

L'AN JEU

Association pour la promotion de la santé des personnes âgées par l'activité physique adaptée et le jeu, à proximité du domicile ; dans le canton de Genève

Nous sommes une association à but non lucratif, qui réunit des personnes âgées bénéficiaires des activités, des bénévoles intéressés par la promotion de la santé, des praticiens APA.

Notre but est de mettre en œuvre des actions de promotion de la santé par l'activité physique adaptée dans une démarche de santé communautaire.

Pourquoi :

- La population est de plus en plus âgée, elle vit à domicile, seul 15% des plus de 75 ans vivent en EMS à Genève.
- Les offres d'activité physique senior ne sont pas toujours adaptées aux personnes avec incapacités fonctionnelles (malentendant, malvoyant, limitation de la position debout, limitation de l'équilibre, limitation de l'endurance respiratoire et cardiaque,...)
- 48% des locataires des IEPA ont 80 ans ou plus et présentent de plus en plus des incapacités.

Nous ne souhaitons pas que ces personnes âgées fragilisées soient vues comme un marché «commercial» ou comme un contrat de prestation.

Les personnes âgées ont de l'autonomie, de la détermination pour s'engager dans un processus de maîtrise de leur propre santé et d'être acteur dans notre projet.

Nos objectifs :

Nous souhaitons développer une offre de prestations assurée par des professionnels - de la santé ou du social formés à l'activité physique adaptée (formation universitaire et équivalent niveau HEPA¹), du sport adapté formés à l'approche communautaire ou la gérontologie sociale.

Nous souhaitons élaborer, développer, *pérenniser un modèle «économique»* par une participation financière de 6 frs par séance soit pour une année environ 210 frs. Le reste de nos frais de fonctionnement devant trouver un financement autre par exemple l'assurance maladie de base.

Nous souhaitons agir proche du domicile ou à domicile et d'amener un petit groupe de personnes âgées à pratiquer régulièrement des exercices sous forme de jeux en mettant en mouvement le corps dans sa globalité et avec du plaisir à faire.

¹ HEPA pour le Réseau suisse Santé et activité physique voir site internet : <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home.html>

Nos savoirs faire :

Différents programmes de prévention, d'entretien de l'autonomie, et de soutien aux seniors qui présentent des difficultés ou des incapacités fonctionnelles :
l'activité physique adaptée (APA), ateliers équilibre, marche nordique adaptée,
Au-delà de l'activité physique adaptée, le jeu permet d'activer du lien social entre les participants, de redonner du sens au quotidien et de la confiance en soi.

Nos praticiens, développent chez les participants des compétences issues du Tai-Chi, Qi-Qong, eutonie,... permettant d'agir sur des maux quotidiens.

L'association met en œuvre des stratégies qui facilitent la collaboration des instances communales, cantonales, fédérales ainsi que les institutions proches des personnes âgées, pour développer des actions qui prennent en compte le contexte socio-environnemental des bénéficiaires.

L'association met en œuvre une *gestion communautaire*, c'est à dire dans chaque groupe (Immeuble) où nous agissons, au moins un représentant intègre notre comité et participe aux décisions de l'association.

Notre histoire :

Depuis avril 2012, au sein de l'IEPA de Chapelly à Thônex avec notre praticien un groupe d'une quinzaine de personnes se réunit chaque jeudi pour pratiquer l'APA. C'est dans ce groupe, qu'est né le concept que nous souhaitons essayer dans le canton.

Ces personnes forment aujourd'hui une communauté au sens de la définition proposé par l'OMS en 1978 à Alma Alta. L'activité APA répond à leurs besoins qui sont évalués régulièrement.

Lors des interruptions, le groupe poursuit avec du matériel mis à disposition la séance hebdomadaire. Durant la période estivale 2014, les membres du groupe ont continué toutes les semaines l'activité avec une dizaine de personnes présentes.

Nos engagements :

La promotion de la santé en Suisse bénéficie d'une structure forte incarnée par « Promotion Santé Suisse ». Des recommandations ont été élaborés pour les actions vers les personnes âgées, nous nous en inspirons et tentons au mieux de les respecter. « Promotion Santé Suisse » à développer un outil qui permet d'évaluer la qualité des actions menées, Quint-Essen²z, nous nous sommes inscrits dans cette démarche.

Réf_Doc : Flyer présentation association 2014

² Voir site : <http://www.quint-essenz.ch/fr>