

ACTIONS SEMAINE BLEUE

L'EHPAD les Champs au duc accueille 64 résidents.

L'établissement se situe en milieu urbain à proximité de commerces, d'écoles (de la maternelle au lycée) et d'établissements médico-sociaux (DAME du Valais, foyer d'hébergement pour travailleurs ESAT, ...)

L'équipe constituée de plusieurs corps de métiers est engagée dans une démarche d'ouverture de l'EHPAD sur la cité et de développement de partenariats avec les acteurs locaux.

Ceci a pour objectifs de maintenir la vie sociale au sein de l'EHPAD, de changer l'image des EHPAD auprès du grand public, de créer du lien et de proposer ainsi aux résidents et à leurs aidants un panel d'activités.

Voici quelques actions qui ont été menées tout au long de l'année avec pour finalité lors de la semaine bleue, deux journées de manifestation organisées en collaboration avec nos partenaires le DAME du Valais et l'association les Vagabondeurs.

- **Autour de la culture bretonne en intergénérationnel** : Les lycéens du lycée Balavenne ont mené un projet autour de la culture bretonne en lien avec les résidents et les professionnels de l'EHPAD. Des journées d'interconnaissance ont eu lieu, d'échanges sur la culture bretonne, les traditions culinaires, les danses, les costumes. Ce projet s'est terminé sur un après-midi du mois de mai avec défilé en costumes d'époques en binôme lycéen/résident, danses et chants bretons et petit goûter breton (far)



- **Les balades bihebdomadaires en triporteurs** pour les résidents de l'EHPAD pour aller sur le marché manger une crêpe, boire un verre au port du légué, se promener dans les rues de St-Brieuc. Ces balades permettent des échanges avec les habitants, les commerçants. Les balades se font également en binôme avec des jeunes du DAME du Valais, les familles, les élèves des écoles partenaires.



- **Maintien de l'autonomie par des séances d'Activité Physique Adaptée (APA) en individuel et en collectif.** Cette activité est animée par Jade, éducatrice APA et les professionnels formés à l'APA pour préserver l'autonomie, le lien social avec une à deux journées par an d'olympiades avec les jeunes du DAME du Valais avec mise en place de binôme résidents/jeunes. Plusieurs résidents en fauteuil bénéficient de séance APA avec l'activité ergocycle, qui leur permet de pédaler et de préserver de la tonicité et de la souplesse.



- **Marche /sortie extérieure** : Tout au long de l'année, accompagnés par les jeunes en mission de service civique et sur des balades plus longue par Jade, éducatrice APA, plusieurs résidents à pied ou en fauteuil font des balades en début d'AM. Selon la distance, ils sont raccompagnés par les triporteurs de l'association les vagabondeurs. Certains ont également participé à la randonnée adaptée de 2km organisée par le DAME du Valais.



Toutes ces activités menées tout au long de l'année, nous ont poussés, résidents, professionnels, partenaires à vouloir organiser une action lors de la semaine bleue.

La thématique « Bougez ensemble, ..., pour entretenir la flamme » a fait l'unanimité car elle représente et résume toutes les actions menées tout au long de l'année et s'inscrit dans cette année olympique. L'EHPAD a d'ailleurs pris les couleurs olympiques depuis début juin et affiche les drapeaux de tous les pays.

Organisation et programme

Une journée et un après-midi les 30 septembre et 1^{er} octobre.

Objectifs :

- Découvrir ou redécouvrir les paysages bretons au travers d'une balade en vélo adapté
- Pratiquer une activité physique sécurisée et adaptée pour tous
- Réaliser un challenge, effectuer les 500 km cumulés
- Créer du lien et des échanges intergénérationnels autour d'un objectif commun

⇒ Une carte grand format de la Bretagne avec les voies vertes permettra de suivre l'avancée de notre périple, ainsi que des photos grands formats des lieux que nous traversons virtuellement.



A la fin de la journée du 1/10/2024, nous verrons si nous avons réussi à cumuler les kilomètres. Plus nous serons nombreux, plus nous avons de chances d'y arriver.

1^{ère} journée : le 30/09/2024

Activités et stands au parc des promenades de St-Brieuc.

Les résidents (une quinzaine) s'y rendront, pour certains en triporteur, pour d'autres en minibus

Les jeunes du DAME du Valais suivront en vélo. (On cumule les kilomètres pour atteindre notre objectif !!!)

Départ 11h pour pique-niquer ensemble au parc des promenades.

Sur place seront proposés :

- Présentation des triporteurs et du fun to go par l'association les vagabondeurs et balades en triporteurs en binôme avec les résidents dans la ville de St-Brieuc.
- Un rallye photos au sein du parc. (Ce dernier sera organisé par les étudiants STAPS avec l'option Handicap et Vieillesse et/ou les éducateurs APA de l'EHPAD et du DAME du Valais)
- Des stands de sensibilisation sur l'importance du maintien de l'activité
- Installation de notre carte grand format de la Bretagne avec les voies vertes pour suivre notre avancée en fonction des kilomètres parcourus

Le mardi 1^{er} octobre après-midi sur le parking de l'EHPAD Les Champs au Duc et/ou dans le gymnase du DAME du valais selon la météo (nous sommes voisins)

On continue à cumuler nos kilomètres pour atteindre notre objectif

- Parcours vélo chronométré autour de l'EHPAD avec des relais et différents types de vélos (draisienne, pour les petits, VTT, BMX, vélo de route, triporteurs, ...), que le meilleur gagne
- Stands gouters bretons
- Installation de notre carte grand format de la Bretagne avec les voies vertes pour suivre notre avancée en fonction des kilomètres parcourus

- Un stand mécanique vélo animé par le DAME du Valais
- Petit parcours BMX avec des modules
- Un quizz autour du vélo et de la Bretagne
- Mise en place de vélos d'appartement afin que les professionnels, résidents, familles, visiteurs, puissent pédaler quelques temps pour cumuler des kilomètres
- Utilisation de l'ergocycle, qui permet aux personnes à mobilité réduite de pédaler

L'association les vagabondeurs propose également des sorties en triporteurs aux personnes âgées vivant à domicile tout au long de l'année. Ils sont en lien avec le CCAS pour repérer les personnes isolées. Ils transmettront l'information auprès de ces personnes vivant à domicile afin qu'elles puissent participer à ces journées d'action.

Ces deux journées seront ouvertes au public avec tout un travail de communication (flyers, réseaux, presse, invitations)

Plusieurs partenaires seront présents sur des périodes permettant d'avoir cette dimension intergénérationnelle.

Nous avons un objectif « olympique » commun : réaliser ces 500 kilomètres en deux jours ensemble, petits et grands, jeunes et moins jeunes, actifs, retraités, en situation de vulnérabilité, d'isolement, ...

La ville de St-Brieuc est partenaire de ces actions et nous accompagne dans notre démarche.

Ces deux journées se veulent festives et souhaitent mettre en avant les capacités de chacun, la collaboration et l'entraide.