



GYMSANA



Contexte

- Comment maintenir le plus longtemps possible l'autonomie des personnes ?
- Comment lutter contre l'isolement ?
- Comment procurer du bien-être ?
- Comment tempérer l'augmentation des dépenses santé en agissant à moindre coût et avec un effet de levier dans la prévention?
- Comment créer de l'emploi local non précaire?
- Outil : les séances d'activité physique adaptée (APA), pratiquées régulièrement et en groupe. Sans que le prix ne soit un frein.

Que propose l'asbl Gymsana?

Des programmes d'Activité Physique Adaptée (APA)

- collectifs
- adaptés à chaque groupe et aux personnes dans les groupe
- développés avec des médecins physiques, kinés, neurologues, cardiologues et gériatres.
- hebdomadaires (pour acquérir et garder les bienfaits)

Formule souple : c'est l'activité qui vient à vous.

Mobiles, les éducateurs physiques et kinés de Gymsana se déplacent avec leur matériel vers les lieux d'accueil, de rencontre, de résidence.

Pour qui ?



- Les seniors et personnes âgées (3^{ème} et 4^{ème} âge)
- Personnes malades chroniques (Alzheimer, Parkinson...)
- Personnes handicapées mentales
- Groupe : de 5 à 15 personnes (selon le degré de dépendance)

Comment ?

- Séance sociale et ludique
- 1 heure de cours = échauffements + exercices + jeux + retour au calme.
- Diplômés en éducation physique ou kinésithérapie + formation spéciale
- Complémentaire aux actes thérapeutiques des kinés et ergos (MR-MRS)
- Matériel professionnel et coloré :
 - anneaux souples
 - bâtons
 - cubes
 - parachute
 - cônes
 - cerceaux
 - cible scratch
 - balles (en mousse, souples, tactiles, picots pour le massage...



Les programmes



- Gymnastique douce
- Prévention des chutes
- Gymnastique sur chaise
- Gym Alzheimer
- Gym Parkinson

Trois idées



- « Ce n'est pas parce qu'on devient âgé qu'on doit devenir dépendant »
- « Il faut sortir de chez soi pour rester le plus longtemps chez soi ».
- « Bouger régulièrement est le meilleur des médicaments » (Dr. Koutny)



Gymnastique debout ou sur chaise

- Sollicitation articulaire et musculaire
- Coordination, attention, adresse, équilibre
- Respiration, relaxation.
- Stimulation à la communication.
- Pédagogie ludique et de la réussite.



Atelier Prévention des chutes

- 35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Peurs de chuter, de marcher, des trottoirs...
- Travail sur les capacités physiques. Souplesse . Equilibre. Confiance en soi.
- Améliore facteurs de l'équilibre.
 - 1) ressenti – proprioception
 - 2) coordination, adresse, les pas
 - 3) mobilisation d'articulations
 - 4) renforcement musculaire.
- Comment chuter ? Comment se relever ?
- Eveil à la prévention. Prise de conscience des facteurs risque (chez soi, en rue...)
- Exercices de déplacement, d'observation, repérage dans l'espace (toucher, vue et ouïe).



Gym Alzheimer



- Isolement et sédentarité = accélération de la perte d'autonomie.
- Stimuler les capacités physiques et cognitives.
- Dans un cadre ludique, valorisant et rassurant.
- Ralentir la progression de la maladie et maintenir l'autonomie.
- Prévenir la désorientation avec des repères spatio-temporels simples.
- Stimuler la mémoire et le raisonnement.
- Valorisation de soi : vivre des situation de réussite.
- Favoriser le relationnel.
- Groupe de 4 à 8 personnes max. (aussi en binôme)
- Projet « Communes Alzheimer admis » de la Fondation Roi Baudouin

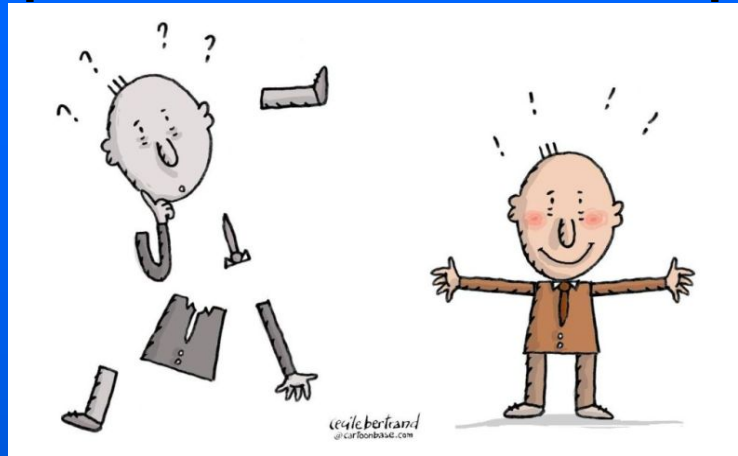
ParkinsonMove

- Programme ciblé alliant
 - exercices physiques
 - relaxation, respiration, acupression
 - Contrôle des mouvements
- Objectifs :
 - Se familiariser avec les facteurs de stress pour atténuer les symptômes du Parkinson.

Autres programmes initiés/projets

- Gym binôme (aidant et aidé)
- Parcours urbain (avec les aménagements publics : escaliers, bancs, murs... en été)
- Relaxation
- Aquagym senior
- Bien manger bien bouger
- Actions au domicile : remise en forme, sortir du domicile en deux temps
- Sortir de la rue (avec Infirmières de rue et Emilie Meessen -> réinsertion par l'hygiène)

Résultats positifs au niveau personnel



1) Préserve capital physique et mental

- Renforcement articulaire, musculaire, cardio-respiratoire, souplesse, équilibre
- Confiance en soi. Image de soi. Anxiété. Dépression clinique.
- Cognitif (raisonnement, mémoire...)

2) Meilleure qualité de vie

- Indépendance. Autonomie. Contacts. Lien social.

3) Soutien aux aidants proches

- Répit (temps pour soi) ou participation à l'activité.

Résultats positifs pour la santé publique

- Augmentation des capacités cardio-respiratoires = personnes plus autonomes.
- Diminution des chutes et des fractures du col du fémur.
- Meilleure santé mentale (Les personnes âgées sont les plus sujettes aux dépressions)
- Moins d'hospitalisations.
- Moins de rééducations.
- Moins de prises en charge au domicile.
- Moins de mises en institution.
- Création d'emplois salariés locaux.

Ce qu'ils en disent...

- *« Les activités physiques adaptées de Gymsana répondent parfaitement aux besoins. L'enthousiasme et la joie de vivre que cela suscite chaque séance font de ces séances thérapeutiques un must pour préserver la santé physique et mentale des personnes fragilisées. Elles contribuent à diminuer la dépendance aux médicaments, tels que calmants et antidépresseurs. »*
Rina Hoste, 30 ans dans les services de soins aux personnes âgées, responsable du centre de rencontre Marie-José, CPAS de Molenbeek Saint-Jean.
- *« Une stimulation physique non intensive mais régulière a un impact positif sur la santé des personnes fragilisées dont les personnes âgées. Les bénéfices se situent à 3 niveaux : le fonctionnement des organes (cœur, os, cerveaux...), la facilitation des activités quotidiennes (marcher, se laver, monter...) et la participation à des activités sociales. »*
Dr. Jean-Marc Raymackers, neurologue - professeur sciences de la motricité UCL.
- *« Tant pour les personnes vieillissantes que pour les transplantés rénaux, la pratique d'une activité physique est nécessaire et sans danger. C'est un moyen de diminuer certains coûts de soins de la sécurité sociale. La philosophie de l'asbl Gymsana et sa mise en pratique sont des motivations permanentes pour moi. »*
Professeur Jacques Poortmans ULB – VUB – Oxford – Harvard, motricité et biochimie de l'exercice.
- *« L'activité physique, c'est le meilleur des médicaments... L'exercice physique régulier et adapté = moins de médicaments pour le cœur, les douleurs articulaires, l'ostéoporose, l'insomnie ou même la dépression = autonomie accrue. Bravo à ces séances adaptées, préventives, ludiques et valorisantes. »*
Docteur Camille Koutny, chef de service médecine physique et réadaptation locomotrice à la clinique St Anne à Anderlecht

Combien?

- Tarif ne doit pas être un frein / Rémunérer un professionnel.
- Une heure de cours collectif = 60 euros
Un groupe = entre 5 et 15 personnes selon le degré d'autonomie.
- Ce tarif comprend : programme APA dispensé par un professionnel diplômé + déplacement + assurance RC + matériel.
- Structure de nos dépenses : 81 % pour les salaires, 10 % pour les déplacements et 9 % (matériel, assurance, formation, administration...).
- Fréquence hebdomadaire recommandée par l'OMS : 1 à 2 séances par semaine pour acquérir et garder les bienfaits. A compléter par de la marche régulière.
- Convention de collaboration annuelle. Plusieurs montages tarifaires différents selon participation des bénéficiaires.

Qui est Gymsana?

- ASBL
 - Entreprise sociale qui poursuit un but d'intérêt général : lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement sans que le prix ne soit un frein et en créant de l'emploi local.
 - Créée en décembre 2008
 - Stimule quelque 300 personnes fragilisées par semaine. Collabore avec des centres de rencontre, d'accueil de jour, d'hébergement, d'habitat collectif.
 - Prix 'Hors Pistes' (entreprenariat social innovant 2009) et projet « Communes Alzheimer admis » (2010) avec la Fondation Roi Baudouin.
 - Compagnons de route : prof. Poortmans (ULB – VUB – Oxford – Harvard, motricité et biochimie de l'exercice), Dr. Berghmans (Observatoire de la santé du Hainaut), Dr. Lemaire (gériatre - Vesale), prof. Nielens (UCL médecine physique réadaptation – chef service St Luc), prof. Javeau (ULB – Umons, sociologue de la santé), prof. Brohet (cardiologue – Ligue cardiologique), prof. Raymackers (neurologue – activité physique et cognition), Jean Martens (ParkinsonMove), Valentine Charlot (psy - asbl Bien Vieillir), Infor Homes, prof. Defourny (ULg – économie sociale)
 - Soutien de Mme Tillieux, ministre de la Santé et Action sociale pour impulser dans MR-MRS
 - Outil au service des pouvoirs publics locaux.
- Fondée avec le soutien et à l'image de l'association française SIEL BLEU:
 - Créée à Strasbourg en 1997 : croissance importante et continue
 - 230 salariés (160 TP), tous diplômés en éducation physique.
 - 60.000 personnes (la moitié en établissements) s'activent chaque semaine
 - Prix Ashoka, 'Europe Innovation 2009', Trophée service plus...
 - Travaille avec l'INSERM, France Parkinson, France Alzheimer.
 - « Start-up social ».



Nos valeurs

- Professionnalisme
 - Intervenants diplômés + formation continue
 - Pédagogie. Méthodologie. Programmes validés
 - Ethique. Confidentialité. Adaptation
 - Association avec SIEL Bleu.
- Social
 - Recréer du lien + convivialité
 - But non lucratif = bénéfices sociaux
 - Création d'emplois locaux non précaires.
- Innovant
 - Prix « Hors Pistes » de la Fondation Roi Baudouin
 - Service « clé sur porte » et « à domicile »
 - R&D (pédagogie, exercices, matériel...).
- Coopératif
 - Interdisciplinarité entre les expertises et diplômes d'éducation physique, kiné, ergos, psychologue.
 - Projets et dialogue avec associations et centres.



Collaborations avec pouvoirs locaux

- CPAS de Molenbeek-St-Jean - centre Marie-José: gym prévention santé + aquagym
- CPAS Woluwe-St-Lambert – Home St Lambert : gym assise
- CPAS Woluwe-St-Lambert - centre La Colline : gym prévention santé
- CPAS Woluwe-St-Lambert – centre Le Relais : gym assise + gym Alzheimer
- CPAS Evere – Home Descamp : gym prévention santé + gym Alzheimer
- Commune d'Evere (avec asbl Aksent) : gym Alzheimer (binôme)
- CPAS Bruxelles ville – habitat social Versailles Seniors : gym prévention santé
- CPAS Bruxelles ville – Maisons de Quartier : atelier prévention chutes
- CPAS Woluwe-St-Pierre – Soleil des Toujours Jeunes : atelier prévention chutes
- Commune Berchem-St-Agathe : ateliers prévention chutes (2 groupes)
- Commune Woluwe-St-Lambert : gym Alzheimer (binôme)
- Commune Bruxelles ville – Laeken : atelier prévention chutes + gym douce (3 groupes)
- Commune Bruxelles ville – Neder-over-Hembeek : gym douce + aquagym (2 groupes)
- Commune Woluwe-St-Pierre : gym douce (projet ARA avec personnes précarisées pour réinsertion)

« Donnons de la vie aux années »



ASBL Gymsana

+32 479 61 45 64

info@gymsana.be - www.gymsana.be