



AixPression

Site d'expression politique et citoyenne

Mardi 13 Septembre

Une idée venue d'ailleurs : les parcs d'activités physiques pour personnes âgées

Lutter contre le handicap

Alors que l'ensemble des pays développés - et parmi eux la France - sont confrontés au vieillissement de leur population, certaines initiatives innovantes voient le jour.

Vivre toujours plus vieux et atteindre des âges toujours plus avancés, telle est la conséquence bénéfique des conditions de vie modernes en Occident. Pourtant, le plus important n'est pas tant de vivre longtemps, mais de vieillir dans de bonnes conditions. Vivre nonagénaire mais invalide ou alité n'est pas un sort enviable.

L'enjeu pour ces nombreuses personnes âgées tient en un mot : l'autonomie.

Or cette autonomie se conquiert au quotidien ; il s'agit d'une lutte journalière contre la sclérose musculaire et l'apathie. Le cercle vicieux de la perte d'autonomie est malheureusement bien connu : on commence par ne plus utiliser ses membres et ses muscles, on continue par ne plus sortir, ne plus marcher, et l'on finit par rester assis ou couché toute la journée, chez soi ou dans un établissement spécialisé.

Cette décrépitude progressive n'est pas une fatalité ; l'autonomie peut être entretenue, voire retrouvée.



La ville de Madrid a récemment mis en œuvre une politique innovante en la matière : la création de parcs d'activités physiques pour personnes âgées au sein des jardins publics. Loin des solutions miracles inapplicables ou des mesures trop ambitieuses et trop coûteuses, la ville de Madrid a simplement et pragmatiquement décidé d'aménager ses parcs publics pour offrir des installations permettant aux personnes âgées de solliciter au quotidien leurs muscles, de faire

travailler chaque jour leurs membres supérieurs et inférieurs, et gagner ainsi toujours plus en autonomie.

Le principe est simple ; il tient en trois points :

- ▶ responsabiliser les personnes âgées, puisque la démarche est volontaire,
- ▶ proposer des activités et des exercices simples mais utiles (pédaliers adaptés devant les bancs publics pour exercer les jambes ; manivelles à tourner pour exercer les articulations des bras ; promenades de santé, combinant escaliers et rampes inclinées, pour travailler la mobilité...),
- ▶ proposer ces activités au plus près des intéressés, c'est-à-dire dans chaque parc ou jardin de quartier.



Et ça marche ! Les personnes âgées utilisent sans réticence ces installations à elles réservées. Les grands-parents laissent leurs petits-enfants sur les tourniquets ou dans les bacs à sable, et partent tranquillement à quelques mètres de là tourner une manivelle ou pédaler un peu, confortablement assis dans un banc. Les retraités qui promènent leur chien profitent de leur passage dans le jardin public pour emprunter le parcours de santé, suivis par leur animal de compagnie.



Ce n'est certes pas une idée révolutionnaire mais les études l'ont prouvé : une promenade quotidienne associée à de l'exercice physique sont le meilleur viatique pour vivre sa vieillesse dans de bonnes conditions.

Il est temps à présent que la France mette en pratique les bonnes initiatives adoptées par nos voisins européens ; c'est un des grands intérêts de l'Union Européenne : permettre un enrichissement réciproque, entre pays partenaires...

Chaque Maire a le pouvoir de mettre en pratique cette très bonne initiative espagnole. Loin des beaux discours souvent creux sur la perte d'autonomie, loin des grandes politiques nationales jamais appliquées, cette mesure humaine, ludique et pragmatique, permettra d'aller dans le bon sens, sans occasionner de coûts trop importants.

Il appartient à chacun de nous, citoyens, de faire pression sur nos élus pour qu'ils prennent en

considération le problème de l'autonomie des personnes âgées, et qu'ils commencent à adopter des mesures concrètes pour relever cet enjeu moderne.

Militons pour la création de parcs d'activités physiques pour personnes âgées dans les jardins publics !

Publié par [Mathieu Scivat](#)
Le mercredi 9 avril 2003

http://www.asso-chc.net/article.php3?id_article=18

Traducción :

Una idea de otras partes: la actividad física en parques para personas mayores

Aunque todos los países desarrollados - entre ellos Francia - se enfrentan a un envejecimiento de la población, surgen algunas iniciativas innovadoras.

Siempre a vivir más tiempo y alcanzar edades cada vez más avanzadas, es la consecuencia beneficiosa de las condiciones de vida moderna en Occidente. Sin embargo, lo más importante no es tanto vivir muchos años sino envejecer en buenas condiciones. Vivir nonagenario pero postrado en la cama no es un destino envidiable.

El desafío para muchas personas mayores se resume en una palabra: independencia.

Esta autonomía se gana todos los días, es una lucha diaria contra los músculos y la apatía. El círculo vicioso de pérdida de autonomía es bien conocido: se comienza por dejar de usar sus miembros y sus músculos, que sigue sin salir, y se acaba sentado o acostado todo el día en casa o en una instalación.

Este deterioro gradual es inevitable, pero la autonomía se puede mantener o restaurar.

La ciudad de Madrid ha implementado una política innovadora en este ámbito: la creación de parques para la actividad física de personas mayores en los parques públicos. Lejos de las soluciones rápidas o medidas inaplicables demasiado ambiciosas y costosas, la ciudad de Madrid decidió reprogramar sus parques públicos para proporcionar servicios a los ancianos y reactivar sus músculos a diario, trabajando todos los días los miembros superiores e inferiores para poder alcanzar cada vez una mayor autonomía.

Es simple, se necesitan tres puntos:

- Facultar a las personas mayores, ya que el proceso es voluntario.
- Proporcionar actividades y ejercicios simples pero útiles (pedales adaptados a los bancos para el ejercicio de las piernas, las manivelas para el ejercicio de las articulaciones del brazo, la combinación de escaleras y rampas inclinadas para trabajar la movilidad ...)
- Proponer las actividades más próximas a las partes interesadas, es decir, en cada parque o jardín.

¡Y funciona! Las personas mayores utilizan estas instalaciones sin dudar. Los abuelos dejan a sus nietos en los torniquetes o en la caja de arena, y a pocos metros a su vez usan una manivela o pedal cómodamente sentados en un banco.

Los estudios han demostrado que una caminata diaria asociada con el ejercicio físico son la mejor vía para vivir su vejez en buenas condiciones.

Ahora es tiempo de que Francia puso en práctica las buenas iniciativas tomadas por nuestros vecinos europeos.

Pertenece a todos los ciudadanos el presionar a nuestros funcionarios electos para considerar la cuestión de la autonomía de los ancianos, y que ellos comiencen a tomar medidas concretas para abordar esta cuestión en la actualidad.

Campaña a favor de la creación de parques para la actividad física para personas mayores en los parques públicos!