

Journée nationale de l'alimentation saine et de l'activité physique 2012

26 avril 2012

Centre Intégré pour Personnes Agées Dudelange

Groupe de travail 1

L'activité physique pour les personnes autonomes

Rapport

Step 1 : I have a Dream / Qu'est-ce qui est souhaitable /nécessaire ?

VISION

- Pour les concerné(e)s : vieillir en bonne santé, maintien de l'autonomie, d'une qualité de vie.
- Conditions d'habitat sans entraves, habitat seniors en « communautés », structures »seniors » dans la commune (Maison des seniors), coins repos dans les localités, infrastructures communales adaptées.
- Activités organisées diverses et adaptées.
- Possibilités d'activités intergénérationnelles.
- Large sensibilisation des concerné(e)s, bonnes stratégies d'information sur les possibilités existantes, présence des seniors dans la presse

Step 2 : Back to earth / Quelle est la situation réelle ?

REALITE

- Beaucoup d'offres d'activité physique pour personnes âgées, mais il y a du potentiel d'amélioration (p.ex : encadrement qualifié, différenciation selon capacités des participants, accessibilité {horaires, transport}...).
- Stratégie d'information insuffisamment efficace, notamment pour des personnes isolées et les citoyens d'origine étrangère.
- Beaucoup de personnes âgées ne sont pas motivées, ne se sentent pas concernées, se sentent « inaptes » et ont un manque de confiance en eux-mêmes en voyant leurs capacités physiques décroître, parfois l'évolution des conditions et modes de vie sont stressantes et décourageantes pour eux.
- Les priorités de l'Etat sont plutôt sur les enfants et la jeunesse, les personnes adultes ne sont pas en haut de la liste des priorités politiques.

Step 3 : What's missing ? Quelles sont les lacunes ? Qui peut faire quoi ?

REMEDES

- Mesures de sensibilisation des personnes âgées (« et as och fir dech ») avec l'aide de la presse et des communes.
- Coordination des interventions de l'Etat et des Villes et Communes.

- Offres concrètes incluant des réponses à des petits problèmes de personnes âgées : transport, offres adaptées, offres à l'essai avant de se décider, conseils de mode de vie...
- Professionnalisation de l'encadrement, aspect transdisciplinaire. Mise à profit de compétences de seniors pour seniors.
- Stratégie/campagne de mise en confiance de seniors pour s'engager dans une activité physique
- Canaux efficaces d'informations concernant les offres d'activité physique pour seniors autonomes
- « Chèque service Seniors » par analogie aux Chèques service accueil

Step 4 : Realistic steps and priorities Quelles priorités réalistes?

REALISME ET PRIORITES

- Améliorer l'information des personnes âgées surtout au niveau communal (mise en place de services communaux) mais aussi au niveau de l'Etat (agence, service pour info et conseils de personnes et de communes).
- Solutionner les « petits problèmes » autour des offres d'activité physique
- Diversifier et adapter les offres pour groupes –cibles à besoins et intérêts variables
- Sortir les seniors de l'isolation en les sollicitant dans des tâches de bénévolat.

3 messages aux décideurs :

Pour mettre en place et réussir une politique visant une activité physique régulière des personnes âgées vivant encore de façon autonome, nous suggérons que..... :

- ...soit créé au niveau communal un service / une cellule élabore un concept global pour la promotion de l'activité physique des citoyens âgés en mettant un accent particulier sur une offre variée et adaptés, si nécessaire avec des partenaires, sur des canaux et des réseaux d'information efficaces, un encadrement de qualité et une facilitation de l'accessibilité à ces offres
- ...soit créé au niveau national une agence / Info-center pour les communes et pour les individus intéressés ayant pour mission d'informer, de conseiller et d'orienter en matière d'activités physiques pour personnes âgées.
- ...il vaut mieux agir dans un futur proche que de discuter éternellement.