

Annexe à la délibération

Subvention à la section du Centre d'Action Sociale de Lomme dans le cadre des actions de prévention santé 2022

Éléments d'analyse des opérations de Prévention santé

1 : Encourager une alimentation équilibrée pour les enfants et leurs parents

– rappel des objectifs

Modifier durablement les comportements alimentaires dans le cadre d'un projet pluridisciplinaire à destination des enfants, des jeunes et des adultes. Le projet se décline en plusieurs volets :

- Pour les enfants /les jeunes

- Informer les enfants et les parents de l'importance de la prise d'un petit déjeuner, non seulement comme repas à part entière mais aussi comme facteur intervenant dans la prévention de l'obésité
- Informer plus largement le public adulte de ce qu'est une alimentation équilibrée, de quoi elle se compose
- Informer le public de l'importance de pratiquer une activité physique, en quoi elle complète une alimentation équilibrée
- Inciter les adolescents à un mode de consommation sain, en diminuant la quantité de produits ultra transformés et en augmentant la proportion de produits « faits maison », inciter à une augmentation de l'activité physique au travers d'ateliers entre pairs.

- Pour les adultes

- Sensibiliser les habitants souffrant de maladies cardiovasculaires et/ou de diabète, ou les personnes détectées « à risque », aux liens entre l'alimentation, le mode de vie et la santé
- Les amener à pratiquer une activité physique

- Pour les familles

- Permettre à des familles de découvrir le plaisir et la facilité de cuisiner des fruits et légumes de saison
- Faire découvrir des recettes peu coûteuses qu'elles pourront refaire en famille
- Leur donner le plaisir de bouger en famille
- Permettre l'accès à l'information sur l'étiquetage alimentaire, acquérir les bases afin de décrypter les informations contenues sur les emballages, donner aux familles les ressources afin de pouvoir acheter et s'orienter vers une alimentation de qualité

1-1 Action Petit Déjeuner

- Evaluation quantitative année 2021

507 enfants de GS et de CE2 ont pu bénéficier de l'action sur l'année 2021

- Evaluation qualitative année 2021

L'ensemble des établissements inscrits a pu bénéficier de l'action en classe durant les 5 premiers mois de l'année (507 élèves). Le « petit déjeuner en classe » avec les parents ne pouvant avoir lieu, le service santé a proposé de réaliser des box « mon petit déjeuner idéal » distribuées auprès de chaque élève pour qu'il puisse la déguster à la maison sur le set de table réalisé en classe. La box, élaborée par Mademoiselle POURIL avec la collaboration de Madame LEPERS, contient tous les éléments pour un petit déjeuner idéal. Un flyer ludique sur l'alimentation était compris dans la box ainsi qu'un mot à l'attention des parents afin de les inviter à prendre rendez-vous gratuitement avec Madame LEPERS, sur les structures de proximité, ou par téléphone, s'ils souhaitent poser des questions sur l'alimentation de leur enfant ou rencontrent des difficultés au quotidien.



1-2 Action Ateliers Cuisine Santé

- Evaluation Quantitative année 2021 :

- Nombre d'ateliers cuisine : 40
- Nombre total de personnes différentes : 29 (15 femmes – 14 hommes)

Evaluation qualitative année 2021

- o Outils :
 - Tableau de bord : nombre d'ateliers, nombre de participants, nombre de personnes pratiquant une activité physique...)
 - Bilan de la diététicienne après chaque session, sur la participation et la motivation des participants
 - Questionnaire de satisfaction des participants
 - Avis des participants

- Résultats obtenus : (certains participants ne remplissent pas le questionnaire ou ne le remplissent que partiellement)

	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas du tout satisfaisant	NSP
Respect du thème « régime alimentaire diabète maladies cardio vasculaires	26	3	0	0	0
Ambiance générale	26	2	1	0	0
Contenu des interventions	24	4	0	0	1
Lieu (ateliers à la MDP Marais sur 24 questionnaires)	19	4		0	1
Pour les ateliers Zoom possibilités d'interaction (5 questionnaires)	1	0	4 *	0	0
Durée (2 heures)	25	3**	1**	0	0

- Nombre total de questionnaires rendus : 29 (5 ateliers en zoom - 24 ateliers en présentiel)

L'intervenante est extrêmement appréciée. L'ambiance de chaque atelier est conviviale.

- ** ateliers zoom :
Difficulté d'entendre pour une personne/1 personne qui aurait préféré le présentiel/sentiment de gêne pour une personne

1-3 Les ateliers Ramène ta fraise pour garder la pêche

- **Les ateliers**

L'action 2021, du fait de la pandémie a été difficile à remettre en place.

Rapport quantitatif

Ont été réalisées au vu des inscriptions :

- 2 séances « cuisine » avec 8 participants (4 adultes et 4 enfants). 1 atelier a été réalisé en visio.
- 0 séance géocaching
- 0 ateliers petit potager
- Soit un total **de 8 participants sur l'année 2021.**

Rapport qualitatif

- la totalité des participants souhaite refaire les recettes de cuisine en famille
- les participants souhaitent se réinscrire aux ateliers cuisine suivants. Sont cependant privilégiées les inscriptions des nouvelles personnes.
- Les séances de cuisine tissent des liens sociaux entre les participants et privilégient le vivre ensemble.



1-4 Les ateliers Jeunes

Rapport quantitatif

Compte tenu de la crise sanitaire et de l'absence prolongée de la référente jeunes au sein de l'équipe, l'action n'a pu avoir lieu.

Perspectives : L'action est reportée en 2022.

L'ensemble des actions santé alimentation ci-dessus mentionnées font l'objet d'un comité de pilotage Alimentation et l'objet d'une évaluation à cette occasion de la part des partenaires et participants.

2 : BIEN VIEILLIR : Ma vie de Senior réussie à Lomme

Le CCAS met en place cette action santé autour de 3 axes :

- **Les ateliers nutrition**
- **Les ateliers gym équilibre /prévention des chutes**
- **Les ateliers mémoire**

Tous les ateliers sont animés par des professionnels : diététicienne/psychologue/animatrice gymnastique adaptée.

En 2021 43 personnes ont pu bénéficier des ateliers Bien vieillir.

- **Ateliers Nutrition**

Contenu de l'activité

6 séances de cuisine pour allier équilibre alimentaire et plaisir de cuisiner au quotidien, Les ateliers sont encadrés et animés par une diététicienne DE. Chaque personne repart avec ses plats (entrée plat dessert)

Thèmes abordés :

L'équilibre alimentaire, la préoccupation du budget alimentation, retrouver le plaisir de cuisiner (il est courant qu'une personne avoue ne plus cuisiner), le plaisir de cuisiner en groupe et retrouver un lien social, Certaines personnes ne supportent plus certains aliments (par exemple la viande), comment pallier ce manque au point de vue équilibre alimentaire, Plusieurs personnes ont avoué avoir des difficultés à manger le soir : comment se préparer des repas légers simples et diététiques.

Objectifs fixés

- Général :

Acquérir les clefs du bien vieillir, apprendre à préserver au quotidien son capital santé, maintenir une qualité de vie, partager ses expériences, disposer de nouveaux savoirs, de nouvelles compétences

- Spécifique :

Maintenir une bonne qualité de vie grâce à une alimentation variée et équilibrée, adaptée.

Déroulement

Les séances ont lieu les mardis après-midi ou les mercredis matin (séances de 2 heures de cuisine, 1 heure de repas), Les personnes ont le droit de choisir leur groupe, de demander à faire partie d'un groupe en particulier, ce qui est important car certaines personnes ne sont pas véhiculées ou ne passeraient pas le cap seules. La convivialité est importante pour toutes les personnes inscrites, Les

séances durent deux heures. L'ensemble des séances est cohérent pour les participants et allie diététique et plaisir de cuisiner. Les repas sont facilement reproduits à la maison. Les participants repartent avec leur recette et les plats cuisinés. Les groupes de 6 personnes permettent un travail en petits groupes en toute convivialité, ce qui est important pour les participants.

Nombre de personnes présentes

Compte tenu de la crise Covid le nombre de personnes par séances a été réduit, Les séances ont repris à partir du mois de mai.

Support/matériel et outils utilisés

Cuisine semi professionnelle et ensemble du matériel de cuisine /salle d'activités pour le repas. Recettes fournies par la diététicienne, imprimées par le service santé proximité.

NOTA

Compte tenu de la crise covid, le nombre de personnes par séances a été réduit de 6 à 4 participants et n'ont pu reprendre qu'à partir du mois de mai. A l'occasion de la reprise des inscriptions a été noté une très forte augmentation du nombre de demandes toutes activités confondues, Les demandes d'inscription aux ateliers cuisine sont cependant très demandées, Des mesures d'hygiène supplémentaires ont été prises : mise à disposition de tabliers et charlottes à usage unique, désinfection des plans de travail, mise à disposition de gel en sus du lavage des mains avant les ateliers. Les moments conviviaux et demandes de repas en groupe avec l'animatrice de l'atelier ont cependant été supprimés.

- **Ateliers Mémoire**

Contenu de l'activité

Un parcours de 8 séances par personne en groupes de 15 personnes maximum, Le parcours est évolutif et fait travailler tous les types de mémoire des participants. Les participants repartent avec la possibilité de refaire des exercices à domicile ainsi qu'avec des astuces pour améliorer leur mémoire au quotidien.

Thèmes abordés

Les différents types de mémoire : la mémoire sémantique, mémoire autobiographique, fonctions exécutives. Exercices pratiques en groupes ou individuels.

Objectifs fixés

Général :

Acquérir les clefs du bien vieillir, apprendre à préserver au quotidien son capital santé, maintenir une qualité de vie, partager ses expériences, disposer de nouveaux savoirs, de nouvelles compétences.

Spécifique :

Entretenir sa mémoire et connaître les différentes stratégies de mémorisation

Déroulement

8 séances par personne, deux sessions dans l'année, chaque séance dure deux heures, Le parcours fait l'objet d'une évaluation de la part de la psychologue (évaluation du groupe), et de la part de chaque participant. Les exercices et supports sont variés (reconstitutions de mots, imagination, planification, repérage spatio-temporel, quizz autour de la culture générale, ateliers d'écriture, échanges autour de l'actualité, utilisation de supports visuels et auditifs...)

Nombre de personnes présentes

Reprise des parcours en mai 2021, Grande irrégularité des fréquentations, De nombreuses personnes se sont inscrites à de nombreuses activités au sortir du confinement et ont fait part de leur grand manque d'activité, mais sans faire attention au calendrier des séances. De très nombreux rendez-vous médicaux, ou interventions, ou cures, voyages, qui avaient été reportés en 2020 ont repris. Les seniors se sont ainsi retrouvés avec un emploi du temps surchargé.

Support/matériel et outils utilisés

Salle de réunion de la Maison des seniors, Supports papier réalisés par la psychologue, imprimés par le service santé proximité, Vidéo projecteur permettant de projeter sur écran des exercices qui demandent un travail en commun et des corrections d'exercice.

NOTA

La crise sanitaire a obligé à diviser les groupes et prendre des mesures afin d'assurer la sécurité des participants. La jauge a été descendue à 6 participants par séance. Mais l'irrégularité des participations a créé des groupes décousus. La réunion "bien vieillir" et la présentation des parcours de début d'année destinée à tous les seniors n'a pu avoir lieu à cause de la crise sanitaire. A l'occasion de cette réunion annuelle, l'accent est habituellement mis sur l'importance d'une participation régulière et l'évolution des séances tout au long du parcours. A noter cependant que le nombre restreint de participants au cours des séances a permis des échanges de grande qualité, L'intervenante, en sa qualité de psychologue, a relevé un grand besoin d'échanges entre les participants, Ils ont également fait part d'une réelle volonté de continuer à travailler leur mémoire à leur domicile avec les outils fournis.

- **Ateliers Gym Equilibre**

Contenu de l'activité

Un parcours de 12 séances pour conserver sa mobilité, son équilibre, savoir se relever en cas de chute et reprendre confiance en soi. Chaque séance est animée par une animatrice diplômée.

Thèmes abordés :

Exercices pratiques : gagner en mobilité, reprendre confiance en soi, savoir utiliser ses appuis, s'asseoir au sol, apprendre à se relever.

Objectifs fixés

Général :

Acquérir les clefs du bien vieillir, apprendre à préserver au quotidien son capital santé, maintenir une qualité de vie, partager ses expériences, disposer de nouveaux savoirs, de nouvelles compétences,

Spécifique :

Préserver les participants des risques de chute et de leurs conséquences, préserver la mobilité et l'équilibre, reprendre confiance en soi et garder sa mobilité au quotidien.

Déroulement

Lors de la première séance, l'animatrice réalise une évaluation de l'état de mobilité de chaque personne afin d'adapter les exercices dans les séances suivantes. Ce test permet également d'évaluer les progrès de la personne tout au long de son parcours. Les séances sont évolutives et les exercices diversifiés. L'animatrice adapte les exercices pour chaque personne qui serait en difficulté. La crise COVID a obligé une adaptation de l'activité et des mesures sanitaires supplémentaires.

Nombre de personnes présentes

Problème d'absentéisme malgré les relances réalisées auprès des participants. De nombreux seniors ont paru débordés par le nombre d'activités qu'ils devaient réaliser, s'étant réinscrits à des activités de loisirs et reprenant les rdvs médicaux qu'ils n'avaient pu réaliser dans les mois précédents.

Support/matériel et outils utilisés

Salle de la collectivité/matériel de l'association OSML GV