

SPECIAL SENIORS

Bien vieillir
avec l'ODCV :
le bon réflexe

AUTOMNE 2019
HIVER 2020

CORREZE
LE DÉPARTEMENT



STAGES CONVIVIAUX POUR GAGNER EN QUALITÉ DE VIE

PRÉVENTION DE LA DÉPENDANCE



Espace 1000 Sources Bugeat

CHAMBRES
INDIVIDUELLES OU
DOUBLES AVEC TV,
SALLE D'EAU ET WC
PRIVATIFS, WIFI

ESPACE
1000
Sources
CORREZE

Le Projet

Projet bénéficiant du soutien de la
conférence des financeurs 2019.



PRÉAMBULE

Le passage de la génération **Baby Boom** en **Papy Boom** et l'augmentation de la durée de vie génèrent des **problématiques et des attentes de vie nouvelles chez les seniors**. Si la « **silver économie** » propose un large éventail de produits et services, **les problèmes économiques, l'isolement géographique, ou les habitudes de vie peuvent en exclure l'accès**.

POURQUOI L'ODCV S'IMPLIQUE

- Elargir ses actions à de nouveaux publics.
- Proposer des réponses aux problématiques contemporaines.
- Mettre à disposition ses ressources humaines à la réalisation et à la coordination de projet.
- Miser sur une dynamique territoriale susceptible de pouvoir poursuivre ce futur projet en mobilisant les publics.

OBJECTIFS

Proposer à des seniors actifs **des séjours de cinq jours** destinés à anticiper et à désamorcer certaines causes **de la dépendance** en répondant aux **objectifs** suivants :

- **Secourisme** : réagir en cas de situation critique d'un proche : AVC, malaise cardiaque, accident domestique.
- **Activités Physiques** : **DECOUVRIR ET POURSUIVRE** la pratique dans les clubs locaux : Qi-qong, Tai Chi, Yoga, aqua gym, marche nordique, gym mémoire...
- **Diététique** : **prévenir la dénutrition alimentaire et ses conséquences** en améliorant ses habitudes alimentaires.
- **Lien social** : Favoriser de nouveaux contacts à travers les temps de pratique et de rencontre des séjours.



RETOUR SUR CERTAINES DISCIPLINES

Le Yoga : Discipline ancestrale ayant pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit, reposant sur des enchaînements doux et des techniques de respiration. Le yoga tonifie les organes internes, assouplit les articulations, détend les muscles et soulage les douleurs du dos en particulier.

La marche nordique : Sport traditionnel pratiqué en Scandinavie pour évoluer rapidement dans la neige. Elle se pratique avec des bâtons qui font travailler les bras, les pectoraux, les épaules et les muscles fessiers. Cet exercice harmonieux génère moins d'impacts que la course à pied car les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux.

Le Tai Chi et le Qi Gong : Pratiques traditionnelles combinées avec des exercices thérapeutiques modernes. Elles répondent aux problèmes de santé (arthrite, problèmes cardiovasculaires) et maintiennent une activité physique bénéfique pour le tonus musculaire, l'équilibre, la souplesse et le cœur. Ces arts martiaux sont conseillés pour prévenir les chutes en améliorant la stabilité et la coordination des mouvements.

L'aquagym : L'aquagym est à l'origine une méthode de rééducation fonctionnelle destinée aux sportifs professionnels fortement démocratisée depuis 15 ans. Dans la piscine, les personnes se sentent plus légères. Le travail musculaire est plus intense que dans une salle de gym, sans s'en rendre compte.

La gym mémoire : est une discipline moins connue permettant de faire travailler de manière ludique la coordination, la mémorisation et la concentration. Elle est particulièrement recommandée dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

PROGRAMME PREVISIONNEL

	MATIN	APRÈS-MIDI	VEILLÉE
JOUR 1	arrivée installation pot d'accueil et présentation du séjour	Qi Gong + gym douce	Animations diverses
JOUR 2	aqua gym + atelier sur la diététique	Tai chi + gym douce	
JOUR 3	aquagym + atelier sur la diététique	Yoga + atelier gym mentale	
JOUR 4	Matinée secourisme et prévention gestes qui sauvent	initiation marche nordique et randonnée	
JOUR 5	Réveil musculaire + bilan et remise d'informations pratiques	déjeuner puis départ	

DATES SÉJOURS

Du lundi au vendredi :
4 au 8 novembre 2019 / 25 au 29 novembre 2019 / 3 au 7 février 2020

EFFECTIFS

20 à 25 personnes maximum pourront s'inscrire à chaque séjour.

TARIF INDIVIDUEL PAR SÉJOUR*

REVENU FISCAL DE RÉFÉRENCE 2018 PAR PERSONNE	PARTICIPATION
9600 <	90 €
14400 <	110 €
19200 <	130 €
24000 <	150 €
> 24000	170 €

Selon le revenu fiscal de référence le tarif variera entre **90** et **170 €** par personne. Comprend : l'hébergement en pension complète en chambre de 2, l'encadrement des activités et des ateliers proposés, l'assurance RC + rapatriement et taxe de séjour.

Ne comprend pas : Le transport pour se rendre sur place.

Transport : Un service de transport gratuit sera proposé au départ d'Objat, Malemort, Tulle, Egleton, Meymac aller et retour.

* Sur présentation d'un justificatif de revenu fiscal de référence - Supplément chambre individuelle : 30€ par séjour/personne.