

Du côté des services...

Professionnaliser et développer nos services

Le professionnalisme a toujours été la première préoccupation de l'Adar, même lorsque ce n'était pas encore d'actualité dans les services à domicile.

La qualité, attestée par nos certifications NF et Handeo, est un objectif permanent et une conséquence du professionnalisme. De la même façon, **l'offre de services** la plus large possible pour nos adhérents est recherchée depuis plus de 20 ans.

Au cours du second semestre de cette année 2014, nous allons poursuivre notre engagement sur ces trois axes :

- **Professionnalisme** : formation de 10 intervenants au titre d'Assistant de vie aux familles (formation de 10 mois)
- **Qualité** : nous nous préparons d'ores et déjà pour le renouvellement de notre certification qui doit avoir lieu en fin d'année 2014.
- **Développement** : dès le mois de septembre, nous augmentons notre offre de service sur le secteur de Rabastens et travaillons à de nouvelles propositions sur le sud du Tarn.

L'Adar reste dynamique et innovante pour répondre aux besoins de ses adhérents !

Christine CAZELLES
Présidente de l'Adar

Les Séniors et le sport

Le sport est essentiel à tous les âges. Et ce n'est pas parce que nous arrivons à une période avancée de notre vie que nous devons le négliger, bien au contraire.

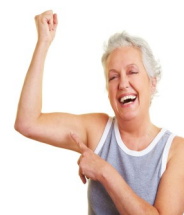
Il faut savoir que depuis quelques années, les personnes de plus de 55 ans qui pratiquent une activité sportive sont de plus en plus nombreuses. Mais attention, il ne faut pas se lancer n'importe comment. Il est important de prendre quelques précautions afin d'éviter les accidents. Effectivement, plus on vieillit, plus nos performances sportives diminuent. Pourquoi se demanderont certains ? Eh bien pour plusieurs raisons...

- Le système nerveux vieillit

À l'exception de quelques zones particulières, les cellules du cerveau et de la moelle épinière ne se renouvellent pas après les premières années de vie. Le nombre de cellules nerveuses, les neurones, diminue régulièrement. Ce phénomène concerne aussi les cellules des organes des sens. Les capacités sensorielles, très importantes dans la locomotion et la sensation du corps dans l'espace sont diminuées. La transmission de l'influx nerveux aux cellules musculaires perd aussi de son efficacité et de sa rapidité.

- Cœur et poumons moins endurants

Avec l'âge, les parois des vaisseaux sanguins s'épaississent, perdent leur élasticité et durcissent, notamment à cause des dépôts de cholestérol et de calcium. Le nombre de capillaires (les vaisseaux très fins qui irriguent les organes) diminue aussi avec le vieillissement. Il s'ensuit pour le cœur une surcharge de travail pour faire circuler le sang correctement. Dans le même temps, les parois du muscle cardiaque perdent de leur élasticité et de leur capacité à se contracter efficacement. L'élasticité de la cage thoracique et des poumons diminue et, même si les alvéoles pulmonaires grandissent, leur nombre diminue, ce qui réduit la surface consacrée aux échanges de gaz (oxygène et dioxyde de carbone) entre l'air et le sang. La mobilité de la cage thoracique est également amoindrie, ce qui réduit d'autant la ventilation des poumons. Toutes ces modifications cardiovasculaires et pulmonaires diminuent l'apport de nutriments et d'oxygène aux organes (et donc aux muscles). La capacité à faire face aux efforts s'en trouve diminuée.



Alors quels sports pouvons-nous pratiquer ?

Chez les seniors comme chez les adultes plus jeunes, l'activité, sa fréquence et son intensité seront choisies en fonction de l'état de santé de la personne. Il sera néanmoins recommandé certaines activités à la fois bénéfiques et peu dangereuses.

La marche nordique

La marche nordique se pratique avec des bâtons en fibre de carbone. C'est un sport traditionnel pratiqué en Scandinavie pour évoluer rapidement dans la neige. Il est particulièrement recommandé pour les seniors. La poussée à la fois verticale et horizontale des bâtons fait travailler les bras, les pectoraux, les épaules et les muscles fessiers. Le travail cardiovasculaire est important. Cet exercice d'endurance équilibré et harmonieux génère moins d'impacts et de chocs que la course à pied. En effet, les bâtons allègent d'un tiers le poids porté sur les genoux.



Le Tai-chi-chuan

Cette pratique traditionnelle chinoise s'est combinée au fil du temps avec des exercices thérapeutiques modernes. Le Tai-chi permet aux personnes âgées ayant des problèmes de santé (arthrite, problèmes cardiovasculaires) de maintenir une activité physique bénéfique. Toutefois, il est indispensable que vos professeurs soient habilités à travailler avec des personnes âgées. Le Tai-chi permet de renforcer son tonus musculaire, d'améliorer son équilibre et sa souplesse, grâce à des mouvements fluides et lents. Outre ses effets positifs sur le cœur et les muscles, il est très recommandé dans la prévention des chutes. Le Tai-chi améliore sensiblement la stabilité et la coordination des mouvements.

La gymnastique

Pour la gymnastique en salle, des mouvements adaptés sont prévus pour les personnes âgées. Les cours ont généralement lieu en groupe. Plus doux, l'aquagym est à l'origine une méthode de rééducation fonctionnelle destinée aux sportifs professionnels. Elle s'est fortement démocratisée depuis 15 ans. Dans la piscine, vous vous sentez léger(e) quelle que soit votre corpulence, puisque le corps ne pèse plus qu'un dixième de son poids. Le travail musculaire est plus intense que dans une salle de gym, mais vous ne vous en rendez pas compte.

Petit jeu

Reliez le prénom au nom pour retrouver le sportif recherché :

- | | |
|--------------|-----------|
| • Laurent | Mias |
| • Zinédine | Platini |
| • Serge | Jalabert |
| • Lucien | Noah |
| • Yannick | Lemaître |
| • Michel | Teulet |
| • Christophe | Mimoun |
| • Romain | Zidane |
| • Alain | Blanco |
| • Marius | Lecomte |
| • Jeannie | Montillet |
| • Carole | Trésor |
| • Henri | Lloris |
| • Hugo | Longo |



Exercice de mémoire

Découvrez le sport en question :

- 1 - Je suis pratiqué essentiellement dans le sud de la France. Je suis un sport collectif et de combat, aujourd'hui professionnel lorsqu'il est de haut niveau :
- 2 - On peut y jouer seul ou en équipe, à deux contre deux. Wimbledon, et Roland Garros sont des tournois majeurs : ...
- 3 - Aux Etats-Unis, c'est une religion. Tony Parker et Joachim Noah ont réussi à s'imposer dans le championnat national : ...
- 4 - Sport national par excellence, la France a été sur le toit du monde en 1998 : ...
- 5 - Je suis cousin du handball mais on me pratique avec un maillot et un bonnet :

Réponse aux devinettes du mois de juillet, il fallait répondre :

- 1 - Le Gaspacho
- 2 - Légumes farcis
- 3 - La ratatouille
- 4 - Banana Split

Réponse à l'exercice de mémoire de juillet
Fruits et légumes : qui suis-je ?

- 1 - Le haricot
- 2 - Les fraises
- 3 - La courgette