2025

FICHE PARTAGE D'EXPÉRIENCE N°961

VILLE AMIE DES AÎNÉS DEPUIS 2019 - MAXÉVILLE (54)

LIEN SOCIAL & SOLIDARITÉ

AUTONOMIE, SERVICES & SOINS

Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés

Affilié au Réseau Mondial de l'OMS des Villes et des Communautés Amies des Aînés

DYNA MARCHE

RÉSUMÉ

Les seniors sont sujets aux pertes d'équilibre et aux chutes. Dans le cadre de la sensibilisation et de la prévention des chutes, la ville a mis en place un atelier Dyna Marche.

Cet atelier vise l'amélioration du périmètre de marche, ce qui permet de maintenir et d'augmenter l'autonomie des seniors du quotidien. Une place importante est accordée à l'autonomisation des participants afin de développer la pratique en autonomie. Ces ateliers permettent également de favoriser grandement le lien social.

PUBLIC VISÉ :
LES SENIORS MAXÉVILLOIS DE SOIXANTE ANS ET PLUS.

LES OBJECTIFS DU PROJET

1. Prévenir les chutes en proposant des activités physiques adaptées en extérieur, principalement de la marche active et du renforcement musculaire.

ville de Maxéville

L'ORIGINE DU PROJET

L'idée de cette action vient d'un besoin exprimé et ressenti des seniors. En effet, la perte d'autonomie est problématique lorsqu'ils souhaitent rester vivre au domicile. Plus tôt, ils pratiqueront une activité physique, moins ils auront de risques de chuter et de se blesser.

LE SÉQUENÇAGE DU PROJET

LES ÉTAPES DU PROJET

L'atelier se compose de 10 séances d'une heure, pour un groupe de 10 à 15 seniors. Les séances ont lieu les vendredis matin, de 10h30 à 11h30 au Parc Léo Lagrange (par tous les temps).
Après l'activité physique, l'atelier comprend une deuxième partie "Pour en savoir plus" où sont abordés l'alimentation, la gestion de l'effort, l'utilisation d'objets connectés dédiés à la pratique de la marche.
Pour favorise l'autonomisation des participants, des notions d'anatomie spécifique aux seniors sont proposées à l'aide d'outils numériques.

LE PLAN DE COMMUNICATION

La ville a communiqué sur l'action via le journal municipal, ses réseaux sociaux, par diffusion d'affiches et de flyers.

ÉVALUATION DU PROJET

Les ateliers sont toujours en cours. L'évaluation du projet se fera sur la base du nombre de séniors inscrits, sur les retours des séniors sur les ateliers, mais aussi sur la plus-value dans leur quotidien.
À ce jour, le groupe est au complet, avec 17 participants à chaque séance.
Par ailleurs, la ville souhaite pérenniser les actions de prévention des chutes, soit via des ateliers d'activités physiques, soit via des ateliers pratiques (aménagement du logement, matériel adapté...).

LES PARTENAIRES DU PROJET

Pour cette action, la ville a fait appel à un prestataire : JNV Sport Santé. Ce prestataire gère l'organisation, la programmation, et l'animation des ateliers.

RESSOURCES MOBILISÉES

LE BUDGET DÉDIÉ AU PROJET

Le coût financier de ce projet a été pris en charge par la Conférence des Financeurs en 2025. La collectivité portera seule le coût financier en 2026 puisque l'action est pérennisée à la demande des séniors.

LES COMPÉTENCES MOBILISÉES POUR LE PROJET

En plus de la recherche d'un partenaire pour ce projet, le service seniors s'occupe également de la gestion des inscriptions à l'atelier.