

Sport hors les murs et inclusion à la maison de retraite Sainte-Anne

Médico-social

Date de publication : 22 juillet 2024

Généralités

Objectif :

La maison de retraite Sainte-Anne propose des activités sportives pour les résidents, mais aussi pour les habitants de la ville :
- Ouvrir les murs de la maison de retraite et créer de l'inclusion
- Favoriser le partage et créer des liens
- Renforcer l'estime de soi

Depuis plus de deux ans, la Maison de retraite Sainte-Anne de Luc-la-Primaube (12), en association avec les clubs de sport de Rodez Agglo, accueille les seniors de la région pour participer aux activités, aux côtés des résidents de l'établissement. L'objectif: pratiquer en groupe, transmettre aux autres, rester en forme, améliorer l'estime de soi, créer du lien, faciliter l'implication des résidents et regagner en autonomie.

La Maison Sainte-Anne propose l'accès à plusieurs sports : basket, rugby, pétanque, boxe, natation, badminton, pêche, football, quilles.

A travers ces divers sports, les objectifs sont :
- Améliorer sa souplesse
- Renforcer sa coordination
- Travailler son équilibre
- Développer sa concentration
- Anticiper les raideurs au niveau des articulations
- Prévenir les chutes
- Favoriser et valoriser la confiance en soi.

Pour encadrer chaque séance, un membre de la fédération du sport concerné et un employé de la Maison Sainte Anne sont présents. Le premier pour expliquer les techniques sportives, le second pour rassurer et accompagner les résidents.

Etapes de mise en oeuvre

1. Réalisation d'un questionnaire pour connaitre les envies, les souhaits des résidents et des personnes extérieures

2. Prise de contact avec les fédérations sportives locales

3. Élaboration d'un planning des séances sur l'année scolaire 2024-2025

4. Accompagnement les résidents sur le lieu de l'activité

5. Évaluation et adaptation des séances aux besoins des participants

Essaimage

Les principaux leviers

Les principaux freins

- Les déplacements, si l'établissement n'a pas de véhicule adapté.
- Le budget, qui peut être important, selon les activités

- Rencontrer et rassurer les fédérations sportives sur l'adaptation de l'activité face aux handicaps.
- Travailler en amont le contenu des séances proposées et les ajuster aux besoins des participants.
choisies.
- La disponibilité du personnel pour encadrer et accompagner les résidents lors de l'activité.

Témoignages

> *"Ce projet est intéressant car il permet de proposer divers sports aux résidents dont peu ont eu l'occasion de pratiquer et d'éviter une démotivation des résidents.*
> *Mais la difficulté a été de rassurer les fédérations face aux handicaps."*
>
> **Ludivine FOURNIER, Cadre de vie sociale**

> *"Le maintien de l'autonomie auprès des personnes âgées est un accès de travail et de progrès essentiel au bien-vieillir. Cela nécessite une ouverture sur l'extérieur indispensable et des relations pérennes avec les fédérations sportives."*
>
> **Mélanie FRANKOWSKI, Directrice**

Contact

Une question ? Besoin d'informations ? Contacter l'établissement :

direction@maisonsainteanne.fr

L'établissement

Date de mise en œuvre : 1 septembre 2022

Durée du projet : 12 mois

Maison de retraite Sainte-Anne 12450

Type de structure : Médico-social / Privé à but non lucratif

Obligation réglementaire : Oui

Développement du sport en lien avec le référent APS

Déclenchement
La maison de retraite Sainte-Anne a réalisé une enquête de satisfaction sur la vie sociale et l'animation et a constaté une forte demande des résidents pour développer l'activité physique et découvrir de nouveaux sports. De plus, l'établissement fait face à un public fragile qui hésite à sortir seul par crainte de chutes, en raison d'une diminution du périmètre de marche ou de pertes d'équilibre.

Les ressources

Temps

Pour la planification des activités avec les fédérations

A considérer

Personnel (équipe projet, déploiement...)

Cadre de vie sociale, animateur accompagnant, aide-soignant

Peu

Des compétences en interne

Compétences en lien avec le développement de projet

A considérer

Des compétences externes (prestations externes)

Compétences des fédérations organisant les séances

Beaucoup

Des équipements, du matériel

Utilisation du matériel des fédérations

Peu

La mise en oeuvre

Facilité de mise en oeuvre

7/10

Remplace une pratique existante

Les impacts

Sur l'environnement : Pas d'impacts

Sur les professionnels : Impacts positifs

Implication dans le maintien de l'autonomie des résidents

Sur les usagers : Impacts positifs

Préservation de l'autonomie, bien-être général

Sur l'organisation : Impacts positifs

Gain de temps pour les salariés car résidents plus autonomes

Sur le médico-économique : Non évalué

Des financements (internes et externes)

Suivant les sports

A considérer

Parties prenantes associées

- [ ] Direction
- [ ] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [x] Bénéficiaires
- [ ] Tutelles

Conditions de succès

Projet inscrit dans la politique de l'établissement

Ouverture sur l'extérieur