Rapport d'Activité 2020

La santé par l'activité physique adaptée !

GYMSANA

A.S.B.L.

PHYSIQUE + SOCIAL + PSYCHOLOGIQUE = LES BÉNÉFICES DE NOS PROGRAMMES

En collectif

En établissement

Maladies chroniques

Sommaire

02 Edito
03 GymSANA en quelques chiffres
04 Comprendre l'APA
05 Historique depuis 2008
06 Enrichis par nos expériences 2020
07 Témoignages
09 A distance mais pas que...
10 Personnes âgées et seniors
12 Personnes en situation de handicap
15 Personnes atteintes de maladies chroniques
16 Aidants proches
17 Comment travaillons-nous ?
19 Merci

Edito

2020, une année incroyable!

Incroyable parce que jamais nous n'aurions penser connaître un jour ce que nous avons connu en 2020. Un arrêt brutal de six mois sans activité, et puis des allers-retours, au gré de vagues et piques de contagions. Mais surtout, la détresse de nos structures partenaires et amies, de nos chers bénéficiaires (ceux qu'on ne verra plus et ceux qui ont été encore davantage isolés).

Cependant, il y a aussi eu une autre année 2020, une autre année incroyable, mais cette fois de solidarité, de résistance (et non de résilience), et de créativité.

On n'arrête pas un GymSanien… Après le coup de massue de la suspension des activités - immédiatement après, les GymSaniens se sont relevés, parce qu'il fallait continuer à accompagner les bénéficiaires, apporter un soutien aux collègues, se motiver soi-même pour continuer à avancer. Ils ont utilisé tous les moyens pour se mobiliser et pour mobiliser: appels téléphoniques, messages mails, Facebook et WhatsApp, cours dans la rue et au balcon… Il fallait bouger de nouveau, parce que le mouvement, c'est la vie.

Les GymSaniens, aidés par Siel Bleu France, Espagne et Irlande, se sont donc improvisés vidéastes, photographes, monteurs, éditeurs… Profs d'APA, ils l'étaient déjà. En deux temps trois mouvements (ou un peu plus), ils ont réalisé une base de contenus : des vidéos et des fiches d'exercices à foison, adaptées à tous et pour tous, une série de contenus accessibles gratuitement via Internet. Il ne fallait pas oublier les victimes de la fracture numérique, doublement pénalisés et isolés. Pour mobiliser et motiver les personnes sans ordinateur ni Internet, les GymSaniens ont réalisé des calendriers de la forme, mensuel d'exercices quotidiens, distribué par les voisins, la famille ou les services communaux…

Au gré des confinements et déconfinements, partiels ou entiers, certaines activités ont pu reprendre. Là encore, il a fallu s'adapter : organisation pour l'acquisition d'équipement de protection individuelle, réalisation d'un protocole d'hygiène et sécurité strict et mis à jour régulièrement. Et toujours ce brouillard, ce « deux pas en avant, un pas en arrière ». Si un cours en structure reprenait, il pouvait s'annuler quand des cas Covid apparaissaient. Quant aux cours avec nos chers Seniors habitant à domicile, ils peinent à reprendre en raison de la difficulté de trouver des salles (les communes ne souhaitent pas en prendre la responsabilité) mais aussi du syndrome de l'escargot (anxiété de sortir de son isolement et de reprendre une vie extérieur). Là encore, adaptation… Certains cours ont eu lieu en visioconférence ! Mais ils se sont heurtés à une réalité qu'on ne montre pas dans les pubs : les soucis techniques et de connexion des bénéficiaires. Voyant plus loin, des équipes de Siel Bleu ont travaillé d'arrache-pied sur deux nouveaux programmes : post-COVID et post-confinement ! Pour ne plus survivre mais vivre.

Enfin, si je peux aujourd'hui saluer la résistance et l'adaptabilité de ces professionnels de l'APA, c'est grâce à la solidarité incroyable qui a aidé financièrement GymSANA à rester vivant et viable dans cette tempête. Incroyable aussi ce soutien de certaines autorités publiques, de fondations et de particuliers. Grand merci à vous grâce à qui nous pouvons continuer notre mission.

« L'avenir n'est pas ce qui va arriver, mais ce que nous allons faire. » (Henri Bergson)

Thierry Boutte, *cofondateur et administrateur.*

GymSANA en quelques chiffres

11
années
d'expérience

2.510
bénéficiaires
mobilisés chaque semaine

+223
lieux
de cours/partenaires

+ dans
121
communes
en Belgique

19
collaborateurs

Évolution	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Personnes mobilisées /semaine	100	215	405	650	760	930	1200	1320	1650	2.200	2.370	2.510 *(en fev)* 0 *(en avril, mai, nov, dec ...)*
Heures de cours /an	480	1.068	2.076	3.456	3.624	3.924	4.148	4.857	5.925	7.471	8.904	3.715
Nbr. partenaires	12	26	41	64	75	93	112	123	160	198	218	205
Salariés ETP	3	3,5	4,85	6,2	7,3	8,75	10,5	11	16,5	18	18,5	16,5
Dépenses euros	56.900	119.100	145.000	235.000	273.000	365.000	455.157	428.072	579.397	700.406	730.503	370.265

Avant le Covid19 !

Qui est GymSANA ?

Repousser l'entrée en dépendance. Améliorer l'autonomie et la qualité de vie des résidents. Exercices contre les douleurs quotidiennes. Pourquoi choisir entre l'activité physique et le plaisir? Prenons les deux!

Créée en 2009, GymSANA est une association à but non lucratif qui vise à améliorer la qualité de vie de personnes fragilisées grâce à la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA).

Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotricien(ne)s, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, nos intervenants oeuvrent à cette fin avec un haut niveau de professionnalisme, une recherche constante d'innovation, un souci de proximité et une attention particulière à muscler les zygomatiques, le tout pour **"ajouter de la vie aux années".**

Fondation Roi Baudouin

Lauréat "Hors Pistes"
de la Fondation Roi Baudouin

ASHOKA

1er Prix Ashoka
Accenture Impact
Entreprise sociale santé

Comprendre l'activité physique adaptée (APA) en 5 points clé

1. **Ce n'est pas du sport** au sens où la compétition et la performance ne sont pas la finalité. Elle désigne un ensemble de pratiques corporelles dont le but est l'amélioration de la santé des personnes malades, en situation de handicap ou vieillissante. La philosophe est d'éprouver du plaisir afin de pratiquer dans la durée.

2. **Elle vise à augmenter l'activité physique** de personnes porteuses d'une limitation dans le but de favoriser un mode de vie actif et porteur de santé. Pratiquée en petit groupe, elle engendre des bénéfices aux niveaux de la santé physique, de la santé mentale et des liens sociaux.

3. **Elle porte ses fruits en prévention** mais aussi en tant qu'**outil thérapeutique** non médicamenteux.

4. **Encadrée par des professionnels formés,** cette approche qui tient compte des capacités physiques, de l'état psychologique, des besoins liés à la maladie et des attendes de la personne.

5. **Différente de la prise en charge kiné,** la prise en charge APA est pédagogique (et non paramédicale), sur participation (et non sur intervention), globale, c-à-d physique, psychologique et socialisante (et non ciblée), dans le « care » (prendre soin) et moins le « cure » (traitement).

économie sociale et solidaire • valeurs • accessibilité
humanisme • prévention • plaisir • activité physique adaptée • sourires
innovation sociale • rencontre • local • non lucratif • professionalisme
approche pluridisciplinaire • adaptabilité • multigénérationnel
bienveillance • autonomie • diversité • partage

Temps forts

2008

Rencontre avec le **Groupe Associatif Siel Bleu.**

Création de **l'asbl GymSANA**.

2009

Juin. Lancement du premier cours collectif d'activité physique adaptée (APA) **- gym prévention chute - pour des seniors** accompagnés par le CPAS de Molenbeek-St-Jean.

Septembre. Lauréat «Hors-pistes» (entreprise sociale innovante) de la Fondation Roi Baudouin.

Reconnaissance et soutien par les Ministres de la Santé de la Région de Bruxelles Capitale de l'asbl GymSANA et de son programme APA pour **lutter contre la dépendance et l'isolement des personnes fragilisées.**

2010

Partenariat avec la Ligue Alzheimer, Belgique Alzheimer et la Fondation Roi Baudouin pour créer puis développer des **séances de gym assise et stimulation mémoire.** (Projet Communes Alzheimer Admis).

Partenariat avec l'asbl ParkinsonMove.

Reconnaissance et soutien par la Ministre de la Santé et de l'Aide sociale de Wallonie pour **créer et développer des séances d'APA au sein des maisons de repos (MR) et maison de repos et de soins (MRS).**

2011

Reconnaissance par le Ministre des Pouvoirs locaux en Wallonie et de la Fédération des CPAS de la Fédération Wallonie-Bruxelles de l'asbl GymSANA comme acteur innovant pour **favoriser la santé des aînés** dans les communes.

Lancement de séances APA pour les **personnes handicapées mentales vieillissantes.**

Partenariat avec l'Observatoire de la santé du Hainaut et mise en place d'un programme APA pour **personnes obèses précarisées** dans le Hainaut.

Reconnaissance et soutien par le Fonds Aline (Fondation Roi Baudouin) dédié à la recherche contre la maladie d'Alzheimer (réf. Christian Swine, gériatrie et chef de service aux cliniques UCL Mont-Godinne.)

Reconnaissance et soutien des Ministres bruxellois de l'Aide sociale pour développer des APA dans les maisons de repos (MR) et maison de repos et de soins (MRS) de la Région Bruxelles Capitale.

2012

2012-2013. Opération **« Commune amie des aînés »** lancée par le Gouvernement wallon. Partenariat avec une dizaine de communes wallonnes pour lancer et développer des **cours d'APA gym prévention chute.**

Participation à l'**étude transnationale HAPPIER** (Healthy Activity & Physical Program Innovations in Elderly Residence - France, Espagne, Irlande et Belgique) avec le soutien de l'UE dans le cadre de l'année européenne du vieillissement actif. Etude dans 8 MR-MRS belges pour mesurer pendant 12 mois l'**impact des APA sur la santé des résidents et sur le personnel.**

Reconnaissance et soutien par les Ministres (francophone et flamand) de la Santé de la Région de Bruxelles Capitale des activités de GymSANA pour **lutter contre la dépendance et en faveur le maintien à domicile de personnes fragilisées**.

2013

Sur 50 projets d'entreprise sociale en Belgique, l'asbl GymSANA gagne le **1er prix Ashoka Accenture pour son impact santé/social.**

Partenariat avec le Réseau local multidisciplinaire du Brabant wallon. Lancement à Nivelles de cours **APA pour personnes diabétiques.**

2014

Présentation d'**APA gym Parkinson** en collaboration avec l'Association Parkinson asbl et lancement de plusieurs cours collectifs.

Partenariat avec le Réseau local multidisciplinaire de la Région Bruxelles. **Sensibilisation et séances APA pour personnes diabétiques à Bruxelles.**

Partenariat avec la Fondation contre le cancer et lancement de **cours APA toniques pour personnes en situation de post-cancer du sein.**

2015

« Cours collectifs d'activités physiques et cognitives adaptées » par GymSANA aux Samedis de la gériatrie. **Approche non médicamenteuse** de la maladie d'Alzheimer - formation continue pour personnel soignant organisée par l'Association des médecins coordinateurs de Bruxelles (ref. Docteur Hanset - Expertises Alz001 - et CREA-HELB.

Stimulation Alzheimer pour aidant - aidé : partenariat ALADAN (ALzheimer ADmis à ANderlecht) avec le service social d'Anderlecht (Marc Bernard), ULB- Erasme (Dr. Jean-Christophe Bier neurologue et Dr. Sandra De Breucker, gériatre), KULeuven, associations médecins généralistes Helix et AMGA, le centre de jour Soleil d'automne et le soutien de la Fondation Roi Baudouin.

Reconnaissance et soutien par le gouvernement de la Région Bruxelles Capitale pour l'**APA des seniors - « Sport pour tous ».**

Lancement d'**APA pour personnes malentendantes et muettes.**

2015-2016. Etude MeetMove sous l'égide du Secrétariat d'Etat à la recherche scientifique de la Région Bruxelles Capitale avec les professeurs S. Baudry et M. Klass (Faculté des sciences de la motricité de l'Université Libre de Bruxelles), l'asbl 1Toit2Ages et la plateforme Actief Zorgzame Buurt sur l'**impact de l'APA sur les seniors qui vivent à domicile.**

2016

Lancement projet **«Soins intégrés en faveur des maladies chroniques».**

Lancement Gym at Work **:** APA « Echauffements et exercices pour préserver votre dos et éviter les TMS – troubles musculos-squelettiques » pour les collaborateurs de structures comme l'asbl Infirmiers de rue (soutien et accompagnement des SDF) ou des ETA (Entreprises de Travail Adapté).

2017

Développement (avec acquisition de centaines de bâtons) **des séances de marche nordique** à destination des personnes souffrant de Parkinson, des personnes diabétiques et des personnes en post cancer.

Développement de contenu et lancement d'**APA yoga assis pour personnes à mobilité réduite**.

Lancement de cours **APA pour les personnes atteintes de sclérose en plaque**, en partenariat avec la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques.

2018

Mise au point et lancement d'une **« Formation aux bons gestes »** destinée aux membres du personnel aidant des maisons de repos (et de soins). La santé par l'activité physique adaptée soutient aussi ceux qui soutiennent des plus fragiles.

2019

Le **« Plan de soins intégrés »** pour améliorer la santé des personnes atteintes de maladies chroniques est opérationnel. Sur les 12 projets pilotes lancés par l'INAMI, GymSANA est partenaire et assure l'APA dans 3 projets : PACT (Hainaut Centre), RéLIAN (Liège, Seraing) et BOOST (Bruxelles).

Développement d'**APA BPCO** (broncopneumopathie chronique obstructive).

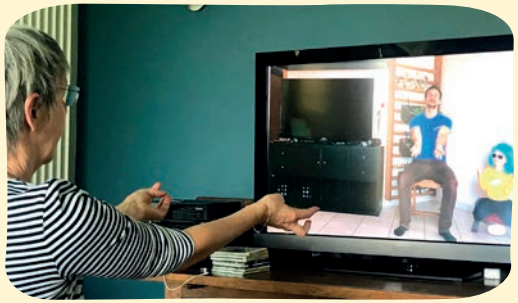
Enrichis par nos expériences 2020

Développement des cours à distance!

L'épidémie du Covid19 a touché de plein fouet les personnes seniors, porteuses d'un handicap ou malades chroniques, dites « à risque ».

Elles furent confinées par les mesures. Puis angoissées à l'idée de sortir de chez elles, souffrant du syndrome de la cabane ou de l'escargot qui provoque la peur de sortir de son lieu d'enfermement.

L'asbl GymSANA s'est engagée pour que chacune de ces personnes continue à se sentir active et actrice. Se mobiliser régulièrement est en effet primordial pour conserver sa forme et son autonomie mais aussi éviter des douleurs et des fragilités physiques et psychologiques.



Comment s'activer à distance ?

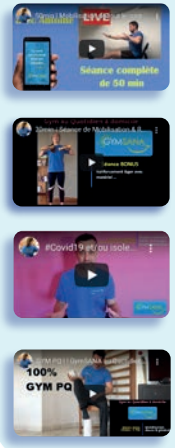
Via des exercices physiques adaptés et accessibles pour tous. L'asbl a proposé de s'activer chez soi grâce à une offre en ligne en libre accès.

Important : elle a permis aussi aux aidants proches et aux accompagnants professionnels d'avoir un support pour activer (en bulle) une ou plusieurs personnes fragiles.

« ... Un très grand merci pour votre soutien et les petites vidéos bien utiles pour encourager et faire bouger nos résidents ! (...) Bonne journée ensoleillée à tous !» ***Sophie D.*** *- ergothérapeute*

Plusieurs outils ont été créés et rendus accessibles

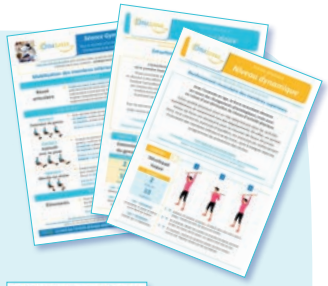
- **Sur notre site internet**
  www.gymsana.be/bougez-chez-vous/
- **Sur la page Facebook**
  www.facebook.com/gymsana.be
- **Et sur notre chaîne youtube**
  www.youtube.com/channel/UCYw2ZdRTjn4s5Rifc2W_QWA/playlists?app=desktop



1 Des rendez-vous « Facebook live » chaque semaine. Concrètement, ces séances d'activité physique/sportive adaptée se sont déroulées en direct sur la page Facebook de GymSANA et sont visibles en replay sur Facebook et Youtube.
Impact : chaque live était suivi par 6.500 personnes en moyenne (YouTube et FB). Les retours sont plutôt positifs.
(cf. témoignages ci-après)

2 Des vidéos réalisées et postées chaque semaine.
Impact : 85 vidéos créées depuis la mi-mars (suivies par entre 1.000 et 2.500 personnes selon) avec des retours bénéfiques.
(cf. témoignages ci-après)

3 Des fiches exercices pour composer son propre « atelier » avec des mouvements d'activité physique et quelques idées recettes adaptées à chaque public senior. 45 fiches d'exercices (pour personnes seniors dépendantes et « pour tous » avec des niveaux doux, moyen et dynamique) restent disponibles.



4 Une newsletter mensuelle a rassemblé et condensé les rendez-vous écoulés et annonçait ceux à venir, avec des résumés et des hyperliens faciles, des conseils et des témoignages.

Les nouveaux outils

5 Le sport, c'est bien; pour tous c'est mieux ! Il était aussi important de tenir compte de la fracture numérique et de proposer des exercices à des seniors dépourvus d'ordinateur ou d'accès à Internet qui souffrent sans doute plus de la sédentarité et de l'isolement en cette période. Nous avons créé un mensuel « Mon calendrier pour la forme - Je bouge chez moi pour ma santé - 4 semaines, jour après jour, d'exercice de gym douce ». Ce livret de + de 15 pages propose chaque jour un exercice différent, un « Le saviez-vous ? », un défi et trois actions quotidiennes à réaliser, et ce, pendant 4 semaines.

« Je peux le télécharger pour moi mais aussi penser aux autres. Ma voisine habite seule et n'a pas d'ordinateur ? Vous connaissez des grands-parents n'ont pas accès à Internet ? L'idée est créer du lien et de les encourager à ne pas tomber dans la sédentarité et de rester actifs. Imprimons donc ce calendrier et soyons le facteur de leur bien-être. Envoyons-le par la poste à nos parents ou glissons-le dans leur boîte aux lettres ou mieux encore, allons chez eux et, à distance et avec sécurité, effectuons avec eux les exercices chaque jour. Dans ce sport, il n'y aura que des gagnants !»

Le mensuel « Mon calendrier de la forme » (4 semaines d'exercice de gym douce) est également téléchargeable sur notre site *www.gymsana.be/bougez-chez-vous/calendriers-dexercices/*

Témoignages

Bouger, c'est la santé!
Même en étant confinés,
Les ainés retrouvent GymSANA
Qui défie le Corona
Par les exercices chez soi.
Les cours «en Live», c'est extra
Avec ces profs sympas!
Et cela, chaque fois qu'internet va,
Ce qui n'est pas souvent le cas chez moi!

Grand merci à l'équipe GymSANA
pour leur initiative des cours «vidéos»
Meilleur bonjour,
au grand plaisir de se retrouver

Myriam, Tinlot
Cours de Gym Active

Frédéric
Un parkinsonien adepte de GymSANA
tous les mercredi, via Action Parkinson

«Bonjour à toute l'équipe de GymSANA, par cet email, je tiens à vous remercier pour vos envois de mails avec les liens pour suivre différents exercises ! C'est très gentil et aussi extrêmement utile, surtout quand confiné à la maison. Encore 1.000x merci et bravo :) »

Jacqueline, 65 ans, Bois-de-Villers

« Bonjour, je voulais mettre GymSANA à l'honneur. Je suis fibromyalgique, je ne rentrerai pas dans les détails, vous savez à quel point on peut souffrir. Grâce à cette équipe de professionnels, j'ai pu progresser physiquement et moralement. Leurs petits exercices m'aident à rester en forme et me booste lorsque je n'ai pas le moral. Ils sont soucieux de la personne, à l'écoute, toujours là, chaque jour pendant cette période difficile. Je me sens moins seule. Merci à toute l'équipe pour vos vidéos de réveil matinale, vos lives du lundi! Dès que vous reprendrez vos activités, je serai là pour la gym et aussi l'aquagym! À bientôt ! »

Christiane C., Louvain-La-Neuve
Cours Marche nordique post cancer

« Cher Monsieur, Je vous remercie de tout cœur pour le bienfait de vos activités organisées par votre ASBL. La marche nordique contribue à mon rétablissement. En espérant une continuité non seulement pour moi mais également pour toutes les personnes atteintes par la maladie. Cordialement. »

Pascale, Louvain-La-Neuve
Cours de marche nordique post cancer

«Grâce à toute l'équipe de GymSANA et aux nombreuses vidéos qu'ils postent sur YouTube, je peux faire plein d'exercices tous les jours selon ma condition physique. C'est motivant de voir ces jeunes se démener pour nous fournir régulièrement des exercises. Je leur dis à tous et particulièrement à Pierre avec qui je fais, en temps normal, de la marche nordique, un très grand merci. Sans leur travail assidu, je n'aurais pas fait de gym durant le confinement. Et je les soutiens à 100% dans leur démarche pour obtenir les subsides qu'ils demandent.

Anne-Marie, Moignelée
Cours de Gym Active

« C'est toujours super génial de te retrouver ainsi que tes collègues.... Mais on fait ce qu'on peut et pas toujours ce que l'on veut... (à cause des petits desserts qui nous consolent) et qui nous aident aussi à leur façon.... Enfin vivement la rentrée ... Ton sourire et ton dynamisme me manquent sans oublier les copines et copains. »

Christian, 83 ans, Incourt
Cours de Gym Douce et Marche nordique

« J'ai 83 ans, j'ai commencé la gymnastique douce et je fais de la marche nordique, les deux activités avec l'équipe de GymSANA!! Incroyable le bien que cela me procure et j'espère fortement que GymsANA reprenne rapidement !! »

Silvana, UDA
Cours de Gym Douce et Marche nordique

«...je voulais te remercier ainsi que GymSANA pour les vidéos ! J'ai fait la tienne et c'est super ! Évidemment c'était beaucoup plus chouette ensemble. Mais en attendant... je fais tout pour garder la forme. En souhaitant le meilleur pour nous tous... bises.»

Mariette, 89 ans, Le Roux
Cours de Gym Douce, Prévention des chutes

« Grâce à ma petite fille et sa tablette, je continue à rester active grâce aux lives de GymSANA. Cela me permet de rester en forme et de garder le moral. Merci d'être présent pour nous ! »

Huguette, Incourt
Cours gym posturale, marche nordique

« Bonjour! Je suis une adepte (assidue) du cours gymnastique posturale ainsi que de la marche nordique tout deux encadrés par GymSANA!! Avec le confinement je ne fais pas souvent la gym par vidéo car la motivation me manque !! La reprise des cours et de la marche « en chair et en os » seront vraiment les bienvenus ! J'en ai besoin!! »

Marianne L., Gembloux
Cours de Gym Active

« Bonjour ! Confinement oblige, GymSANA a dû arrêter ses cours... et nous nous retrouvions donc orphelins... en manque d'exercices, de contacts sociaux et surtout de la bienveillance de notre coach qui nous guide avec beaucoup de professionnalisme mais aussi d'humour. Quelle n'a pas été notre joie d'être contactés par GymSANA car ils avaient organisé des cours en ligne ! Nos coachs étaient de retour avec leur dynamisme et leurs bons conseils.... Bon, ok... ils n'étaient pas présents pour corriger nos positions mais au moins nous étions remotiver pour bouger en cette période de confinement. Merci à eux car il ne faut pas oublier que c'est BÉNÉVOLEMENT que ces hommes et ces femmes ont pris du temps et de l'énergie pour nous ! Vivement GymSANA !!...»

Laure G., Service des Sports
Administration communale de Fosses-la-Ville

«Bonjour, Je vous remercie pour votre envoi. C'est une excellente initiative ! Seriez-vous d'accord pour que nous transmettions ces exercices via notre page facebook de la Ville, afin d'en faire profiter les citoyens ? Je vous remercie d'ores et déjà pour votre retour. Bien cordialement. »

Liliane, Braine l'Alleud
Cours de Gym Douce

« Même en confinement notre coach et ses collègues nous motivent par la voie virtuelle... Et alors que je suis assez réticentes vis à vis de toutes ces nouvelles technologies... Je m'y suis mise à la gym en ligne tellement les cours me manquent... Je me tiens en forme grâce à Vous... J'arrive même à rire lorsque vous nous faites faire du kayak avec mes deux cuillères en bois. Merciii à toute l'équipe que je suis au quotidien... Et c'est aussi bon pour le moral. »

Véronique, Chaumont Gistoux, Incourt
Cours de Gym Douce, Prévention des chutes, Marche nordique

« Bonjour, grâce à GymSANA, malgré le confinement, je tiens la forme avec ma petite gym matinale et en deconfinement, la motivation ne se perd pas grâce aux bonnes bases de marche nordique que nous avons reçu, nous nous retrouvons à trois. Vivement que nos bonnes habitudes en groupe reprennent... »

Véronique, Sombreffe
Cours de Gym Active

«Bonjour Pierre, d'abord j'aimerais te remercier pour ton professionnalisme qui se manifeste sous différentes formes telles que l'écoute, la gentillesse, la générosité, la rigueur au travers des cours que tu donnes et plus précisément le cours que je suis le mercredi matin depuis plusieurs mois. Malheureusement, il s'est brutalement arrêté à cause du Covid 19 mais ... Toi et l'asbl GymSANA, dévoués aux personnes désireuses de prendre soin d'elles par le sport, êtes créatifs et chaleureux depuis le début de cette crise sanitaire. Vous n'avez pas peur de vous investir au quotidien en proposant des vidéos en ligne adaptées à ton public, à votre public. Merci beaucoup et vivement le jour où l'on pourra se retrouver en salle pour nos séances hebdomadaires. »

Dominique, Louvain-La-Neuve
Cours de Marche nordique

« Toute l'équipe GymSANA a mis à notre disposition un énorme soutien en vidéo pour maintenir au mieux pendant le confinement « la santé physique et psychique » de chacun de nous. De tout coeur je remercie Pierre et toute l'équipe. Leurs initiatives non rémunérées doivent certainement être encouragées pour ne pas mettre en péril leurs situations financières.»

Jeanine, Andenne
Cours de Gym Douce

«Merci aux intervenants de GymSANA...Grâce à vous j'ai pu me maintenir en forme durant ce confinement. Chaque jour, étirement, inspiration, expiration...etc...sont une source de bien-être!»

Marie-Thérèse C., 84 ans

Bonjour (...) je ne connaissais pas GymSANA avant le confinement mais j'ai découvert leurs vidéos de bouche à oreille par ma fille et ma nièce sur Facebook. J'ai 84 ans, je vis seule et je souffre d'obésité, de diabète et d'hypertension, j'ai aussi de gros problèmes aux genoux et aux hanches. Je suis très assidue aux vidéo de GymSANA que je regarde chaque jour, j'attends chaque semaine les cours en direct du lundi matin qui sont un très bon moment de partage sportif ! Les intervenants prennent le temps et même à distance je me sens proche d'eux et des séances qu'ils proposent. Leurs exercices sont totalement adaptés à mes pathologies, si je vois que l'exercice est trop difficile je me permets de mettre pause pour souffler un peu et revenir en pleine forme pour la suite ! Merci GymSANA, merci aux intervenants. ...».

Micheline, Incourt
Cours de Gym post. et Marche nordique

« Ces vidéos me font énormément de bien avec la possibilité de les refaire quand on veut. Grand merci à toute l'équipe de prendre soin de nous. »

Anne, Moignelée
Cours de gym active

« Je suis heureuse malgré le confinement de pouvoir suivre les cours de gym en virtuel chapeau à Morgane et à Pierre ainsi qu' à tous leurs collègues. »

Denise
Cours de gym douce à Entour'âge Parkinson.

«J'ai regardé les cours de la semaine, il y en a 6. J'ai suivi le cours : mobilisation douce et sur la respiration, merci pour ce cours matinal. J'ai retrouvé «notre» Mathilde avec grand plaisir. Bonne journée et bisous. »

Therese G., Sombreffe

«... Tout d'abord, j'espère que tout va bien chez vous. Je participe pratiquement chaque jour, aux séquences vidéo de la gym douce. J'avoue franchement que celà est bénéfique pour démarrer la journée . J'espère que vous pourrez continuer à nous en faire profiter. Grand merci !»

Cécile R., Gembloux, Flawinne
Suit plusieurs cours de Gym Active

« Coucou ! Je vous envoie quelques photos prises lors d'une de mes séances gymnasiennes pour vous remercier, toute l'équipe pour la réalisation de vos vidéos qui sont pour moi un vrai rayon de soleil en cette période de confinement ! Même si je dois bien avouer qu'un coup de pied au c... de mon mari est parfois nécessaire pour que je bouge mes f... J'attends avec impatience la reprise de vos activités car si « l'union fait la force », elle fait aussi la motivation ! Encore un tout grand merci pour le dynamisme, l'énergie et la persévérance dont vous faites preuve pour nous maintenir en forme. Bonne continuation ! Bougeons et soyons le sourire. »

Eveline, Andenne
Participe aux 3 cours de Gym Active et Gym Douce

« Bonjour Lin, je n'ai pas FB, alors j'ai fait des séances sur YouTube. Je n'ai pas encore fait la séance de 51 minutes d'Antoine, lol. Je préfère les petites vidéos de 5 à 10 minutes. J'ai bien rigolé avec la séance Pierre et du PQ, sauf que je l'ai faite dehors et avec mes baskets, je ne te dis pas l'état de mes rouleaux après. Ceci dit, il n'y a pas l'effet d'entraînement des autres et rien de tel que les séances de groupe pour être motivée. J'espère que les cours vont reprendre en septembre pour nous maintenir toutes en forme. Il faut lancer une pétition en ligne, nous les seniors, on a besoin de GymSANA pour éviter la solitude, avoir un bon moral, et vieillir sans trop de maux partout.

J'apprécie les cours en ligne concoctés par GymSANA pendant la période « COVID-19 », mais rien de tel que les cours en groupe. C'est plus motivant grâce à l'effet d'entraînement par les autres. Les cours sont excellents pour le physique mais aussi pour le moral car ils permettent de garder beaucoup de contacts sociaux. Ici, l'ambiance diffère de celle de cours de gym : on se sent à l'aise, pas d'esprit de compétition, chacun son rythme et selon ses capacités, sous l'œil attentif des moniteurs dynamiques mais soucieux de la bonne exécution des exercices. On se sent en confiance car on voit qu'ils connaissent la problématique du vieillissement du corps. Equilibre, coordination, souplesse, endurance, mais aussi exercices faisant travailler la mémoire : tout concorde pour aider les seniors à garder non seulement un corps mais aussi un esprit jeune. Nous, les seniors, sommes ravi/e/s d'avoir enfin des cours taillés sur mesure et à prix démocratique ! Vivement que les cours GymSANA reprennent ! »

À distance, mais pas que...

2020 ne se résume pas à des cours mis en ligne

Hors confinement, l'asbl a pu continuer à dispenser des séances APA en présentiel et en groupe.

L'année a été marquée par l'interdiction légale de donner des cours APA en structure, en salle communale mais aussi à l'extérieur (interdiction modulée selon les périodes). Le passage de vagues en décrues de contagion a occasionné de multiples allers-retours dans la communication, la préparation et la dispense.

Partenaire de PACT, RéLIAN, BOOST...

Le « Plan de soins intégrés » pour améliorer la santé des personnes atteintes de maladies chroniques a été décidé par le Service Public Fédéral Santé.
But : améliorer le suivi des malades chroniques pour éviter des complications et des hospitalisations répétées. En mettant en place un trajet de soins pour tout patient avec pathologie chronique, la volonté est qu'il devienne un acteur de sa santé en bénéficiant d'un accompagnement « sur-mesure » mais aussi en participant à différents programmes personnalisés, dont la mise l'activité physique.

12 projets pilotes ont été lancés puis pilotés par l'INAMI. GymSANA est partenaire opérationnel et assure l'APA dans 3 d'entre-eux : PACT (Hainaut Centre), RéLIAN (Liège, Seraing) et BOOST (Bruxelles). Les actions les plus bénéfiques seront évaluées et, le cas échéant, généralisées sur tout le territoire. GymSANA y participe en proposant, à côté des médecins (prescripteurs d'APA) et des kinés (en charge d'éventuelles revalidations), des programmes collectifs d'APA pour les malades chroniques. Il s'agit d'une belle reconnaissance au niveau fédéral de cet outil thérapeutique non médicamenteux mais aussi du sérieux des actions de l'asbl.

pact

Boost

RéLIAN

En janvier (+14% en heures de cours par rapport à janv 2019) **et début février.** Chaque semaine, plus de 2.500 personnes seniors, porteuses d'un handicap ou malades chroniques suivaient des cours d'APA dans plus de 200 salles situées dans 121 communes en Wallonie, en Région Bruxelles Capitale et quelque-unes en Flandre.

Mi-février. La participation aux cours collectifs a connu une baisse de fréquentation.

Mi-mars. Arrêt complet suite aux décisions des autorités dans la cadre de la crise Covid-19.

Mi-juin. Quelques cours de marche nordique adaptée ont repris timidement. Quelques cours en MR et en centre pour personnes porteuses d'un handicap mental ont suivi.

En juillet. D'autres cours (marche nordique pour seniors Parkinson et gym douce) se sont ajoutés.

En août. Diminution légère.

En septembre et octobre. Reprise avec plus de 60 % des cours dispensés.

26 octobre. Tout s'est arrêté de nouveau par décision des autorités, jusque fin 2020 et après.

Au total,
3.715 heures de cours
ont été dispensées en 2020
(près de 9.000 en 2019).

Des cours d'APA pour enfants en surpoids

Lors du confinement, seuls des cours d'activités avec des enfants de moins de 12 ans étaient autorisés par les autorités. Alors que tous nos cours d'APA collectifs avec les seniors malades chroniques étaient annulés, le PACT nous a demandé de mettre au point et de dispenser des cours d'APA pour enfants en surpoids/avec obésité. En collaboration avec la pédiatre Myriam Vande Weyer (Tivoli), spécialiste de la prise en charge de l'enfant obèse, GymSANA a créé, développé et proposé le programme Junior'Actif. Prendre plaisir à bouger en groupe, reprendre confiance en soi, donner le goût de la pratique physique, lutter contre la sédentarité : l'objectif est de prévenir ou de diminuer les problèmes de santé (comme le diabète) liés au surpoids et à l'obésité chez l'enfant.

Personnes âgées et seniors

«Comment repousser l'entrée en dépendance? En n'étant ni sédentaire, ni solitaire... Bouger régulièrement est le meilleur des médicaments.»

***Dr Camille Koutny,** spécialiste en médecine physique et rhumatologue.*

En établissement (MR-MRS), l'APA améliore l'autonomie et la qualité de vie des résidents.

En interaction avec les équipes nursing, nos intervenants proposent au sein des maisons de repos et de soins ou des structures d'accueil des séances collectives d'activité physique et cognitive adaptées.

Les résidents tirent avantage du triple effet de nos programmes d'exercices, à savoir des incidences positives sur la santé physique, l'état psychologique et la socialisation des bénéficiaires (voir notre participation et les résultats de l'étude HAPPIER soutenue par la Commission européenne). Tous les résidents, quel que soit leur degré d'autonomie, peuvent profiter des séances de groupe.

Entre les éducateurs physiques de GymSANA et les participants, un lien fort est créé qui favorise aussi **une relation de proximité et de confiance au sein de la résidence.**

Développés également par l'association Siel Bleu en France, en Espagne et en Irlande, ces programmes sont proposés dans plus de 3.000 résidences dans l'UE.

Dans son quartier, dans son village, pour favoriser le maintien à domicile.

La clé d'une bonne santé n'est pas l'âge mais l'attitude. GymSANA veut favoriser un mode de vie actif et sain, en donnant les outils pour améliorer l'autonomie et la qualité de vie.

Des programmes d'exercices préventifs, personnalisés, amusants et interactifs, garantissent que toutes les personnes améliorent leur capacité physique et (re)trouvent confiance en elles. Nous travaillons avec des communes, des CPAS, des asbl de quartier et des associations de personnes atteintes de maladies chroniques en concevant des programmes abordables qui s'adaptent aux objectifs, aux besoins et à l'environnement des bénéficiaires.

Nous favorisons la proximité et l'accessibilité en utilisant les installations, les parcs et les espaces collectifs pour dynamiser nos séances.

Vivre de façon plus active, prendre du plaisir, soulager d'éventuelles douleurs, améliorer son humeur et renforcer les liens : voilà ce qu'on peut gagner quand on suit avec régularité ces cours collectifs. **Pourquoi choisir entre l'activité physique et le plaisir ? Prenons les deux !**

"De nombreuses choses étaient déjà organisées par nos kinés et ergos, mais je souhaitais une activité venant de l'extérieur, parce que cela crée une dynamique différente. Ce cours de gym axé sur la prévention des chutes, avec "quelqu'un du dehors", qui amène du matériel à lui, cela crée une autre ambiance. Cela devient un rendez-vous attendu. 10 à 15 des résidents, selon la semaine, y participent, souvent des fidèles. On ne peut totalement prévenir les chutes, maisl'atelier GymSANA permet d'en limiter la gravité. L'animatrice étant toujours la même, des liens se créent".

***Christine Barbason,** directrice d'une MRS d'une centaine de lits.*

PROGRAMME
Gym douce

Pour toutes les seniors autonomes et/ou fragilisées.

POURQUOI ?

- Travailler l'autonomie dans un cadre sécurisé et sécurisant adapté à la problématique de chacun
- Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant
- Eviter l'isolement

COMMENT ?

- Mobilisation entière du corps avec des matériaux variés et attrayants
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération

PROGRAMME
Prévention des chutes

Pour toutes les seniors, autonomes et/ou fragilisées.

POURQUOI ?

- Reprendre confiance en soi
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé
- Lutter contre le syndrome post-chute

COMMENT ?

- Parcours d'équilibre
- Optimisation de la marche : agilité, fluidité, précision du pas
- Équilibre, proprioception et coordination
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)
- Respiration
- Mobilité et souplesse articulaire générale
- Contrôle postural statique et dynamique
- Manutention : gestes et postures du quotidien (apprendre à tomber et à se relever, conseils et exercices à faire à la maison, sorties pédestres, levé de charges, ramassage au sol, etc.)

PROGRAMME
Gym assise

Pour toutes les personnes âgées autonomes qui veulent maintenir et/ou améliorer leur capital santé.

POURQUOI ?

- Se maintenir en forme
- Travailler l'autonomie dans un cadre sécurisé et sécurisant, adapté à la problématique de chacun
- Créer un lien social au sein du groupe et avec l'intervenant
- Eviter l'isolement

COMMENT ?

- Mobilisation entière du corps avec un matériel varié et attrayant
- Proprioception
- Respiration
- Stimulation sensorielle, verbale et cognitive
- Renforcement musculaire et souplesse articulaire
- Coordination
- Exercices adaptés aux gestes du quotidien
- Exercices ludiques de coopération
- Amélioration de l'équilibre dynamique

PROGRAMME
Stimulation Alzheimer

Pour toute personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de démences apparentées.

POURQUOI ?

- Améliorer le confort de vie
- Stimuler la motricité générale et cognitive
- Conserver les capacités physiques
- Stimuler la mémoire (instantanée, à long terme…)
- Renforcer l'estime de soi et de l'autre
- Créer un lien social (entraide, échange, soutien, relation au corps et au groupe)

COMMENT ?

- Coordination
- Proprioception
- Matériel ludique et varié
- Mobilisation musculaire, articulaire et sensorielle
- Conservation des capacités physiques existantes
- Stimulation verbale et cognitive (questions ouvertes, écoute active)
- Exercices spatio-temporels simples

PROGRAMME
Aquagym

Pour toutes les seniors autonomes et/ou fragilisées.

POURQUOI ?

- Prévenir le capital santé
- Augmenter le tonus musculaire et respiratoire
- Favoriser la circulation sanguine
- Améliorer le rythme cardio-vasculaire

COMMENT ?

- Travail de mouvements amples sans risque de blessure
- Travail d'intensité des exercices grâce à la résistance de l'eau
- Sollicitation de tous les muscles

PROGRAMME
Marche nordique adaptée

Pour les seniors autonomes et/ou fragilisées, comme par exemple des personnes en revalidation post-cancer.

POURQUOI ?

- Améliorer la condition physique (cardio-vasculaire et immunitaire)
- Limiter la charge articulaire lors de la marche (souplesse des mouvements)
- Prendre du plaisir en vivifiant à la fois le corps et l'esprit
- Renforcer l'estime de soi grâce aux progrès visibles
- Acquérir une meilleure respiration dans le but de diminuer la fréquence cardiaque
- Renforcer la confiance en soi grâce aux appuis sécurisants des bâtons
- (Re)trouver du lien social au sein d'un groupe.

COMMENT ?

- Mobilisation du corps
- Endurance et souplesse
- Coordination et force

Personnes en situation de handicap

En Belgique, 5% seulement des personnes en situation de handicap pratiquent une activité physique régulière tandis que 80% d'entre elles se trouvent dans une situation de sédentarité, source de risques pour leur santé.

Tous ensemble, tous en forme !

Nos interventions en centres d'accueil ou de jour procurent bienfaits physiques, de la confiance en soi mais aussi du lien social et une dynamique de groupe. Les séances sont portées davantage par des pédagogies ludiques et de la réussite.

Important aussi, nos programmes n'obligent pas les bénéficiaires à faire des trajets fatigants, les intervenants se déplacent vers les centres.

"L'activité physique contribue à la santé physique et psychologique des bénéficiaires et leur donne une image positive d'eux-mêmes. Le cours donné par Tanguy est accessible à nombreux d'entre-nous, parfois au prix de quelques adaptations des règles du jeu. Il prône le « sport loisir » au rythme de chacun, toujours dans un dépassement de soi-même. Un rendez-vous attendu par beaucoup d'entre-nous! Merci à toi Tanguy, t'es un champion!"

***Maryline et Lolita du SRA** (Service résidentiel pour Adultes) d'Arville.*

"Le groupe dit des 60 se compose de 8 personnes d'âge mûr handicapées mentales avec ou sans handicaps moteurs associés. L'une de ces personnes est en voiturette et ne peut mobiliser les membres inférieurs.

Les séances ont apportées beaucoup de choses dans ce groupe :

- *Une dépense motrice oubliée depuis longtemps pour la majorité d'entre eux.*
- *En effet, sans séance de kiné régulière, les mouvements plus sportifs sont depuis bien longtemps inexistants.*
- *Les jeux corporels amenant joie et bonne humeur ne font plus vraiment partie de leur vécu.*
- *La mobilisation volontaire et les mouvements précis demandés nécessitent une concentration parfois étonnante pour des gestes apparemment simples.*
- *Le sentiment d'appartenance à un groupe amène des relations privilégiées entre eux et la conscience de l'existence d'autrui.*
- *La découverte du jeu et le plaisir de jouer ensemble.*
- *Le rythme de la semaine est cadencé par la venue d'une personne extérieure au service pour qui on fait automatiquement un effort. Les intervenants de GymSANA apportent un vent de fraîcheur dans le groupe et donnent l'envie de se surpasser.*

Sur un plan plus éducatif, les exercices adaptés nous ont permis de découvrir d'autres facettes de nos bénéficiaires :

- *les lacunes motrices de certains (hémi-négligence, faiblesse latérale, difficultés motrices sévères parfois, méconnaissance du schéma corporel...)*
- *les forces parfois insoupçonnées de concentration, d'attention, d'adresse,....*
- *les difficultés de compréhension ou de vocabulaire spatial."*

***Roger Huppertz, directeur et Philippe Yerna, responsable La Ramure,** service d'Accueil de Jour pour Adultes (SAJA) à Bouffioulx (personnes présentant des déficiences mentales modérées, sévères, avec handicaps multiples ou associées à des problèmes affectifs et comportementaux importants)*

Personnes atteintes de maladies chroniques

L'activité physique adaptée est conseillée pour prévenir ou limiter l'impact de nombreuses maladies chroniques. Depuis que les autorités de la santé ont reconnu l'APA comme thérapeutique non médicamenteuse, GymSANA, avec des médecins, des kinésithérapeutes et des psychologues, a développé des programmes destinés aux personnes atteintes de maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer.

Alzheimer

Garder la relation entre le corps et l'esprit, entre la personne et son environnement.

A partir de 2010, l'asbl GymSANA a bénéficié du soutien de la Fondation Roi Baudouin via son projet « Pour une commune Alzheimer admis » puis du Fonds Aline (recherche scientifique médicale - Pr Christian Swine, UCL Mont-Godinne).

Dans ce cadre, et en partenariat avec Belgique Alzheimer, la Ligue Alzheimer, des neuropsychologues et des médecins neurologues (Jean-Marc Raymackers de la Clinique St-Pierre, Jean-Christophe Bier de l'hôpital Erasme,...), des séances de stimulation Alzheimer (physique et cognitive) ont été mises au point, développées et proposées à des groupes de patients: seul ou en binôme avec l'aidant proche, en établissement de soins ou dans des salles de quartier. Les séances de gym assise/stimulation mémoire et de gym autour de la table (pour les patients plus avancés dans la maladie) ont pour objectif de maintenir le plus longtemps possible l'autonomie dans le cadre de moments de stimulation, de plaisir, de valorisation de soi, de partage et de socialisation. Les groupes oscillent entre 5 et 12 personnes selon le degré de dépendance.

Rappelons que selon le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), si les médicaments ne sont pas d'une grande utilité pour la prise en charge de la démence, il est prouvé que **l'activité physique et la stimulation des fonctions cognitives exercent un effet positif sur la personne et freine l'évolution de la maladie.**

BPCO

Maintenir voire améliorer la capacité respiratoire.

Nos expériences, notamment notre partenariat avec le service de pneumologie des Cliniques universitaires St-Luc, ont montré que l'approche multidisciplinaire (kinésithérapie respiratoire, exercices sur vélo supervisé par l'hôpital, suivi psychosocial et APA avec GymSANA) s'avère une équation efficace pour accompagner les patients BPCO vers une évolution favorable à leur santé.

La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire qui touche les bronches et les alvéoles pulmonaires. Elle s'installe sur plusieurs années, limite le flux d'air dans les poumons et entraîne des difficultés pour respirer. Comme la plupart des maladies chroniques, la BPCO peut aussi être liée à une diminution de l'estime de soi, à une sédentarité accrue ainsi qu'à des complications liées au manque de mouvements (arthrose,...). L'effet le plus important de l'activité physique sur la maladie est de maintenir une capacité respiratoire (voire une amélioration avec des avantages sur la santé globale tels qu'une augmentation de la fonction motrice et cardiorespiratoire).

Au début, l'APA débute légèrement au gré des capacités de la personne puis est graduellement intensifiée. Il est effectivement vivement conseillé de travailler à un rythme soutenu pour observer des résultats tangibles.

Les obstacles (manque de temps, manque d'information, âge, solitude, peur de transpirer, etc.) limitant la participation à l'activité physique peuvent être surmontés. Des exercices supervisés par un professionnel à l'écoute et une participation en groupe y contribuent. L'ambition des programmes est de retrouver du plaisir dans le mouvement, de proposer des activités conviviales et de privilégier un accompagnement personnalisé. **Les résultats à long terme seront une prise de conscience de ses capacités et de nouvelles habitudes de vie intégrant l'exercice physique.**

Personnes atteintes de maladies chroniques

« Je participe à un cours de gymnastique adaptée pour malades de Parkinson. Notre professeur nous propose tout un programme d'exercices visant surtout à garder notre mobilité et notre agilité. Nous faisons également de la relaxation. L'ambiance du cours est chaleureuse et notre professeur nous communique son optimisme et sa joie de vivre, ce qui nous fait énormément de bien. On nous encourage à nous entraîner chez nous, ce que je fais régulièrement. Le résultat est très positif. A ce cours, on soigne le corps mais aussi le mental ».

***Suzana,** participe à un cours collectif de gym et de marche nordique*

Parkinson

Améliorer la fonction motrice et protéger les neurones.

En 2012, grâce au soutien de Fondation Roi Baudouin et en partenariat avec des neurologues, des kinés et l'asbl Parkinson, un programme d'activité physique adaptée (APA) a été élaboré, validé et mis en place.

Depuis, nous continuons à affiner les contenus et à développer les cours pour les personnes touchées par cette pathologie : gym Parkinson et marche nordique adaptée Parkinson.

A côté des séances de kinésithérapie, ces activités en groupe font partie intégrante du traitement. Elles améliorent la qualité de vie des personnes et les bienfaits existent tant sur le plan physique, psychologique que social. En créant du lien, cette gym en groupe constitue aussi un bon moyen de lutter contre le repli sur soi, une attitude fréquente après le diagnostic.

Lors de ce rendez-vous hebdomadaire, les personnes se soutiennent et s'entre-aident pendant la séance, ils échangent leurs difficultés et progrès après le cours, voire organisent d'autres rencontres en dehors du cours.

Je n'en reviens pas!

"La maladie de Parkinson, une maladie neurodégénérative lentement évolutive dont on ne guérit pas mais qu'on peut soigner. Pas seulement par les médecins !

Du fait de l'ensemble des symptômes moteurs et non moteurs de la maladie, le patient parkinsonien s'isole, se sédentarise. Cette sédentarisation va aggraver la dégénérescence nigro-striale conduisant ainsi le patient parkinsonien dans un cercle vicieux qui augmente sa perte d'autonomie. De toute part, j'entends dire que l'activité physique, outre ses effets bénéfiques globaux, pourrait aussi ralentir la progression de la maladie. L'antenne namuroise de notre Association Parkinson propose, en collaboration avec la Ligue de la Sclérose en Plaques, via GymSANA, des cours de gym adapté, le vendredi et des séances de marche nordique (avec prêt des bâtons), le lundi en début d'après-midi, dans le bois de la Vecquée à Namur. Je participe déjà depuis plus de trois mois maintenant aux cours du vendredi qui combinent des exercices d'équilibre, de coordination psycho-motrice, de renforcement musculaire et de prise de conscience du schéma corporel. Mais, bien conscient de mes difficultés à me mobiliser, à marcher, moi qui ai recours au rollator pour me déplacer, moi qui ai besoin de barres d'appui réparties dans toutes les pièces de notre appartement, je ne me voyais pas parcourir près de 5 km en une heure, sur les hauteurs de la citadelle.

Et pourtant, depuis deux semaines, je le fais … sans problème majeur !

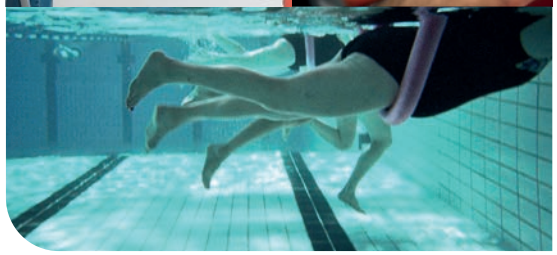
Je n'en reviens pas. Qu'en conclure ? Ecoutons et mettons en pratique la parole sensée de nos thérapeutes (dont Pierre, notre instructeur) qui mettent leur compétence à notre mieux être !"

Dr DESEYN José, patient parkinsonien et participant au cours de marche nordique.

Personnes atteintes de maladies chroniques

«C'est une médecine préventive. L'activité physique adaptée prévient l'apparition des limitations fonctionnelles, ou au moins évite leur aggravation. Par ailleurs, les effets favorables sur l'appétit, sur le métabolisme du sucre et sur la tension artérielle sont globalement bénéfiques pour la santé. Ma devise ? « Fais ce que voudras, mais tous les jours au moins 30 minutes tu bougeras, et plus quand tu le pourras».

***Pr. Christian Swine,** gériatre, chef de service aux Cliniques universitaires UCL de Mont-Godinne.*



Obésité et surpoids

Améliorer la fonction cardio-respiratoire, diminuer les risques et éviter de reprendre du poids.

L'accumulation de graisse viscérale est associée à un processus inflammatoire chronique qui mène au diabète, à l'artériosclérose (maladies cardiaques, accidents vasculaires cérébraux), à l'hypertension et certains cancers. A l'obésité peut aussi être liés une diminution de l'estime de soi, des troubles du sommeil, de l'incontinence et de l'arthrite.

L'effet premier de l'activité physique sur l'obésité n'est pas la réduction de poids, mais ses avantages sur la santé globale tels que l'amélioration de la fonction cardiorespiratoire. Le deuxième objectif sera d'éviter de reprendre du poids grâce à une activité physique modérée pratiquée régulièrement. Ce n'est que dans un 3ème temps qu'envisager une réduction du poids corporel est envisageable avec un programme d'activité physique plus intense, combiné avec une restriction calorique (sous contrôle d'un professionnel de la santé).

Les obstacles (manque de temps, l'âge, complexé par son apparence physique, peur de la blessure, solitude, crainte de transpirer, peur de se montrer en maillot de bain, etc.) limitant la participation à l'activité physique peuvent être surmontés. Des exercices supervisés par un professionnel à l'écoute et une participation en groupe y contribuent. L'ambition des programmes est de faire retrouver du plaisir dans le mouvement, de proposer des activités conviviales et de privilégier un effort sans performance. Les résultats à long terme seront une autre conscience du corps et de nouvelles habitudes dans la vie quotidienne.

Nos expériences, notamment notre partenariat avec l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH - prof. Luc Berghmans), ont montré que **l'approche multidisciplinaire (diététique, psychosocial et activité physique) donne les meilleurs résultats.**

Diabète

Pour une prise en charge globale du diabète

L'activité physique est essentielle tant au niveau préventif que curatif. Outre l'effet bien connu de l'activité physique pour réduire l'incidence du diabète de type 2 de 60% chez les personnes à risque (par exemple en surpoids), elle est l'un des trois traitements complémentaires avec le régime alimentaire et les médicaments pour les patients diabétiques. En cas de maladie, la pratique régulière d'une activité physique améliore le contrôle de la glycémie. Au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour permettent la stabilisation de la glycémie.

Nos programmes sont orientés vers des activités de type endurance afin d'avoir une amélioration cardio-vasculaire, de diminuer le taux d'insuline dans le sang et de maintenir le poids. L'objectif est d'agir sur les muscles en augmentant leur sensibilité à l'insuline, en diminuant l'insulino-résistance, mais surtout de permettre un **changement de mode de vie et une prise de plaisir dans une activité d'échange et de partage.**

En partenariat avec les Trajets de soins Réseau Local Multidisciplinaire du Brabant wallon (RML-BW), le RML- Bruxelles asbl (RML-B) et le RML - Grand Namur, des séances de sensibilisation et des ateliers d'activité physique tenant compte des particularités du patient diabétique et de son traitement sont proposés dans de plus en plus de communes (Laeken, Ciney, Forest, Molenbeek, Woluwé-St-Lambert, Anderlecht, Nivelles, Chaumont-Gistoux…)

Aidants proches

Selon l'étude de la Fondation Roi Baudouin « Ecouter les aidants proches pour mieux les soutenir », la plupart des aidants ne pratiquent jamais d'activités telles que le cinéma, le restaurant, les conférences, les rencontres sportives et la pratique d'une activité physique de loisir. Il ressort aussi que pour 50 % d'entre eux, la tendance dépressive est assez voire très marquée. Ils souffrent régulièrement de maux de dos et de troubles musculo-squelettiques.

Elles et ils sont les « héroïnes et héros du quotidien »

Epouse ou mari, compagne ou compagnon, parent ou enfant, ils accompagnent, soutiennent un proche touché par un handicap, une maladie ou la vieillesse. Ils se font discrets voire sacrificiels et on oublie souvent que ces aidants ont également leur propre vécu de la situation et peuvent éprouver le besoin d'être eux-mêmes soutenus.

Nous pouvons aider ces aidants proches en rencontrant leurs besoins d'écoute, en leur proposant des lieux de rencontres, des échanges d'informations et des moments de répit.

Comment ?

Par l'organisation de nos cours pour les personnes dépendantes. Il s'agit à la fois de casser la routine de la personne dépendante en lui permettant de rencontrer d'autres personnes et d'effectuer certaines activités physiques. L'aidant peut alors **en profiter et « respirer » un peu**.

Par l'organisation de cours collectifs rassemblant les couples aidé et aidant : Stimulation Alzheimer ou Gym Parkinson en tandem. En plus des bienfaits physiques, il s'agit de **vivre ensemble un moment positif fait de réussites, loin des soucis ou échecs du quotidien et de découvrir un autre type de relation, plus dans l'affectif et dans l'émotionnel.**

Ce type de séance se révèle être aussi un groupe de parole, informel ou formel. Dans ce dernier cas de figure, un cours sur les quatre par mois, les aidants et aidés se séparent en deux groupes. Le groupe des aidants échange et partage avec un psy comme animateur.

Par l'organisation de cours collectifs d'activités physiques adaptés aux aidants près de centres de jour ou d'accueil. Gym douce ou yoga permettent de **se lâcher, d'évacuer et de prendre du temps pour soi, pour sa santé physique et mental.**

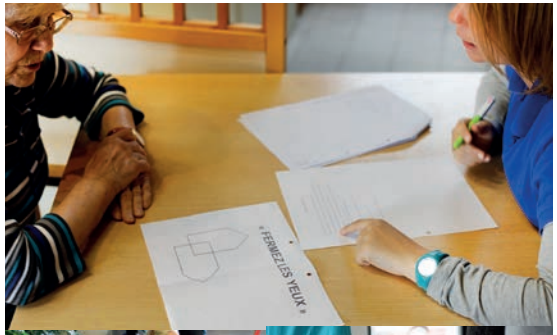
Partenaire de SAM

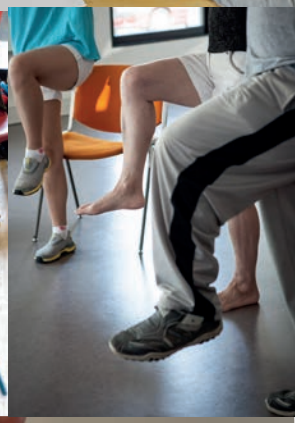
L'asbl SAM, pour « Solidarité A la Maison » est une plateforme qui informe, soutient et accompagne ces héros du quotidien (parents, enfants, voisins, amis…) qui viennent en aide à un proche en perte d'autonomie.

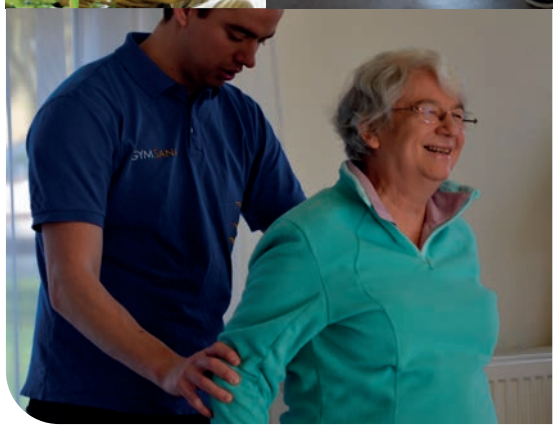
Ce réseau a été créée à l'initiative de l'asbl Aidants Proches Bruxelles et de Télé-Secours. Concentrés au départ sur Bruxelles, ses services s'étendent vers les autres régions. L'asbl GymSana est partenaire et référencé par ce bel outil.

SAM®
Le réseau des Aidants

Comment travaillons-nous ?







Notre méthodologie

Constituée d'ergothérapeutes, de psychomotricien(ne)s, de kinésithérapeutes et de diplômés en sciences de la motricité, notre équipe d'intervenants salariés se déplace, au plus près des bénéficiaires, dans des salles communales, dans des résidences, dans des structures d'accueil ou de soins. Ils transportent du matériel de mobilisation, de motricité et de stimulation et **font appel prioritairement à des pédagogies de la réussite et ludiques.**

ÉVALUER
les besoins et les capacités physiques de chaque participant

CONCEVOIR
des programmes adaptés aux besoins et aux préférences

DISPENSER
le programme grâce à nos professionnels diplômés

SUIVRE
grâce à des bilans et des grilles d'évaluation

Séances et matériels
conçus avec des objectifs de prévention spécifiques

Equilibre
Cônes, briques, balance pad, marquage au sol

Coordination
Parachutes, sacs à lancer

Force
Anneaux souples, bandes élastiques, poids

Motricité fine et proprioception
Foulards, kapla, balles à grains

Ampleur de mouvement
Jalons, cerceaux

Résistance
Briques, cordes

Collaboration
avec les autres professionnels

Au sein des MR, MRS et centres d'accueil, nos programmes d'activité physique adaptée (APA) -en groupe et combinant exercices d'équilibration, de renforcement musculaire et de prise de conscience du schéma corporel- s'inscrivent de façon complémentaire aux soins prodigués et aux actes thérapeutiques des kinésithérapeutes et des ergothérapeutes travaillant dans ces structures. Le dialogue et l'interaction avec ces acteurs de soins sont aussi fondamentaux que la régularité et la périodicité des séances (3 fois par semaine selon l'OMS) pour une mobilisation optimale des résidents.

Ce travail conjoint de l'équipe nursing des MR-MRS et de notre équipe permet de **prévenir, réhabiliter et maintenir les capacités nécessaires pour améliorer le bien-être des bénéficiaires et la vie professionnelle des travailleurs dans ces structures.**

Comment travaillons-nous ?

Formation continue

Pour adapter au mieux l'activité physique, pour personnaliser les exercices et pour innover en matière de programmes, **des formations supplémentaires** sont dispensées à nos intervenants diplômés. Formations en « activité physique et les risques cardiovasculaire du patient diabétique », marche nordique, anatomie du mouvement (avancée), APA en cancer et postcancer et en insuffisance rénale chronique.

Une plateforme professionnelle

A côté, avec le soutien de Siel Bleu, notre équipe s'améliore en permanence grâce à la plus grande plateforme interactive d'exercices adaptés en Europe : **Référensiel**. Dans celle-ci, chaque professionnel a accès à plus de 600 exercices conçus pour les personnes fragilisées avec différents degrés de dépendance et classées selon l'objectif, le degré de difficulté et la partie du corps à mobiliser. Grâce à cette plateforme web qui rassemble les connaissances acquises en cette matière depuis 21 ans, nous formons tous nos intervenants (tous déjà diplômés) **pour qu'ils apportent à leurs bénéficiaires adaptabilité, diversité, rigueur, et précision pour un mieux être assuré.**

Innovation et recherche

GymSANA, dynamisé par le partenariat avec Siel Bleu (France, Espagne, Irlande), travaille avec les meilleurs instituts de recherche en santé pour améliorer continuellement ses programmes d'activité physique adaptée.

Trois études cliniques - **Ossebo, HAPPIER et MeetMove** - montrent que les personnes âgées, vivant à leur domicile ou en résidence, tirent profit de nos programmes d'exercices, spécialement adaptés à leurs besoins mais également à leurs envies / motivations.

L'activité physique adaptée (APA) diminue le risque de blessure en cas de chute.

Étude transeuropéenne dans 32 maisons de repos, dont 8 en Belgique.

Augmenter l'autonomie et diminuer l'état dépressif.

Les mots pour le dire

Avec GymSana
On est tous là
Même si c'est dur
On y perdure
Car avec Pierre
C'est vraiment clair
On veut marcher
Pour notre santé

Rester en forme
C'est ça en somme
Que nous voulons
Et nous vous supplions
Donnez à nous seniors
Et à nos mentors
La possibilité
De continuer !

Cateline, Louvain-La-Neuve
Cours de marche nordique post-cancer

ils en parlent

La pressse en parle

- **Des activités physiques en ligne pour les personnes fragilisées.** La libre - Inspire. *www.lalibre.be/planete/sante/2020/03/31/des-activites-physiques-en-ligne-pour-les-personnes-fragilisees-GLQFP77A-5JEMXMDT64CTE2MWEE/*
- **Des vidéos quotidiennes pour encourager les aînés à bouger malgré le coronavirus**. BX1 Médias de Bruxelles. *https://bx1.be/categories/news/des-videos-quotidiennes-pour-encourager-les-aines-a-bouger-malgre-le-coronavirus/*
- **De la gym contre la sédentarité et l'isolement (VIDEO)**. Le Vif/L'Express. *https://www.levif.be/actualite/sante/de-la-gym-contre-la-sedentarite-et-l-isolement-video/article-normal-1268401.html*
- **Le plein de bonnes nouvelles pour rester positif face au coronavirus.** Le Vif/L'Express - *https://www.levif.be/actualite/positif/le-plein-de-bonnes-nouvelles-pour-rester-positif-face-au-coronavirus/article-normal-1268717.html*

Et des communes

- **Continuons à bouger avec GymSana.** Commune de Seneffe. *https://mq.seneffe.be/actualites/continuons-a-bouger-avec-gymsana*

...

À tous, Merci pour votre engagement à nos côtés

MERCI À L'ASSOCIATION SIEL BLEU

portée par
Jean-Daniel Muller
et Jean-Michel Ricard

MERCI À NOS ADMINISTRATEURS BÉNÉVOLES

Jean-Jacques Degroof et Jean-Didier Boucau

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

LES MÉCÈNES

- Fondation Talitha Koum
- Fondation Paul Monin - Madeleine Van Haverbeke
- Famille Thévenin
- Asbl Jean Degroof et Marcel VanMassenhove
- Fondation Roi Baudouin
- Asymptote et cartoonbase.com (Luc de Brabandere)
- MM Gérard, Stiernon, Hamaide, Garo, Nootens, Van der Taelen, Lagae, Abeloos, Englert, Remacle, De Baenst, Bertrand, Bakri, Seutin, Morrisot, Bassine, Coenen et autres

LES PARTENAIRES PUBLICS

- Wallonie famille santé handicap SPW - AVIQ Agence pour une vie de qualité
- Wallonie emploi formation SPW - APE
- La Commission communautaire française (COCOF), Sport pour tous et Affaires sociale et Famille
- La Fédération Wallonie Bruxelles - Ministère des Sports - ADEPS
- La ville de Bruxelles – échevinat / service des Sports
- La commune d'Ixelles

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE

Structures d'accueil, équipes communales, associations de personnes malades, établissements publics, médecins, équipes soignantes…

Merci à tous les partenaires, anciens et nouveaux, avec qui nous avons avancé sur le chemin de l'Activité Physique Adaptée comme offre thérapeutique non médicamenteuse.

MERCI POUR VOTRE ÉNERGIE

Merci à tous nos « ambassadeurs », partenaires, bénéficiaires, amis, qui portent la message de GymSANA, oeuvrant ainsi pour la reconnaissance de l'asbl.

MERCI À NOS FORMIDABLES INTERVENANTS

Wallonie familles santé handicap AVIQ
Adeps Fédération Wallonie-Bruxelles
L'Asbl Jean Degroof Marcel Van Massenhove
Fondation Roi Baudouin — Agir ensemble pour une société meilleure
Francophones Bruxelles
BXL LA VILLE DE STAD

GYMSANA
A.S.B.L.

GymSANA ASBL

BE 0807.711.278

www.gymsana.be
www.facebook.com/gymsana.be
info@gymsana.be

30, rue des Patriotes
1000 Bruxelles

17, rue Armand Wolff
6230 Pont-à-Celles

Tél. : 0492/73.05.68

Crédits photos :
Olivier Papegnies,
Layla Aerts,
Stefaan Vermeulen,
Bénédicte Maindiaux,
Sylvain Piraux,
Johanna de Tessières,
Manon Scoubeau

Merci aux illustrateurs
Cécile Bertrand, Salemi, Tonu
et CartoonBase.com