

CHALLENGE SANTÉ SENIORS

UNE JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Lancé en 2015, le "Challenge Santé Seniors" consiste en l'organisation d'une journée intergénérationnelle permettant à des seniors de plus de 60 ans de participer, par équipe de 4, à des ateliers d'activité physique ou cérébrale, animés conjointement par des bénévoles des associations sportives de l'Office Municipal du Sport (OMS) de la ville et des jeunes collégiens en situation de handicap (dispositif ULIS).

Elle fait suite à une demande d'usagers faites au bureau de l'OMS de créer une journée sportive. L'idée a été de mettre en place une action intergénérationnelle (collégiens et seniors) permettant d'inclure des personnes en situation de handicap en tant qu'organisateurs et en tant que participants.

PRÉPARATION

Entre avril et juin, deux réunions préparatoires sont mises en place par l'OMS avec les bénévoles et les services municipaux. Elles permettent de répartir les rôles de chacun dans l'organisation (communication, préparation des achats, proposition des ateliers, choix du cadeau commun).

Quatre créneaux d'accueil pour les inscriptions sont ensuite réparties sur une semaine, à des horaires variés. Ces créneaux sont tenus par des bénévoles des associations sportives de l'OMS.

De leur côté, les collégiens préparent les ateliers (écriture des textes explicatifs, pratique et règles des ateliers) durant le mois de juin. Un bénévole conçoit le questionnaire de culture que chaque équipe devra compléter durant la matinée. Un tableau d'organisation des bénévoles, des jeunes et de la rotation de chaque équipe durant la journée est dressé.



Valentigney

Ville Amie des Aînés depuis 2015

Valentigney (25)

OBJECTIFS :

- Permettre à des seniors de pratiquer 6 activités sportives et 1 activité cérébrale adaptées à leur situation.
- Permettre à des jeunes en situation de handicap d'avoir des responsabilités et une reconnaissance, en développant leurs capacités de communication (orale et écrite), d'observation, de concentration, d'analyse.
- Créer des liens et permettre à tous de passer une journée conviviale, sans esprit de compétition.

PRATIQUE :

- Une journée encadrée par des bénévoles des associations sportives et des collégiens.
- Entre 50 et 80 personnes, âgées de plus de 60 ans accueillies à chaque édition.

"CHALLENGE SANTÉ SENIORS"

JOUR J

L'accueil des bénévoles et l'installation matérielle de l'accueil et de l'espace repas commence dès 7h.

Les collégiens sont présents vers 8h et font connaissance des bénévoles avec qui ils travaillent dans chaque atelier.

Les participants arrivent à partir de 8h45. Ils débutent la journée par un échauffement en musique réalisé par un bénévole d'une association sportive. Pendant ce temps chaque groupe de bénévoles et d'élèves installe son atelier.

Les ateliers démarrent à 10h. Un changement d'atelier est effectuée toutes les 20 minutes. Les ateliers physiques changent chaque année, en voici quelques exemples : marche, course, parcours d'agilité, lancer de ballon, fléchettes, sarbacane, boulanque, parcours balle au pieds, lancers divers avec ou sans cible.

Il y a également un atelier "cérébral" permettant de mettre en jeu la mémoire, l'observation, la logique, la culture, le calcul mental. Pendant toute la matinée, chaque équipe doit compléter un questionnaire culturel. A midi un repas en commun est servi.

Les ateliers reprennent à 14h. Puis à 15h30, il est procédé à une remise de récompenses* (sous forme de produits locaux à partager avec ses coéquipiers).

**Les équipes sont classées en fonction de leurs points sur les 7 ateliers, ainsi que de la moyenne d'âge des participants. Il y a plusieurs catégories (60-69 ans - 70-79 ans - 80-90 ans - équipe mixte - équipe féminine - équipe méritante).*

Les récompenses sont remises par les jeunes et les bénévoles. La journée se clôture sur un verre de l'amitié. Les jeunes sont ramenés au collège. Les personnels des services municipaux et les bénévoles s'occupent du nettoyage.

UNE JOURNÉE INSTALLÉE ET ATTENDUE

Ce sont entre 50 et 80 personnes, âgées de plus de 60 ans, qui participent chaque année à cette journée.

Une réunion bilan est tenue, permettant de remercier les bénévoles et de faire un retour sur ce qui s'est bien passé, ce qui est à modifier. Une petite enquête de satisfaction permet aux participants de faire des propositions pour les éditions suivantes.

Plus de 90% des bénévoles reviennent l'année suivante. Plus de 70% des participants reviennent l'année d'après. Ils apprécient le fait que ce soit des jeunes en situation de handicap qui soient en responsabilité des ateliers, avec des bénévoles adultes. Les élèves sont, de leur côté, très contents et fiers d'avoir eu des responsabilités. Ils s'investissent pleinement lors de cette journée et sont toujours impatients pour l'édition suivante. Certains souhaitent revenir comme bénévoles.

Ce projet est fort apprécié de toutes les parties, c'est un moment très fort : sport, convivialité, acceptation de l'autre avec ses capacités et ses difficultés. Une journée attendue de tous, chaque année, depuis sa première édition.



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Valentigney, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

