



PRÉSENTATION DU PROGRAMME “SE REMETTRE EN MOUVEMENT PRÈS DE CHEZ SOI”



NEOSILVER

Qui est N OSILVER ?

Neosilver, fondée en 2018, est une initiative sociale **agrée ESUS** qui adresse **les enjeux du bien vieillir** et a pour mission de **lutter contre l'isolement social**



Prévention



Établissements



Domicile

PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU PROGRAMME



LE PROGRAMME SE REMETTRE EN MOUVEMENT PRÈS DE CHEZ SOI

PRENDRE GOÛT À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RESTER ACTIF !

Le programme "Se remettre en mouvement près de chez soi" est proposé par Neosilver et la Communauté de communes du Pays de Conches avec comme soutien la Conférence des financeurs de l'Eure et la CARSAT Normandie.

Ce programme est l'occasion de faire un bilan sur votre forme physique et repose sur un ensemble d'**outils d'évaluation scientifiquement validés**. Un temps d'évaluation est ainsi prévu au début et à la fin du programme.

Notre objectif est enfin de **mettre en avant des structures locales** qui proposent des cours ou ateliers adaptés à vos niveaux. Ces structures seront invitées à présenter leurs activités ou co-animer une séance avec notre intervenant.



LES OBJECTIFS DE L'ATELIER

PRENDRE GOÛT À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RESTER ACTIF !

DES OBJECTIFS CIBLES

- Favoriser le **renforcement musculaire** et la **mobilité**.
- Mettre en pratique des **exercices simples, faciles à reproduire** au quotidien pour rester actif.
- **Reprendre confiance en soi** en développant l'aisance et la maîtrise des mouvements.
- Inviter à **fréquenter les structures sportives locales**, pour intégrer les changements sur le long-terme.

DES OBJECTIFS GÉNÉRAUX EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

- **Devenir acteurs de votre santé**
- Sensibiliser à l'importance de **suivre un parcours de prévention global**
- Favoriser la **convivialité**, le partage d'expériences et le lien social.
- Vous offrir la possibilité d'aller plus loin via la **mise à disposition d'une bibliothèque** de ressources.
- **Orienter** vers des **structures sportives locales** pertinentes



NOS INTERVENANTS

DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS LOCAUX ET QUALIFIÉS DANS LEUR DOMAINE

DES PROFESSIONNELS ENGAGÉS ET BIENVEILLANTS

- Des enseignants en Activité Physique Adaptée - Parcours Santé, avec des **diplômes reconnus**.
- Une très bonne **connaissance des spécificités, besoins et attentes du public senior** et une expérience avérée dans leur accompagnement.
- Des **compétences solides dans l'animation** de groupes et d'ateliers collectifs.

UNE ANIMATION DYNAMIQUE METTANT À L'HONNEUR LES INITIATIVES LOCALES

- Des ateliers exclusivement en **présentiel** pour assurer les contacts et la pair-aidance.
- Des **séances co-animées avec des structures sportives locales** pour faire le lien avec les participants et les mettre en avant.



LE PUBLIC CIBLE

UN GROUPE DE SENIORS AUTONOMES SANS RISQUE DE CHUTE

QUI ?

Seniors de **plus de 60 ans** et considérées comme **autonomes**, vivant à domicile sur le territoire du Pays de Conches.

CAPACITÉ D'UN GROUPE

L'atelier est conçu pour un groupe de **10 à 15 bénéficiaires** idéalement.

SPÉCIFICITÉS DU GROUPE

Le groupe doit idéalement être composé des **mêmes participants** tout au long du cycle pour assurer un impact optimal. Il est possible de venir à plusieurs participants du même foyer (couple par exemple) afin de faciliter l'intégration des changements quotidiens.



DÉROULÉ DU PROGRAMME

UN PROGRAMME QUI SE DÉROULE SUR 6 MOIS

Réunion
d'information
/ lancement

Phase de
diagnostic

Programme d'activité physique
adaptée

Phase de
bilan

Bilan
collégial

2 semaines après le
lancement et peu de
temps avant le début du
programme

Pendant 6 mois

Dans la foulée du
programme d'APA

2 mois
après



Moment de convivialité

Les évaluations et les séances sont réalisées par un coach enseignant en activité physique adaptée

DÉROULÉ DU PROGRAMME

UN PROGRAMME QUI SE DÉROULE SUR 6 MOIS

	Phase de diagnostic	Séances d'APA	Phase de bilan	Bilan collégial
Durée	½ journée	6 mois	½ journée	2h
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">Réaliser l'évaluation initiale (physique + attentes) des participants.	<ul style="list-style-type: none">Améliorer les capacités physiques des participants.Réaliser des exercices faciles à reproduire au quotidien.Amener les participants à fréquenter les structures sportives locales.	<ul style="list-style-type: none">Faire un bilan physique des participants et voir l'impact de l'atelier après 6 mois.	<ul style="list-style-type: none">Réunir les participants un mois après la fin.Réaliser un dernier bilan sur les impacts de l'atelier sur leur quotidien.Restituer aux participants les résultats des questionnaires collectés.
Déroulé	<p>Sur une demi-journée, l'enseignant va vérifier les ordonnances et faire passer un ensemble de tests d'aptitude physique aux participants. Ces derniers rempliront également un questionnaire de diagnostic, où ils pourront détailler leurs attentes vis-à-vis de l'atelier.</p>	<p>Tous les mois, des séances de 1h30 :</p> <ul style="list-style-type: none">Semaine 1 : APASemaine 2 : APASemaine 3 : APASemaine 4 : Découverte d'une discipline via l'invitation d'une association ou d'une structure sportive locale <p>Nous avons également prévu un temps de convivialité au début, au milieu et à la fin du programme, afin de souder le groupe de participants.</p>	<p>Sur une demi-journée, l'enseignant APA va faire repasser l'ensemble des tests initiaux à chaque participant. Les bénéficiaires devront également remplir un questionnaire de satisfaction sur le déroulé de l'atelier et une première évaluation de l'impact de l'atelier sur leurs habitudes.</p> <p>Un deuxième questionnaire d'impact sera envoyé par mail aux participants 1 mois plus tard.</p>	<p>Une réunion conviviale sera organisée au moins un mois et demi après la fin de l'atelier avec l'ensemble des participants, l'intervenant, l'équipe de NEOSILVER et la CC du Pays de Conches. Les résultats de l'atelier seront présentés à cette occasion et des fiches récapitulatives de conseils et exercices seront distribuées aux participants.</p>

L'ÉVALUATION

S'ASSURER DE L'IMPACT DE NOTRE PROGRAMME

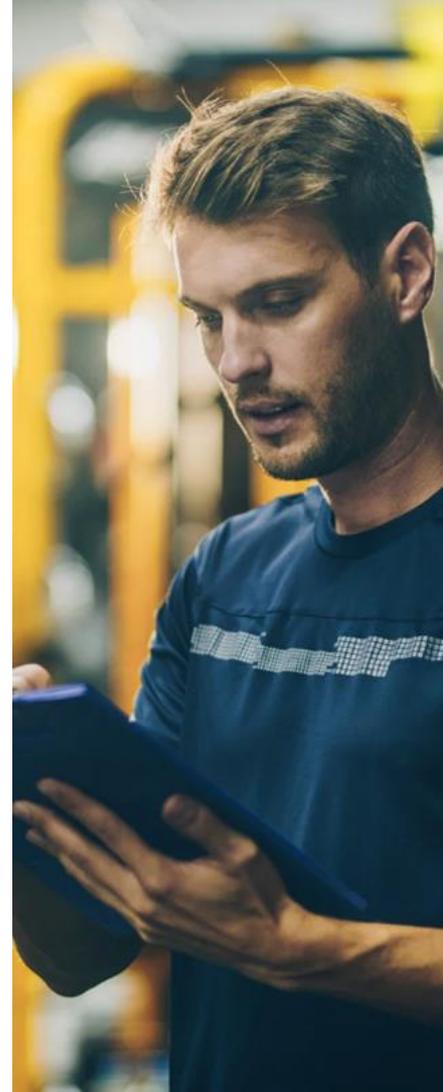
DES QUESTIONNAIRES

- Des **questionnaires de diagnostic et de bilan**.
- Le **questionnaire de Nottingham** (NHP), qui est un outil d'auto-évaluation de l'état de santé tel qu'il est perçu par les personnes âgées.

DES TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE

- Test sur la **vitesse de marche** sur 4 mètres.
- Tests sur l'**équilibre statique et dynamique** :
 - Timed Up and Go,
 - Appui unipodal,
 - Tandem dynamique avant.
 - 5 relevés de chaises.

L'ensemble de ces tests seront réalisés deux fois : pendant la phase de diagnostic et la phase de bilan.





NEOSILVER

09 80 80 43 13

contact-retraite@neosilver.fr

WILCO



SILVER
VALLEY



bpifrance

Carsat Retraite & Santé au travail