



Troisièmes rencontres intersectorielles sport santé social

Présentation d'expériences locales

Jeudi 10 décembre 2015

La Roche-sur-Yon (85)





LES OLYMPIADES DE LA SANTE

les Olympiades
de la santé

NOS PARTENAIRES :

Comité Athlé 85 Vendée
CNOS
FRANCE OLYMPIADES DE LA SANTE

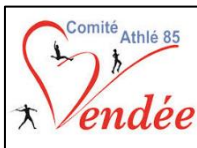
Animation diététique :
Louise BARREAU
et l'association «Du Pain sur la Plancher»

AVEC LE SOUTIEN DE :

ars
Pays de la Loire

Carsat
Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

Region PAYS DE LA LOIRE



Les Olympiades de la Santé

Porteurs du projet

ADMR

Chaque année, le réseau ADMR Vendée s'inscrit dans une action de prévention santé en s'appuyant sur ses 12 centres de santé infirmiers, qui au-delà des soins infirmiers, assurent aussi une mission de prévention et d'éducation à la santé.



Les Olympiades de la Santé

Pourquoi ce projet ?

En 2005, le Ministère de la Santé et des Solidarités a mis en place le programme national « Bien Vieillir ». Celui-ci vise à promouvoir des actions incitant les seniors à adopter des attitudes positives pour un vieillissement en bonne santé, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de vie de tous en prévenant l'apparition ou l'aggravation des incapacités.

C'est dans cette continuité que les CSI (centre de santé infirmier) du réseau ADMR, accompagnés de salariés et de bénévoles des CSI, SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile) et SAD (service d'aide à domicile) se mobilisent pour apporter des conseils pratiques sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.



Les Olympiades de la Santé Objectifs / publics visés

L'objectif principal est de **prévenir les effets du vieillissement** :

- ★ par le maintien des acquis de la vie courante,
- ★ la prévention des chutes,
- ★ l'amélioration de la coordination des mouvements,
- ★ la sollicitation de la mémoire,
- ★ la valorisation du savoir dans le domaine de la nutrition et de l'activité physique,
- ★ limiter les situations d'isolement.

Publics visés : les personnes âgées valides, à mobilité réduite et isolées, bénéficiaires de l'ADMR (CSI, SSIAD, SAD...).



Les Olympiades de la Santé

Description de l'action

Quoi ?

Mise en place d'un jeu de l'oie sous forme de puzzle représentant chacun un atelier soit sur le thème de la nutrition ou de l'activité physique.

Comment ?

Chaque personne âgée était intégrée en équipe de 4 avec un bénévole ou salarié. A tour de rôle les équipes lançaient le dé qui les dirigeait vers un atelier.

Tous les ateliers (5 en nutrition et 6 en activités physiques) étaient tenu par un animateur.



Les Olympiades de la Santé

Description de l'action

Où ?

Dans une salle polyvalente ou gymnase se trouvant sur un secteur d'intervention de l'ADMR. Plusieurs critères étaient recommandés pour un bon accueil : Adapté au nombre d'équipe, salle chauffée et accessible à tous. L'action se déroulait sur un après-midi de 14h30 à 17h00

Depuis quand ?

L'action a débuté en mars 2015 jusqu'en mai 2015, sur 11 associations. Une continuité est envisagée sur demande envers les personnes âgées.



Les Olympiades de la Santé

Partenaires du projet

CONCEPTION ET ANIMATION

CDOS 85

Aurélie PAPIN, éducatrice sportive

CD ATHLETISME 85

Fabienne GAUTIER, éducatrice sportive,
coach athlé santé

DIETETICIENNE

Laure BARREAU, diététicienne



Les Olympiades de la Santé Financements



Les Olympiades de la Santé Communication



- ★ **Affiches** : auprès des centres de santé infirmier et des mairies
- ★ **Flyers** : distribués à tous les bénéficiaires de l'ADMR
- ★ **Mailing** : auprès des responsables des structures ADMR pour la mise en place de l'action avec les bénévoles et salariés
- ★ **Presse**, médiatisation de l'action et promotion de l'activité physique et l'alimentation comme bienfaits pour la santé.
- ★ **Obtention du trophée du grand Age catégorie Prévention pour soi et les siens.**



Les Olympiades de la Santé Incontournables

Les conditions pour réussir une telle action sont les suivantes :

- ★ **Implication** des bénévoles et professionnels afin de motiver un maximum de personnes;
- ★ **Jeu simple et ludique** afin de susciter une motivation pérenne;
- ★ Temps de pratique modéré par rapport aux capacités physiques de la personne âgée;
- ★ **Jeu modulable et adaptable** selon le nombre de participants et la grandeur de la salle;
- ★ **Cohésion et respect** entre les différents acteurs, avec une mise en relation des compétences de chacun (communication, animation, nutrition...)

Les Olympiades de la Santé

Perspectives



- ★ Adapter le jeu de l'oie à d'autres publics (enfant, famille, handicap, EHPAD...)
- ★ Utilisation du jeu dans le cadre de la semaine bleue
- ★ IRCEM

Les Olympiades de la Santé

Contact



FÉDÉRATION ADMR VENDEE

☎ 02-51-44-37-20

@ federation@admr85.org

CDOS 85

Aurélie PAPIN

☎ 02-51-44-27-59

@ educ.cdos@maisonsportsvendee.com

CD ATHLÉTISME 85

Fabienne GAUTIER

☎ 07-82-87-76-80

@ coachathlesante85@gmail.com

DIÉTÉTICIENNE

Laure BARREAU

☎ 06-30-34-85-72

@ laure.barreau@laposte.net



Les Olympiades de la Santé

Echanges avec la salle





MERCI DE VOTRE PARTICIPATION

