

INTERVENANTS

Émilie Forest, Steeve Cois et Henri Riblet : éducateurs sportifs spécialisés dans l'accompagnement des personnes âgées et formés sport/santé.

Mathilde Liot : éducatrice médico-sportive en cancérologie.

Un sophrologue spécialisé dans l'accompagnement des pathologies chroniques, gestion du stress et des émotions.

Planeth Patient : Plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique.

TARIF

18 €, 35 € ou 75 € en fonction de la tarification sociale du CCAS et 100 € pour les non Havrais.

RÉFÉRENTS DU PROJET

Émilie FOREST

emilie.forest@lehavre.fr ou 02 35 19 47 36

Diane QUIVY

diane.quivy@lehavre.fr ou 02 35 19 47 10

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

3 place Albert René - 76600 Le Havre

Tél. : 02 35 19 81 18

Mail : ccasliensocial@lehavre.fr



Bien vieillir au Havre

PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS

Document destiné aux professionnels

Pôle Bien Vieillir du CCAS du Havre
Service Animation seniors et Lien Social

OBJECTIFS DU P3S (PROGRAMME SPORT SANTÉ SENIORS)

Maintenir ou améliorer la santé physique et psychologique de **personnes âgées porteuses d’Affection Longue Durée avec des limitations légères et modérées**.

Accompagner les seniors dans leur pratique sportive au quotidien et les orienter vers **une activité physique adaptée**.

Créer du lien social, via les activités physiques, pour stimuler la santé physique mais aussi mentale des seniors.

Proposer **un programme personnalisé** complet correspondant au profil de la personne (fragile, dynamique, actif, sédentaire).



© Iderina / Adobe Stock

Programme sur 12 semaines en groupe

2 séances par semaine (le lundi et le jeudi après-midi)

12 participants par programme

Des conseils et un suivi personnalisé par des éducateurs sport santé.
Objets connectés pour suivi, livret personnalisé, lien avec le médecin traitant.

3 programmes en 2024

Du 8 janvier au 28 mars, du 8 avril au 8 juillet, du 23 septembre au 16 décembre.

PARCOURS ET CONTENU DU PROGRAMME

Rendez-vous individuel au CCAS avec un éducateur sportif :

- Entretien de motivation.
- Présentation du programme.
- Engagement du participant.
- Remise du carnet de suivi (outils de liaison entre les différents acteurs : éducateurs sportifs, médecin traitant...).
- Orientation vers le médecin (afin d’y remplir la fiche de prescription médicale et le certificat d’absence de contre-indication).

12 SEMAINES DE PROGRAMME

Tests physiques collectifs

Objectifs individuels selon les résultats du test et remise de montres connectées

Ateliers d’Éducation Thérapeutique collectifs animés par Planeth Patient (Alimentation – bien être – motivation...).

Atelier collectif de sophrologie

Activités physiques de remise en forme

- Ateliers renforcement musculaire, cardio, mobilité générale... à la salle de remise en forme au stade Gagarine.
- Bungy Pump (dans les parcs et jardins).
- Activités aquatiques à la piscine du Cours de la République (tests, jeux, renforcement, mouvements anti douleurs).

Tests physiques et entretien de motivation avec évaluation des **bénéfices sur la santé physique et psychologique**.

Définition avec le participant des futurs **objectifs individuels** après le programme.

Orientation vers des activités physiques adaptées proposées par les associations, le CCAS, la Ville du Havre...

Bilan intermédiaire dans chaque programme auprès des partenaires et intervenants.

- À +1 mois/+3 mois/+6 mois du P3S : reprise de contact pour suivi de la poursuite des activités physiques et psychologiques des participants.
- Possibilité de prendre un rendez-vous individuel si besoin pour redéfinition des objectifs.