



**La « Semaine Bleue » ou « Semaine nationale dédiée aux Seniors »**

**Du 6 au 10 octobre à Calvi**

***Le Centre Communal d'Action Sociale de Calvi propose une action ciblée en faveur du maintien de l'autonomie et du soutien aux aidants familiaux.***

***L'objectif ? Renforcer la sécurité, l'autonomie et la solidarité intergénérationnelle de notre territoire.***

***Au sein de notre microrégion, l'on recense environ 12 600 habitants, parmi lesquels près de 3 500 personnes de 60 ans. Environ 800 à 1 000 aidants familiaux sont, en outre, estimés sur ce territoire.***

Deux ateliers complémentaires se dérouleront à l'Espace de Vie Sociale Cardellu :

- **Jeudi 9 octobre : Atelier Premiers Secours – Malaise et chute.**
- **Vendredi 10 octobre : Atelier Manipulation du corps humain – Aider sans se blesser.**

Animés par des professionnels :

**CAP SOLIDAIRE**

**Mme DEBELLE Infirmière Coordinatrice.**

**Mme DAINESI Ergothérapeute**

Ces temps forts permettront aux seniors et à leurs familles d'apprendre à réagir efficacement face à une situation d'urgence (chute, malaise) et à adopter les bons gestes au quotidien, en toute sécurité et bienveillance.

Une programmation complète et différente sera proposée au Public, tout au long de la semaine, au sein de l'Espace de Vie Sociale, ou à l'extérieur.

- **Lundi 6 octobre : Marche conviviale** intergénérationnelle sur la Plage de Calvi.
- **Mardi 7 octobre** : Jeu d'équipe "Questions pour un Champion" sur le thème de la Corse.

## **Les OBJECTIFS :**

### **1 / BOUGER**

Une action conviviale sous la forme d'une **Marche sur la Plage de Calvi**.

Cette activité intergénérationnelle vise à favoriser une activité physique douce tout en créant un espace de rencontre et d'échange - hors les murs.

Pratiquer la marche en bord de mer a de nombreux bienfaits physiques, psychologiques et sociaux, en particulier pour les seniors :

- L'air marin est riche en ions négatifs, bénéfiques pour la respiration ; il favorise l'oxygénation du cerveau et la sensation de bien-être.
- La marche sur le sable mobilise les muscles sans impact traumatique, améliore l'équilibre, la souplesse et l'endurance.
- L'exposition à la lumière naturelle régule le rythme biologique, lutte contre la dépression saisonnière et stimule la production de vitamine D.

**Public ciblé : les seniors et leurs proches (adultes et enfants).**

### **Lundi 6 octobre :**

- 9h : départ depuis l'Espace de Vie Sociale Cardellu, en direction du bord de mer, par la promenade en bois – Plage « In Casa ».
- 9h30 – 11h : promenade de 5,8 kms aller / retour.
- 11h - 11h30 : moment de partage autour d'une collation offerte (café/ viennoiseries) en Salle Polyvalente et recueil des avis sur cette première matinée de la semaine.

### **2 / MEMORISER & JOUER**

Avec l'âge, certaines fonctions cognitives, telles que l'attention, la mémoire ou la rapidité de traitement de l'information, peuvent ralentir. Pourtant, le cerveau reste malléable et stimulant tout au long de la Vie.

Le jeu mobilise à la fois la mémoire, la logique, le langage, l'écoute et la concentration. Il stimule également les fonctions exécutives essentielles à l'autonomie au quotidien.

Les seniors, qui entretiennent une activité cognitive régulière, réduisent leur risque de développer des troubles neurodégénératifs. Les jeux de culture générale, de questions-réponses ou de mémoire, comme le jeu « Questions pour un Champion », renforcent les connexions neuronales, encouragent l'expression, la valorisation de soi et la transmission intergénérationnelle des savoirs.

Par ailleurs, le plaisir du jeu associé à un cadre bienveillant favorise la motivation, l'estime de soi et le lien social, trois piliers essentiels du bien vieillir.

**Public ciblé : Les seniors et leurs familles (adultes & enfants).**

**Mardi 7 octobre** / Médiathèque municipale.

- 9h - 09h30 : Accueil des participants et tirage au sort des équipes.
- 9h30 – 11h : "Questions pour un Champion" sur le thème de la Corse, sa culture, son histoire, son patrimoine et sa gastronomie (en 4 manches).
- 11h - 11h30 : Remerciements et remise de lot au gagnant.

### **3 / SECOURIR, Malaise & Chute.**

Chaque année, les chutes causent plus de 9 000 décès chez les personnes âgées en France. Près de 10 % des seniors chutent au moins une fois par an.

Les malaises sont également une cause fréquente d'accidents domestiques. Cet atelier vise à apprendre les gestes de secours, à réagir efficacement, à prévenir les récurrences et à sécuriser l'environnement quotidien.

**Public ciblé : tout proche aidant, quel que soit son âge.**

Méthodes pédagogiques : explication théorique, mise en situation, exercice pratique.

**Jeudi 9 octobre** / Salle Polyvalente.

- 9h : Accueil, émargement, autorisation d'image, café.
- 9h30 - 10h30 :
  - Apport théorique.
  - Identifier un malaise, sécuriser l'environnement.
  - Gérer une chute, alerter, rassurer.
  - Exercices pratiques et mises en situation.
- 10h30 – 10h45 : Pause conviviale.
- 10h45 – 12h :
  - Risques domestiques, postures de sécurité.
  - Notions clés de la prévention adaptées aux aidants.
  - Recueil de témoignages et clôture.

## **4/ AIDER**

Manipulation du Corps Humain / Salle Polyvalente.

**Public ciblé : tout proche aidant quel que soit son âge.**

Méthodes pédagogiques : discussion, mise en situation, exercice pratique.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent 85 % des maladies professionnelles et concernent aussi les aidants. Les mauvaises postures, lors de l'aide à un proche, peuvent provoquer blessures et fatigue chronique. Cet atelier enseigne les gestes sûrs pour accompagner un proche dépendant, tout en préservant sa propre santé.

**Vendredi 10 octobre :**

- 9h : Accueil, café, émargement.
- 9h30 – 10h30 :
  - Apprentissage des bons gestes pour l'aide au lever, au coucher, aux déplacements
  - Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) chez l'aidant.
- 10h30 – 10h45 : Pause.
- 10h45 – 12h00 :
  - Techniques simples pour préserver l'aidant et accompagner avec bienveillance.
  - Conseils pratiques et prévention des douleurs chroniques.
  - Échange, bilan, remerciements.

=> A l'issue des ateliers « 1ers Secours et Manipulation du Corps Humain », les participants se verront proposer le **Test ICOPE**, programme mis en place par l'OMS pour les + de 60 ans, permettant d'évaluer les 6 fonctions nécessaires au bien vieillir.