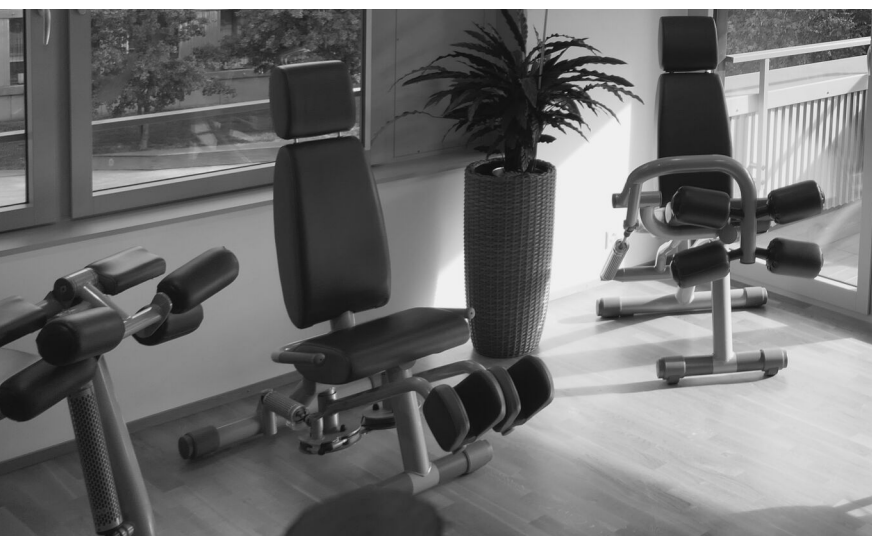


1 OCTOBRE 2019 - COMMUNIQUÉ DE PRESSE

PREMIÈRE SALLE DE FITNESS EN EMS

Journée internationale de la personne âgée
Communiqué de presse



POINTS CLÉ

Première salle de fitness

Inaugurée le 1er Octobre 2019, à l'occasion de la journée internationale de la personne âgée, la première salle de fitness en EMS a vu le jour à l'EMS Stella. Ce projet s'inscrit pleinement dans la politique de santé et d'animation de la fondation Âge d'Or, qui veut préserver l'autonomie physique et psychologique des résidents et favoriser le lien social.



- Création de l'EMS Stella en 2017
- Première salle de fitness en EMS née d'une étroite collaboration avec le cabinet **Activ Santé Physiothérapie à Genève**
- 8 machines adaptées aux personnes âgées
- Salle réservée aux résidents de l'EMS Stella
- Présence du responsable de la salle pour superviser les séances
- Salle ouverte de 10h30 à 11h30, du lundi au vendredi
- Suivi formel et individuel des entraînements de chaque résident

Préserver l'autonomie des résidents

Comment favoriser le libre choix de chaque résident et lui permettre de vivre dans les meilleures conditions possibles ? C'est la préoccupation quotidienne des collaborateurs de la Fondation Âge d'or et un engagement majeur de l'institution. Cela se traduit notamment par la définition et la mise en oeuvre d'un projet de vie ou d'accompagnement dans lequel le résident peut exprimer son souhait d'exercer une activité physique adaptée.

Promouvoir le sport en EMS

L'activité physique constitue non seulement un outil précieux pour prévenir les chutes, maintenir les réflexes, solliciter la musculature et améliorer l'équilibre des seniors, mais elle est aussi un excellent remède à l'isolement et au repli sur soi.

La disposition même des machines, en demi-cercle, est pensée pour un parcours global d'une séance complète en même temps qu'elle invite aussi aux échanges entre les résidents et aux encouragements mutuels. La salle de fitness est équipée de 8 machines adaptées aux seniors : aucune manipulation de poids ou de charges, aucun impact au sol et des systèmes de résistance pneumatique. Fort de plusieurs années d'expérience au sein des EMS de la fondation Âge d'or, le cabinet ActiVSanté a défini un programme sur mesure et formé le responsable de la salle.



Les attentes des seniors évoluent et nous devons être capables d'y répondre et d'être à la hauteur. Ce projet est à ce titre, une belle réussite !

Philippe Guéninchault,
Directeur général de la
Fondation âge d'Or

Défendre une image positive des personnes âgées

La journée internationale de la personne âgée, le 1er octobre, est une occasion privilégiée de rendre visibles nos aînés et de montrer les coulisses de la vie dans nos établissements. Ce type de projet interdisciplinaire, associant les métiers de manière transversale (physiothérapeutes, animateurs socio-culturels, soignants) contribue directement à améliorer le bien-être des seniors. Placé au centre du dispositif, le résident bénéficie d'une prestation de haute qualité, parfaitement adaptée à son besoin et à ses envies.

La Fondation Âge d'Or

Apporter une aide adaptée, offrir des services de qualité et proposer un cadre de vie confortable et sécurisant aux personnes âgées. Voici les trois objectifs qui guident le travail des 130 collaborateurs de la Fondation Âge d'Or.

Créée en 2015, la fondation exploite plusieurs établissements à Genève, dont l'EMS Les Lauriers, l'EMS Stella et l'atiK, un appartement communautaire et accueille près de 125 résidents. Si chaque structure possède ses spécificités, les mêmes engagements gouvernent la vie de l'institution : défendre et diffuser une image positive des aînés, préserver l'autonomie des résidents, être une institution ouverte sur l'extérieur, impliquer les proches et les familles. Au cœur de nos valeurs ? La proximité, l'innovation et la bienveillance.