



# CONFERENCE DE CONSENSUS SUR LE DIABETE A LA REUNION ET A MAYOTTE



*Soyons plus fort que le diabète !*

## FICHE ACTION

### *Sport santé seniors*

<b>Nom l'opérateur</b>	<b>ACS 974 - Challenges des seniors 974</b>
<b>ORIGINES DE L'ACTION</b>	Manque de politiques publiques globalisés d'accompagnement des seniors malades chroniques à la pratique d'activité physique adaptée santé Vieillesse de la population Recrudescence des maladies cardiovasculaires à la Réunion
<b>LES OBJECTIFS</b>	Inciter les personnes âgées de 60 ans et plus à pratiquer une activité physique régulière Retarder l'entrée dans la dépendance Maintien de l'autonomie physique et comportementale Prévenir les autres facteurs de risques cardiovasculaires
<b>LA MISE EN OEUVRE</b>	Organisation toute l'année, 1 à 2 fois par semaine dans les 24 communes de La Réunion d'activités physiques adaptées Mise en place hebdomadaire d'exercices d'équilibre, de coordination, d'endurance, de gymnastique respiratoire, de relaxation Organisation d'une journée annuelle inter-communes regroupant les 24 communes, complémentaire en termes de plaisir, de motivation et d'échanges
<b>RESULTATS QUANTITATIFS</b>	1070 adhérents de plus de 60 ans inscrits aux activités hebdomadaires en 2015 2120 cours d'activités physiques adaptées prodigués en 2015 2500 seniors présents à la manifestation inter-commune annuelle organisée en 2015 à la Possession
<b>RESULTATS QUALITATIFS</b>	Plus de 9 seniors sur 10 se disent satisfaits des séances qui leur sont proposées (étude ORS) 2 seniors sur 3 déclarent que leur santé s'est améliorée (étude ORS) 7 seniors sur 10 disent se sentir mieux à plusieurs niveaux : santé physique, mentale, sociale (étude ORS)
<b>LES POINTS FORTS</b>	Des séances d'activités physiques régulières qui fonctionnent depuis 5 ans Une journée annuelle inter-communes Des séances largement acceptées par le public senior, un goût développé pour l'activité physique (Etude ORS) Des malades chroniques conscients des changements positifs en termes de santé et de qualité de vie (Etude ORS) Une logistique importante mais perfectible
<b>LES POINTS FAIBLES</b>	Interruptions saisonnières des activités Matériel pas toujours adapté ou insuffisant Fluctuations des participants selon les séances Prise en compte de seniors de moins de 60 ans, qui viennent gonfler les effectifs.
<b>LES PISTES D'AMELIORATION</b>	Générer les implications des partenaires et bénévoles Mobilisation et maintien des partenaires financiers Pérenniser le programme existant (financement, logistique, encadrement, coordination, ...) Partenariat avec les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes