

Des seniors en Forme !

ÊTRE
ACTEUR DU
BIEN VIEILLIR.



Fédération Sportive et Culturelle de France



Fondée en 1898, elle a pour mission de favoriser le développement physique, intellectuel et moral des personnes.

La FSCF propose une variété d'activités sportives, artistiques, culturelles et de loisirs, encourageant à un mode de vie équilibré. Elle est reconnue pour son rôle actif dans la promotion de la santé, de l'éducation populaire et du bien-être au sein de la société française.

COMITÉ RÉGIONAL
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Antenne régionale

- Le Comité Régional Provence Alpes Côte d'Azur facilite la mise en œuvre des programmes et des initiatives de la FSCF au sein de la région.
- Il joue un rôle essentiel dans la promotion du sport et de la culture, favorisant ainsi le bien-être, l'épanouissement personnel et le partage de ses valeurs.
- Il organise également des événements, des compétitions, et soutient les associations affiliées dans la mise en place de leurs projets locaux.
- Il contribue à l'éducation de la santé avec une diversité d'offres comme mesure préventive et les rends accessibles au plus grand nombre.

Programme séniors en forme 13



Ce programme s'inscrit dans la continuité d'initiatives antérieures axées sur la santé des seniors, telles que le programme «Atoutform'». Il vise à promouvoir le **bien-être des aînés** en intégrant diverses activités physiques et de prévention dans leur quotidien. Le comité régional voulant mettre en place un programme dit "novateur", a pu être accompagné par des partenaires s'engageant dans la **prévention du vieillissement**.

Pourquoi un programme "novateur"

Le programme encourage la diversification des activités, soulignant que toute activité est bénéfique pour la santé des seniors. En participant activement, les seniors peuvent profiter d'une variété d'ateliers enrichissants et régulières ayant pour but de promouvoir un mode de vie actif et les rendre acteurs de leur santé.

De quoi est composé le programme ? Des **activités physiques adaptées (APA)** sont proposées mais également des **ateliers de prévention** sur des thèmes spécifiques. La touche fédérale: la **"culture-santé"** !

Initiations à la “culture-santé”

L'idée des bienfaits de l'activité culturelle sur la santé est ancienne. Initié en 1999, le programme national Culture et Santé persiste et poursuit ses travaux pour l'accessibilité à tous. Selon l'OMS, ces activités **complètent les traitements médicaux traditionnels et améliorent la santé mentale**. Ainsi, le comité régional a mis en place des ateliers dans divers établissements seniors, soulignant leur impact sur la santé et le bien-être.



L'atelier “culture-santé” utilise des pratiques artistiques et culturelles telles que le **chant et le théâtre** pour stimuler les aspects psychologiques, physiques, cognitifs et sociaux.

Les exercices proposés comprennent des dialogues théâtraux et chantés offrant ainsi une expérience riche et diversifiée. Un travail vidéo est aussi mis en place et permet de reprendre confiance avec une revalorisation de l'image et de l'estime de soi.

Avec les ateliers culture-santé, plongez dans un univers où le chant et le théâtre se croisent pour offrir une expérience artistique et culturelle ! Intégrée dans un programme pluridisciplinaire incluant l'activité physique, elle enrichit la **mémoire**, apporte du **bien-être** et stimule les **interactions sociales**. Une activité innovante et surprenante à destination des seniors !

APA & Ateliers de préventions

APA



La **gym douce** est un ensemble d'activités physiques et d'exercices axé sur de la mobilisation articulaire, de la souplesse, du renforcement musculaire doux et de la coordination. Elle vise à lutter contre la fonte musculaire et à prévenir les chutes chez les séniors.

Alimentation



L'**atelier alimentation** aborde la reconnaissance des différents groupes alimentaires, la sensibilisation aux aliments hyper-transformés et la composition équilibrée d'un menu. Il permet d'apporter des connaissances sur l'alimentation de façon ludique.

Mémoire



L'atelier mémoire utilise des supports innovants pour aider à la stimulation de la mémoire. Par exemple, l'utilisation de la **sophrologie** pour travailler la mémoire perceptive à travers l'exploration des 5 sens par des exercices de visualisation et de relaxation dynamique.

Equilibre

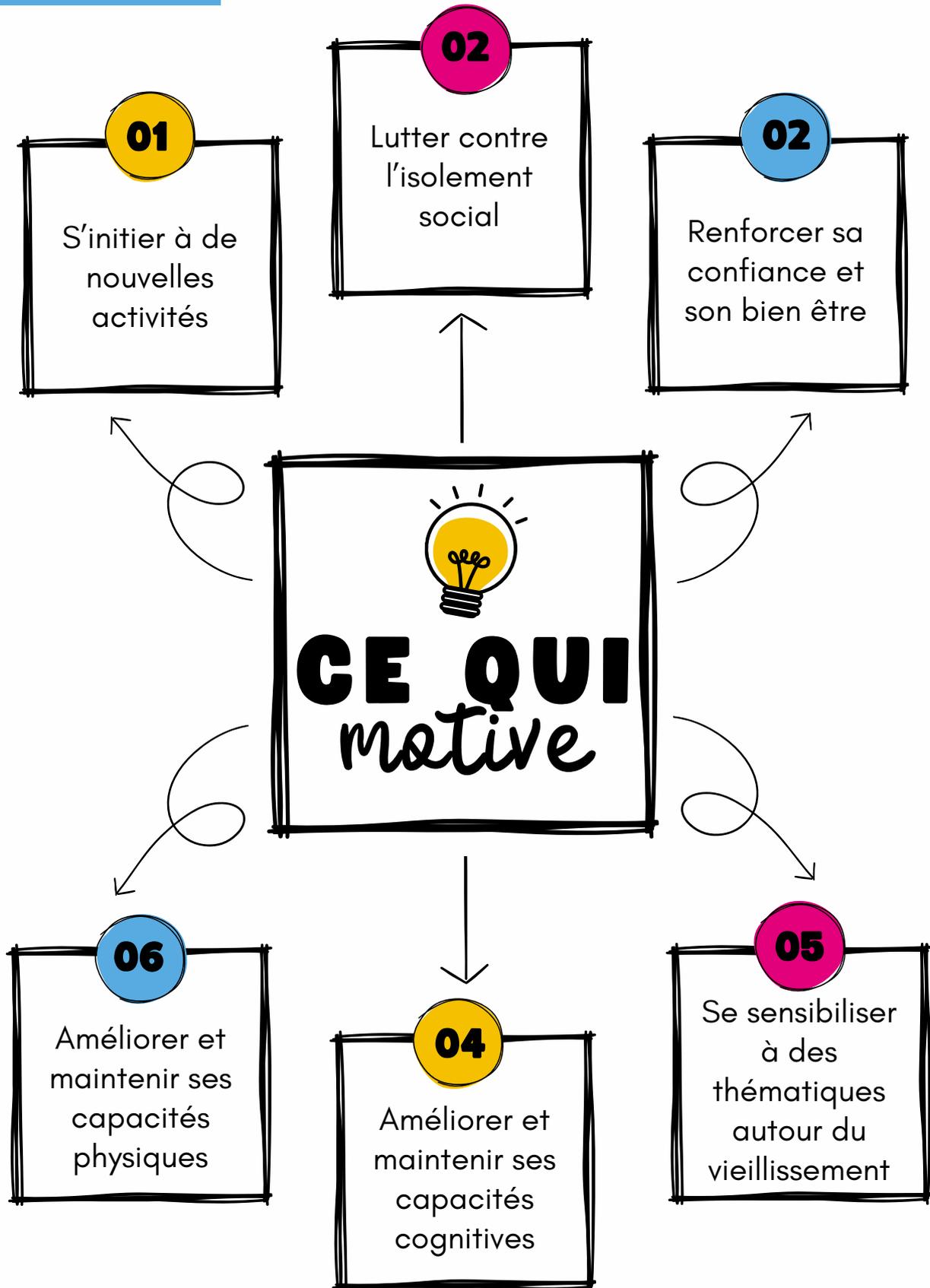


L'atelier équilibre utilise des activités pour prévenir le risque de chute. Il peut intégrer des pratiques comme le **Tai Chi**, une discipline caractérisée par des mouvements fluides et précis, visant à améliorer l'équilibre, la coordination et la stabilité, tout en favorisant le calme intérieur.

La régularité

L'activité physique régulière constitue un pilier essentiel pour adopter un mode de vie actif. Ces **bienfaits continuent de se manifester tant que l'activité est intégrée dans la routine quotidienne**, mais **s'estompent progressivement en cas d'arrêt**. C'est pourquoi le programme propose une séance d'APA hebdomadaire, toute l'année, afin de pérenniser la pratique d'une activité pour sa santé.

Nos objectifs



BIBLIOGRAPHIE



Quels liens entre culture et santé ? Article résumant le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé sur les bienfaits de la culture en 2020.

Prescription d'activité physique pour les personnes âgées. Référentiel de la Haute Autorité de Santé sur la promotion, la consultation et la prescription d'activité physique chez l'adulte.



Vous avancez en âge, l'activité physique pour votre santé. Recommandations de la Haute Autorité de Santé, sorti en 2022.

Site internet du Comité Régional Provence Alpes Cote d'Azur de la Fédération Sportive et Culturelle de France



Merci !

Contactez-nous :

N'hésitez pas à nous contacter, si vous souhaitez mettre en place ce programme dans votre établissement. Le comité régional possède une solide expérience dans la mise en œuvre de projets destinés aux seniors dans divers domaines de la prévention. La promotion de la santé par le biais de l'activité physique, de l'art et de la culture est l'un de nos principaux objectifs.



48 avenue des Roches
13007 Marseille



Comité Régional
FSCF PACA



<https://paca.fscf.asso.fr>



Comité Régional
FSCF PACA



contact@fscf-provence.fr



04 91 52 32 81
06 32 07 06 76



COMITÉ RÉGIONAL
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR