

## Activité physique des personnes âgées

«Activité physique des personnes âgées» fait partie d'un projet de structure de jour et s'adresse aux résidentes et résidents de l'institution Bernaville qui ne travaillent (plus) dans les ateliers. Les participants viennent pour la plupart des trois groupes d'habitation pour personnes âgées. À des fins de prévention, les exercices proposés stimulent et améliorent de manière ciblée la force, l'adresse et l'agilité. Une grande importance est également accordée au contact avec d'autres personnes et au plaisir de l'activité physique et de la musique.

### Description et démarche

Plus de la moitié de nos résidentes et résidents ont plus de 55 ans. Ils sont de moins en moins dans les ateliers et passent de plus en plus de temps au sein du groupe d'habitation. En tant que structure de jour, la Fondation Bernaville souhaite proposer différentes activités de loisirs qui sont spécialement adaptées aux besoins des personnes âgées. Les activités sont ouvertes à tous les groupes d'habitation et offrent ainsi la possibilité de rencontrer les personnes accompagnantes ainsi que les résidentes et résidents d'autres groupes d'habitation. Les principes du volontariat et de l'accessibilité sont au centre des préoccupations.

«Activité physique des personnes âgées» est la première offre à être proposée. D'autres séances sont en cours de planification. L'activité a lieu une fois par semaine le matin. Afin de garantir la continuité de l'offre, deux personnes accompagnantes du domaine personnes âgées dirigent à tour de rôle la séance d'activité physique. La responsable principale a suivi une formation continue sur l'«activité physique des personnes âgées» et se charge d'instruire les trois autres personnes accompagnantes.

### Expériences et effet

Au début du projet, il a fallu beaucoup d'informations et d'encouragements avant que les résidentes et résidents soient enfin disposés à expérimenter cette activité pour voir si elle leur plaisait. Un an après son lancement, une douzaine de personnes y participent régulièrement. Idéalement, ce type d'activité doit avoir lieu le matin avant le repas du midi.

Séance après séance, il s'est avéré utile d'exécuter toujours les mêmes mouvements en début et en fin d'heure, de manière à créer un sentiment de sécurité. Le reste du programme varie et on prévoit également une courte pause durant laquelle des boissons sont servies.

### Institution / département

Stiftung Bernaville  
Bereich Alter  
Langenwilweg 94  
3150 Schwarzenburg  
[www.bernaville.ch](http://www.bernaville.ch); [info@bernaville.ch](mailto:info@bernaville.ch)

### Contact / direction du projet

*Irene Bänziger, responsable du département Habitation*