



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+
PLATTFORM 60+

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Seniors, mouvement et activité physique: Comment susciter l'envie et la motivation?

13 septembre 2019 | 13h30-17h30 | Martigny



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Contexte

Avec l'âge chacun perd du muscle et cette diminution s'accélère à partir de 50 ans. Or, nous pouvons combattre cela en pratiquant des exercices physiques adaptés. Outre les effets préventifs sur les accidents et les risques de chute, la pratique régulière du mouvement contribue à la santé psychique des seniors et au maintien de leur autonomie afin d'éviter ou de retarder l'apparition de troubles physiques, affectifs et cognitifs.

Motiver des seniors à mettre en place les recommandations en matière d'activité physique n'est pas toujours aisé : manque de motivation, méconnaissance des offres adaptées à leur situation, peur de se lancer dans quelque chose de nouveau ou de se faire mal... Dès lors, comment les motiver, leur donner des clés pour améliorer leur santé ?

Cette demi-journée de la Plateforme 60+ a comme objectif d'apporter des éléments de compréhension et de proposer des offres concrètes applicables dans différents contextes.

Ainsi le prof. Kayser nous éclairera sur les bénéfices d'une activité physique chez les seniors, le fonctionnement musculaire et les points de vigilance à avoir avec ce message principal : « *Même une personne de 80 ans qui commence à faire un petit programme adapté de musculation va pouvoir renforcer son muscle et le faire augmenter en volume* ». Les ateliers qui suivront seront soit des exemples pratiques d'activité physique soit des réflexions autour des mesures à mettre en place pour favoriser le mouvement chez les seniors et augmenter ainsi leur qualité de vie.

Nous nous réjouissons de vous accueillir autour de cette thématique et de profiter de l'occasion pour échanger, avancer et bouger.

Delphine Maret Brülhart
Plateforme 60+

Programme

13h30-13h50 **Accueil et bienvenue**

Delphine Maret Brülhart, Coordinatrice de la Plateforme 60+, Promotion santé Valais
Yann Tornare, Directeur, Pro Senectute Valais Wallis

13h50-14h50 **Seniors et activité physique: question de motivation?**

Prof. Bengt Kayser, Directeur, Institut des sciences du sport, Université de Lausanne

15h00-17h15 **Tournus de 2 ateliers à choix** (cf. descriptifs ci-après)

17h15-17h30 **Conclusion et perspectives**

17h30 **Fin de la manifestation et apéritif**



Ateliers

- 1. Se déplacer en toute sécurité et autonomie avec un rollator**, Rosita Cossentino Pelletier, ergothérapeute, en collaboration avec le Büro für Mobilität AG
Se déplacer avec un rollator, à pied ou dans les transports en commun, peut être considéré comme un obstacle à la mobilité et au mouvement pour certains seniors. L'atelier permettra de mieux comprendre les spécificités de ce type de déplacement et présentera le cours Rollator destiné aux seniors.
- 2. La danse, vecteur de lien social**, Frances Burkhalter, monitrice Pro Senectute Valais Wallis
Plaisir, convivialité, pourquoi est-ce important ? Comment instaurer une atmosphère positive dans un groupe d'aînés ? Quels outils utiliser ? Cet atelier vous donnera des pistes et vous invitera à découvrir comment la danse donne l'occasion aux seniors de s'ouvrir, faire de nouvelles rencontres et avoir un projet commun, tout en bougeant.
- 3. Motiver au mouvement face à la peur de la douleur**, Jacqueline Lavanchy, monitrice Pro Senectute Valais Wallis
La douleur ou la peur de celle-ci peuvent freiner certains seniors à pratiquer une activité physique régulière. La douleur est souvent entretenue voire amplifiée par les émotions négatives. A travers cet atelier, découvrez comment des techniques de respiration ou de visualisation positive (empruntées au Qi-Gong ou au Tai Chi) peuvent modifier la perception de la douleur et ainsi tenter de l'appivoiser.
- 4. Mouvement des seniors dans la commune**, Isabelle Girod, Déléguée aux personnes âgées et à la promotion de la santé, Ville de Neuchâtel
Que peut faire une commune pour l'encouragement du mouvement de ses aînés ? Cet atelier cherchera à répondre à cette question en présentant une *Promenade diagnostique* menée dans deux quartiers de la ville de Neuchâtel avec les aîné-e-s concerné-e-s, accompagné-e-s de différents services de l'administration, afin d'améliorer et de faciliter les déplacements et ainsi maintenir le sentiment d'appartenance au quartier.
- 5. Attitudes motivationnelles et communication positive**, Madeline Dégallier, monitrice Pro Senectute Vaud, Experte ESA
Comment trouver les bons mots pour motiver un groupe de seniors et garder un contexte motivationnel positif ? Comment utiliser un feedback positif pour les encourager ? Cet atelier vous propose de découvrir des outils communicationnels à transmettre tout en découvrant une activité physique urbaine autour d'un parcours en ville.
- 6. Bouger à domicile seul-e ou en groupe, la domygy**, Françoise Bruchez, monitrice Pro Senectute Valais Wallis, Experte ESA
Tous les seniors n'ont pas la possibilité de rejoindre un groupe de gym et tous ne le veulent pas. La Domygy permet aux personnes âgées vulnérables de bénéficier d'une séance de gymnastique adaptée grâce à la venue, à leur domicile, d'une monitrice formée. L'intervenante vous permettra d'expérimenter cette activité et de mieux connaître ses spécificités pour pouvoir la proposer aux seniors.

