INTERVENTIONS SPORT-SANTE PROFESSION SPORT 66

« Mieux vaut prévenir que guérir » : comment vieillir en bonne santé

Il va sans dire que prendre soin de soi est aujourd'hui plus que jamais ancrée dans les mœurs. Pour les plus de 55 ans, bien vieillir fait aussi partie des volontés de tous. *« L'impact du vieillissement est à la fois physique et physiologique. Et l'activité physique permet de favoriser les bienfaits sur le corps humain »*, explique Adrien Cherrier, éducateur sportif et chargé de mission Sport Santé, chez Profession Sport 66.

■ Un vieillissement en bonne santé

L'organisme, qui répond à des appels à projets dont les ateliers gratuits sont financés par les caisses de retraite de l'Interrégime, propose ainsi une conférence sur les bienfaits de l'activité physique pour un vieillissement en bonne santé, **demain** à 14 h, à la salle du 14-Juillet (face au cinéma). *«Je dispense moi-même la conférence. Le but est aussi d'axer sur l'interactif en dehors de la présentation. Nous allons mettre en action les personnes dans la salle pour leur montrer les bénéfices de l'activité physique adaptée. Nous devons les sensibiliser au fait qu'il est nécessaire de bouger »*, ajoute Adrien.

■ Adapter l'activité physique

Des ateliers seront ensuite mis en place à partir du 16 janvier : un atelier de 12 séances de prévention des chutes, avec un travail sur l'équilibre, et un atelier de 12 séances aussi sur l'activité physique adaptée, à la salle du Foyer. *« Nous allons ainsi travailler l'équilibre sous toutes ses formes : dynamique, statique, à l'aveugle... Avant chaque atelier, nous remettons à chaque personne un passeport senior d'activités. Nous faisons au préalable des tests de condition physique puis à la fin un bilan avec des tests. Les ateliers sont limités à 15 personnes pour veiller au mieux à une bonne organisation. Ce qui est intéressant c'est de combiner les deux ateliers et de suivre le cycle ».*

Les activités physiques octroient des bienfaits sur le corps. Photo DR

Et les retours sont toujours positifs. Dans une logique de prévention, ces programmes sont les bienvenus. Les éducateurs insistent aussi sur la différence entre le sport et l'activité physique adaptée, pour que bien vieillir se fasse en douceur. *« Depuis 2-3 ans, certains commencent à prendre en considération que pour être en bonne santé, les médicaments ne sont pas toujours une solution. Mieux vaut prévenir que guérir. On arrive en plein là-dedans »*, conclut Adrien Cherrier.

Laura Meunier

➤ Participation gratuite et sans aucun engagement ultérieur.
➤ Pour plus de renseignements ou s'inscrire : 04 68 52 09 34.

CLAIRA

Pass'Sport Senior 66 « bien vieillir en Salanque » un programme gratuit

Claira à l'heure du sport avec Pôle prévention seniors

Le 7 février à la salle Saint Gaudérique première réunion-atelier avec les seniors de la commune pour une prise de contact avec un examen attentif de chacun des participants afin de créer un livret de santé et d'informations pour le début des activités de la semaine prochaine. Même si cette mise en route peut paraître rébarbative elle va dans le sens du plaisir des différents ateliers qui sont à venir, sachant que la coach Béatrice avec son expérience entre autres des mêmes activités sur Ste Marie a la volonté de suivre chaque personne dans ses activités et au regard de ses difficultés possibles suite à un ou des problèmes personnels en adaptant certains mouvements plus personnalisés et ciblés. Contrairement à certaines idées ces séances sont ludiques avec un rythme adapté aux personnes par petits groupes et suivant certains critères. La politique de n'est pas de faire une culture physique à la limite intense mais de faire faire aux adhérents des mouvements par petites séquences afin de procurer un grand plaisir à nos seniors. Ce type de sessions qui sont déjà en pratique dans de nombreuses villes voisines comme Torreilles ont totalement enchanté les adeptes qui par le bouche à bouche ont récoltés de nouveaux amateurs qui sont venus gonfler les rangs déjà existants. Pour ce premier rendez-vous les participants ont réalisé que ces types d'ateliers même dans cette formule gratuite vont offrir un bien être, faire travailler la mémoire, permettre de retrouver un équilibre et par des conseils améliorer la vie de tous les jours et son bien être avec des détails souvent négligés. Vous hésitez encore alors vous pouvez contacter Animation Sport EMPLOI 66 : 04.68.52.09.34 ou Vivre Ensemble en Salanque : 04-68-28-58-51 sinon vous rapprocher de votre mairie de Claira.

CDOS

Adrien à Torreilles et la séquence des ballons

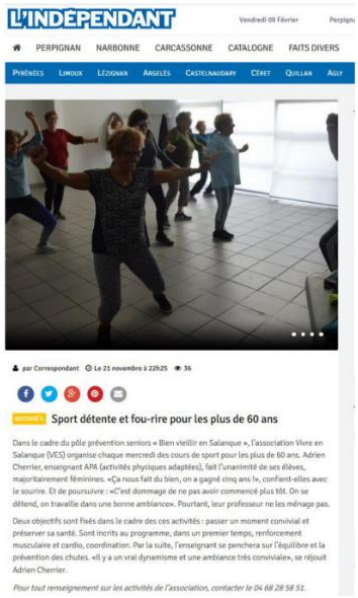
JMarc, Béatrice, Karine, et notre petite dernière venue

On fait du sport adapté ou de la sardane

Le coté rébarbatif de la création des dossiers

L'INDEPENDANT

Les ateliers sport pour les seniors riment avec santé



L'INDEPENDANT

Sport détente et fou-rire pour les plus de 60 ans

TORREILLES

Torreilles accueille le Forum Seniors le 1erjuin à la halle des sports

Pour le bien être et la santé des seniors

Le stand pour tester sur place le diabète fonctionne déjà bien

Wilfried Delahaie débute sa conférence

Un bel espace pour ce forum Seniors

Celui de profession sport 66 avec Adrien est bien sollicité

Ouverture officielle par Karine Mondin de EVS

Pour un 1er forum concernant les seniors sous la tutelle de Vivre Ensemble en Salanque et sa responsable Karine Mondin avec la complicité de Torreilles, son maire M. Médina, des communes voisines et les partenaires actifs avec les stands et ateliers, cette date du 1 juin sera le début de nombreuses manifestations pour les seniors. Certains ateliers et stands étaient dès l'ouverture officielle déjà très sollicités par un public de connaisseurs ou de curieux. Après l'ouverture officielle à 10h30 où l'on pouvait retrouver entre- autre auprès de K. Mondin de VES le 1er adjoint G. Rouquié accompagné de B. Sanchez, le 1er adjoint de Claira A. Sanchez et autres représentants des communes voisines ainsi que de nombreux acteurs d'associations participantes et une visite des 19 stands, la première conférence des 7 prévues pour cette journée a débuté avec un personnage bien connu de Torreilles et de ses contes pour ainés en la personne de Wilfried Delahaie. L'ouverture d'une 1ère conférence est toujours difficile et délicate au regard du public qui est déjà « en main » sur des stands, mais connaissant notre personnage il a très vite attiré amateurs et badauds sur sa conférence contée avec pour thème « les veillées de la ruralité » contraste étonnant dans le reflet général de ce forum et de son but qui est de faire connaitre et faire passer un message aux visiteurs sur le coté aides aux moyens de santé et de la forme adaptée aux seniors et de celui d'un nouveau marché de plus en plus fort et attrayant sur l'aide sous toutes ses formes à domicile. Et pendant ce temps Wilfried le « chouchou » des ainés du village nous fait une conférence étonnante autre que ses contes avec de nombreuses questions sur l'interprétation mentale des contes, en oubliant le coté facile du rire en passant par une certaine philosophie qui nous révèle de belles surprises. Alors rendez-vous au prochain forum des Seniors

CDOS

TORREILLES

Un rendez-vous suivi par un nombre impressionnant de participants

Réunion d'information de V.E.S sur le thème «Bouger Ensemble en Salanque»

Déjà de nombreuses personnes signent leur présence

Adrien présente les futures activités sous le regard malicieux de la délicieuse Karine

Après la réussite remarquée sur de nombreuses communes limitrophes, l'association Vivre Ensemble en Salanque sous la direction de la pétillante Karine Mondin et dans le cadre de Pôle Prévention Séniors « Bien Vieillir en Salanque » propose un nouveau rendre-vous sur le thème Bouger Ensemble en Salanque « Les ambassadeurs de la forme « La 1ère réunion d'information a donc eu lieu le jeudi 22 no-

Au regard du nombre de volontaires une organisation à la hauteur va s'imposer

---

CABESTANY

Avicenne : la Maison sport-santé 66 aux petits soins des patients

Labellisée par les ministères des Sports et de la Santé, la nouvelle structure mise en place par l'Alefpa s'inscrit dans une démarche de lutte contre la sédentarité et la prévention des maladies chroniques associées.

Adrien Cherrier, enseignant en activités physiques dispense ses premières séances.

Dans le cadre de leur stratégie nationale sport santé, le ministère des Sports et celui des Solidarités et de la Santé ont publié en 2019 un cahier des charges visant au référencement d'au moins une Maison sport-santé (MSS) par département et ou territoire d'Outre-mer, avec l'objectif de 500 établissements à l'horizon 2022.

Dédiée aux soins de suite et à la réadaptation, l'Association laïque pour l'éducation, la formation, la prévention et l'autonomie (Alefpa) vient d'ouvrir sa Maison sport santé destinée aux personnes souffrant d'une Affection de longue durée (ALD), à proximité de son pôle pédiatrique d'hospitalisation à temps partiel à Avicenne.

Cécile Le Horgne, de l'association Profession sport et loisirs en partenariat avec l'Alefpa, expose la démarche du nouvel établissement.

Qu'est-ce qu'une maison sport santé ?

C'est un établissement au sein duquel des professionnels pluridisciplinaires de la santé et du sport s'associent pour assurer la meilleure prise en charge de personnes, des plus jeunes aux aînés, atteints de maladies chroniques pour lesquelles une activité physique a été prescrite par le médecin traitant, tout en s'assurant de la sécurité et de la pratique. Il peut s'agir de pathologies telles que l'obésité, les maladies cardiovasculaires ou les cancers, pour lesquelles l'activité physique est une réponse efficace. Nous accueillerons également dans le cadre d'une prévention primaire, toute personne trop sédentaire qui veut reprendre une activité physique, mais aussi les futures mamans et après l'accouchement. Nous souhaitons agrandir l'éventail de cet accueil à d'autres formes de besoins. Les financements recherchés par l'Alefpa en détermineront l'étendue.

« Chaque personne bénéficie d'un programme sport-santé »

Quels sont les bienfaits de l'activité sportive et physique sur l'état de santé des personnes ?

Roxana Maracineanu, la ministre des Sports, l'exprime bien : *« La sédentarité est l'une des premières causes de mortalité en France. Elle fait chaque année dix fois plus de victimes que la route. Favoriser l'activité physique et sportive pour tous est une grande cause d'intérêt général, un facteur de bien-être et de santé. Les efforts consacrés aux sports et aux loisirs sportifs ne sont pas une dépense, mais un investissement durable ».* Le sport est un élément déterminant en termes de prévention de nombreuses pathologies. C'est un vecteur essentiel de diminution de la mortalité et d'augmentation de la qualité de vie. C'est le but recherché avec la création des MSS.

Quelles sont les modalités de prise en charge des personnes dans une MSS ?

Pour l'instant, seules les personnes orientées sur prescription médicale sont prises en charge et accompagnées par des professionnels de santé (kinés, enseignants sportifs, ostéopathes, sages-femmes etc.). Chaque personne bénéficie d'un programme sport-santé personnalisé qui répond à des besoins particuliers et lui permet de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable. Les activités sont dispensées dans nos salles mais pourront l'être également à l'extérieur pour de la marche nordique par exemple. Au plan national, les MSS peuvent être mises en place dans des établissements publics, des centres hospitaliers réseaux de santé, des structures itinérantes, des associations sportives, des plateformes internet ou un dispositif numérique. Un panel d'accueil très large au bénéfice de la prévention de nombreuses pathologies et de la reconstruction physique.

Patricia Vedrenne

➤ *Tél. 07 88 58 23 67 ou sportsanes66@olefpa.com*