

LE PLAISIR RETROUVÉ DU VÉLO EN TOUTE SÉCURITÉ

DÉCOUVERTE DU TWINNER

Le CCAS de Bourges a fait l'acquisition de trois vélos duo tandem à assistance électrique (twinner) avant le confinement. Il s'agit d'un vélo où seul le conducteur peut pédaler. Le passager peut également pédaler s'il le souhaite mais il n'y a pas de nécessité. Ce véhicule est doté d'une assistance électrique. Depuis l'arrivée de l'animateur sport seniors en janvier 2022, il est régulièrement proposé aux Berruyers et résidents des promenades en twinner, afin de faire connaître ce véhicule. A chaque sortie, les passants sont interpellés par ce vélo. D'abord surpris, les résidents ont très vite apprécié cette sensation de liberté, de découverte. Ils sont très en demande de sorties dès que les beaux jours approchent. Les résidents ont demandé à l'animateur s'il était possible d'aller effectuer des courses de proximité. Afin d'étoffer la proposition déjà existante des commerces de proximité avec les résidents, l'animateur a ouvert en mai la possibilité de se rendre sur les différents marchés Berruyers. Ainsi, le twinner peut désormais être le moyen de locomotion pour aller faire ses courses au marché ou alors aller à la pharmacie. Pour aller plus loin dans l'accompagnement, l'usager est parfois muni d'un plan et guide l'animateur pour se rendre au lieu choisi.

UNE PROGRAMMATION FLEXIBLE

Le CCAS diffuse un programme d'activités à l'attention des seniors pour le trimestre (octobre-décembre) ou le semestre (janvier-juin). La programmation devant être faite très en amont, l'animateur sport du CCAS planifie les séances de Twinner ainsi que les destinations. Il s'appuie sur les échanges qu'il a pu avoir avec les bénéficiaires des précédentes séances. Si les demandes sont plus nombreuses, il est possible d'ajouter un créneau mais ce dernier n'apparaîtra pas sur la plaquette. Par ailleurs, le CCAS dispose de deux résidences autonomie qui bénéficie également du projet. Pour une meilleure visibilité pour les résidents, un programme mensuel des activités est diffusé en début de mois dans chaque boîte aux lettres. En parallèle, le CCAS organise des réunions participatives afin de recueillir les envies et besoins des résidents. Cela permet de proposer un programme d'activités adapté. Etant donné que l'animateur sport intervient une fois par semaine dans chaque résidence, il est beaucoup simple de s'adapter aux envies des résidents et de la météo. Le programme et les destinations sont décidés avec les résidents. Le rythme des sorties pour les seniors berruyers est d'une par trimestre en automne/hivers puis une par mois au minimum. Pour les résidents, des sorties mensuelles sont proposées.



CCAS de Bourges

Ville Amie des Aînés depuis 2020

Bourges (18)

OBJECTIFS :

- Maintien de l'autonomie.
- Sortir, profiter de l'extérieur quelque soit les capacités physiques.
- Retrouver des sensations oubliées.
- Prendre du plaisir.
- Repérage dans l'espace.

PRATIQUE :

- Proposition d'activité Twinner aux seniors de la ville et aux résidents de résidences autonomies.
- Programmation des sessions en avances, par l'animateur sport seniors.
- Diverses destinations : lieux touristiques, marchés, commerces de proximité.

GESTION DES SORTIES

Pour participer au Twinner, les usagers doivent s'inscrire au préalable. En effet, étant donné qu'un conducteur par Twinner est nécessaire, en fonction du nombre d'inscrits, l'animateur sport va mobiliser 1 ou 2 conducteurs supplémentaires (il peut s'agir d'animateurs du service Animation du CCAS ou alors d'un volontaire en service civique accueilli au CCAS). Les sorties sont d'environ 30 min par usager avec un temps d'échanges. Dans l'idéal, le CCAS essaie de faire partir plusieurs Twinners en simultané afin que les usagers puissent être ensemble, échanger. Lorsque la destination est un lieu "touristique" (parc, marais, centre-ville, lac...), le parcours est programmé en amont par l'animateur sport. Cette année, l'animateur a proposé aux usagers de se rendre aux différents marchés de la ville. Pour ces sorties, les professionnels vont chercher les séniors à leur domicile et les emmène au marché où ils peuvent effectuer quelques achats.

Concernant les sorties pour les résidents, des sorties "touristiques" ou balades dans la ville peuvent être proposées, comme des sorties de proximité : aller chercher le pain à la boulangerie du quartier comme les médicaments à la pharmacie. Le CCAS de Bourges dispose d'une Equipe Spécialisée Alzheimer qui a pour mission d'accompagner les personnes atteintes de troubles de la mémoire à leur domicile durant 15 séances (environ 3 mois). Plusieurs patients ont été orientés vers le service Animation pour leur proposer des séances Twinner avec l'animateur sport sénior. En fonction des capacités de l'usager, le professionnel essaie au travers de ces escapades de faire travailler les activités cognitives et physiques des participants. Cela peut consister à faire lire le plan par l'usager pour se rendre par exemple à la pharmacie ; c'est l'usager qui guide le professionnel. Certains usagers souhaitent essayer de pédaler car ils se sentent en sécurité et il n'y a pas de question d'équilibre.

UNE EVALUTATION QUALITATIVE

Sur la cinquantaine de résidents que compte la résidence Guilbeau, une vingtaine participe régulièrement aux balades proposées. À Bailly, c'est une dizaine de participants (sur 55 résidents). Les seniors berruyers sont un public plus jeune et curieux (environ une quinzaine de participants réguliers).

L'évaluation est quantitative grâce au nombre de personnes participantes, mais surtout qualitative. En effet, l'animateur sport senior prend le temps de faire systématiquement un bilan avec chaque participant. Ils sollicitent ceux qui ont participé pour proposer les nouvelles destinations et prendre en compte leurs idées. Le programme est donc co-construit avec les usagers. Nous constatons que lors de ces balades, les seniors Berruyers sont dans un premier temps curieux de découvrir ce véhicule puis y prennent goût et ont envie de réitérer l'expérience. Pour les personnes moins mobiles, il s'agit surtout d'une escapade, le retour de souvenirs, le sentiment de liberté tout en se sentant sécurisé.



APPEL À CONTRIBUTION

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

