



CPAS de Thuin  
Drève des Alliés, 3  
6530 Thuin  
071/59.90.20

Présidente : Marie-Eve VAN LAETHEM

Secrétaire : Geneviève VINCK

Mandataire politique en charge du dossier :

Marie-Eve VAN LAETHEM, échevine de la Santé et Présidente du CPAS

Coordonnées des responsables du programme :

Geneviève VINCK [genevieve.vinck@cpasthuin.be](mailto:genevieve.vinck@cpasthuin.be) 071/59.90.22

Caroline CAUCHETEUR [caroline.caucheteur@cpasthuin.be](mailto:caroline.caucheteur@cpasthuin.be) 071/55.91.08

# RAPPORT D'ACTIVITE 2011-2012

---

## **Objectifs poursuivis par le projet :**

Nous souhaitons, par le biais de ce projet, permettre à un groupe de 10 à 15 aînés (ciblés dans notre public) de :

- connaître les éléments nutritionnels qui sont nécessaires à leur âge
- améliorer leur santé par une alimentation saine
- améliorer leur milieu de vie
- participer régulièrement aux séances d'activités physiques adaptées à leur condition
- créer et entretenir des liens sociaux

## **Activités planifiées – publics concernés – lieux des activités**

### Activités planifiées :

- Lundi 16/04/12 : « bien vieillir en mangeant bien et en bougeant mieux »
  - Gymnastique douce, prévention des chutes
  - Conseils alimentaires avec une nutritionniste :
    - l'alimentation équilibrée
    - la dénutrition – la déshydratation
    - les aliments plaisir
  - Goûter surprise : cuisson de crêpes à la demande et garnitures diverses + café et jus
- Lundi 11/06/2012 : « repas saveur »
  - Séance d'information avec la diététicienne sur l'importance des herbes aromatiques et des épices dans les repas des personnes vieillissantes.
  - Repas saveur : découverte de nouvelles épices à l'occasion d'un repas convivial
  - Séance de gymnastique douce

- Lundi 24 septembre : « visite des cuisines de notre maison de repos « Le Gai Séjour »
  - Séance de gymnastique douce et prévention des chutes
  - Découverte du fonctionnement, de l'organisation et de l'ampleur de cuisines de collectivité (dans lesquelles sont préparés les repas de bon nombre des participants)
  - Goûter : pâtisseries, café et jus

Les participants ont reçu un classeur dans lequel ils viennent insérer après chaque activité des fiches explicatives sur le thème présenté.

#### Publics concernés :

Dans un premier temps, nous avons convié les résidents de notre maison de repos et les bénéficiaires de notre service de repas chauds à domicile.

Ce qui représente un groupe d'une vingtaine de personnes à chacune des activités.

Par la suite, nous comptons proposer les activités à un public plus large via notre plateforme des aînés.

#### Lieux des activités :

Les activités se déroulent au sein de notre maison de repos le Gai Séjour

### **Descriptions des partenaires, leurs rôles et leur secteur d'intervention**

#### Le Gai Séjour (notre maison de repos) :

Le service animation se charge, en collaboration avec l'éducatrice, d'informer les résidents des activités et de les y inscrire.

Le service hôtelier collabore avec la nutritionniste de chez Sodexo pour la réalisation des repas ou goûters proposés dans le cadre des activités.

Le service des repas chauds remet les invitations aux activités lors de la distribution des repas aux bénéficiaires et est le relai avec les travailleurs sociaux lorsque des soucis sont décelés chez les personnes.

## L'ASBL Gymsana :

Acteur dans la prévention-santé, l'asbl Gymsana intervient pour contrer les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement des personnes âgées et/ou handicapées.

Afin de leur éviter l'entrée en dépendance et l'exclusion, Gymsana a développé, avec des médecins du sport, des gériatres, des cardiologues, des neurologues et des kinés des programmes d'activités physiques adaptées (APA).

Ces cours sont collectifs et dispensés par des professionnels diplômés en éducation physique ou kinésithérapie et bénéficiant d'une formation continue en interne.

## Sodexo

Notre maison de repos collabore avec Sodexo pour la préparation des repas.

La volonté de Sodexo et de la maison de repos est de mettre en place un projet afin de promouvoir l'alimentation saine et équilibrée auprès des résidents et les aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires.

C'est dans l'esprit de cette démarche que Sodexo a souhaité s'investir et collaborer au développement de nos activités.

## Effets observés

Ces activités permettent à certaines personnes isolées ou qui sortent peu de se créer des liens sociaux.

Les participants sont contents de se retrouver lors des activités, de parler entre eux et de partager un moment convivial.

Les séances de gymnastique apportent du bien-être, favorisent les échanges, développent l'entraide et le soutien par de petits défis qui sont lancés.

On peut observer que le goûter ou le repas proposé lors des activités est le moment le plus attendu. On ressent chez les personnes le besoin de partage et d'échanges.

Les échanges avec des personnes extérieures sont également très bénéfiques pour les résidents. Ils gardent un contact avec « l'extérieur », ont des nouvelles de leur quartier, de certaines personnes qu'ils connaissent.

Organiser les activités au Gai Séjour a permis aux personnes qui sont encore au domicile de percevoir la maison de repos différemment.

Chaque partenaire collabore à l'organisation des activités et des relations « amicales » se sont créées entre les différents intervenants et les participants.

## Le processus

Il n'a pas été facile d'aborder les bénéficiaires des repas chauds pour leur proposer les activités.

Les dames qui distribuent les repas ne disposaient pas du temps nécessaire pour présenter ces nouvelles activités. Afin d'installer un climat de confiance avec l'éducatrice chargée d'encadrer le groupe, un courrier annonçant sa visite a été remis aux personnes avec leur repas.

L'éducatrice s'est présentée chez chacun des nonante bénéficiaires des repas chauds.

Elle leur a remis une invitation à la première activité ainsi qu'un bulletin d'inscription.

Après un délai de quelques jours de réflexion, chaque personne a été recontactée.

Afin que la mobilité ne soit pas un obstacle, l'éducatrice se charge de véhiculer les personnes qui le souhaitent aux activités.

Certaines personnes ne souhaitent absolument pas participer aux activités. Par contre, d'autres restent hésitantes. L'éducatrice les recontacte et les invite à chaque activité.

Nous souhaitons poursuivre ces activités au-delà de la période de subvention.

Afin de multiplier les échanges et les rencontres, à l'avenir les participants aux activités seront conviés à différentes activités de la maison de repos (anniversaires du mois, concerts,..).