"QUAND ON A LA SANTE, C'EST PAS GRAVE D'ETRE MALADE. "

(FRANCIS BLANCHE, EXTRAIT DE "MON OURSIN ET MOI")

Groupe "SANTE!"

Groupe de réflexion sur la promotion de la santé des personnes accueillies au sein du Foyer de Porrentruy

Porrentruy, novembre 2014

Foyer de Porrentruy
Rue de l'Eglise 32
2900 PORRENTRUY
032 / 465 81 30

Table des matières

1. ***Présentation de l'institution*** *3*

2. ***De Procap Bouge au groupe « Santé ! »*** *4*

   2.1 Mouvement *5, 6, 7*
   2.2 Alimentation *8, 9, 10*
   2.3 Objectifs du groupe « Santé ! » *11*

3. ***Organisation de la soirée « Santé! »*** *12*
   3.1 Objectifs *12*
   3.2 Aspect participatif *12, 13*
   3.3 Intégration *13*
   3.4 Déroulement *14*
   3.5 Conclusion *14*

4. ***Petite interview des travailleurs*** *15, 16*

5. ***Annexes*** *17 – 29*

1. Présentation de l'institution

Le Foyer de Porrentruy est une antenne de la Fondation " Les Castors" qui s'est constituée en 1973, à la suite de la demande d'accueil et d'occupation croissante de la part de personnes en situation de handicap et de leurs proches.

Ce lieu de vie, hébergeant des personnes en situation de handicap mental et/ou physique, a ouvert ses portes en 1980.

Le Foyer de Porrentruy accueille actuellement 63 résidants qui bénéficient d'un suivi éducatif adapté à leurs besoins et répartis dans 5 lieux de vie : la Résidence "Rue de l'Eglise", la Résidence "La Cité", la Résidence "Hélios" et la Résidence "La Mandchourie" ainsi que les appartements individuels qui sont, quant à eux, occupés par des personnes jouissant d'une bonne autonomie et sont encadrés ponctuellement par des éducateurs à raison de quelques heures par semaine.

Le Foyer de Porrentruy s'investit au quotidien afin d'offrir aux personnes accueillies une qualité de vie et une prise en charge au plus proche de leurs besoins.

La ligne conductrice principale de cette mission est régie par la Charte de la Fondation (annexes p. 18, 19, 20) et plus spécifiquement le concept institutionnel du Foyer de Porrentruy (annexes p. 21, 22) qui traite de la mission et des valeurs du Foyer ainsi que des moyens mis en œuvre.

La promotion de la santé au quotidien intervient avec la motivation et l'accompagnement du groupe « Santé ! », composé de cinq personnes.

Ce groupe de réflexion prône en priorité le mouvement et l'alimentation au sein de l'institution, ainsi qu'une multitude de petits conseils applicables aux personnes soucieuses de leur bien-être et de leur état de forme physique et psychique.

2. De Procap Bouge au groupe « Santé ! »

Le Foyer de Porrentruy a été choisi comme institution-pilote dans le projet « Procap Bouge ».

De juin 2009 à juin 2010, l'équipe Procap Bouge a travaillé en étroite collaboration avec la personne de référence de l'institution au niveau de la santé, le chef de cuisine et le directeur de l'institution.

En juin 2010, un groupe de travail, nommé le groupe « Santé ! » a été créé. Ce groupe comprend une personne par lieu de vie, la personne de référence du projet, le chef de cuisine et l'infirmière de l'institution.

De juin 2010 à la fin de la phase initiale du projet « Procap Bouge » en juin 2011, l'équipe de Procap Bouge a collaboré directement avec ce groupe de travail.

Durant les deux années du projet-pilote, le groupe de travail a mis en place plusieurs actions en faveur de la promotion de la santé pour et avec les personnes avec handicap vivant au Foyer de Porrentruy.

Dès juin 2011, les résidants et leurs proches ont été conviés à une soirée active sur le thème de la promotion de la santé. Ils ont pu participer à diverses activités physiques adaptées et à un repas équilibré présenté de façon didactique.

L'organisation de cette soirée active a été le point culminant de notre collaboration avec Procap Bouge. Notre contribution en tant qu'institution-pilote s'est achevée en juin 2011 avec la rédaction d'une charte (annexe p. 23).

2.1 Mouvement

Tout d'abord, l'accent fut mis sur l'activité physique. C'est ainsi que la plupart des résidents font du sport de manière hebdomadaire dans un encadrement adapté (p.ex. gymnastique, natation, basket, football, annexes p. 24, 25,26).

Certains d'entre eux prennent part à des compétitions sportives qui sont le plus souvent organisées par Special Olympics Suisse.

Le Foyer de Porrentruy est, par ailleurs, avec Special Olympics Suisse, coorganisateur depuis plusieurs années de ce genre de manifestations dans la région.

La dernière édition des Regional Games Special Olympics a eu lieu en février 2014 à Porrentruy et a regroupé des compétitions dans les sports suivants : natation, basket et tennis de table.

…Mais encore une foule d'activités diverses…

- *Participation à deux Slow Up*

- *Utilisation plus systématique et consciente des escaliers au détriment de l'ascenseur*

- *Trajets à pied entre lieu de vie et les ateliers protégés plus systématiquement et consciemment*

- *Aménagement de place favorisant le mouvement (installation d'un panier de basket derrière la Résidence Hélios, par exemple)*

- *Aménagement d'un local accessible à tous pour ranger le matériel disponible pour bouger*

- *Mise en place de l'exercice de la semaine*

2.2 Alimentation

Les habitudes au niveau des activités physiques étant bien ancrées chez les personnes accueillies, le groupe "Santé !", en collaboration avec l'équipe de cuisine, a mis l'accent sur une nourriture à la fois attrayante, saine et équilibrée.

Il y a beaucoup d'aliments sains, mais, lorsqu'on les évoque, ils ne provoquent pas la même réaction que lorsque l'on parle d'un steak-frites!!!

L'équipe de cuisine a donc tenté de combiner ces aliments sains avec des saveurs connues, par exemple de remplacer la viande des vol-au-vent par du tofu, d'associer le quinoa à des crevettes, etc.

- **Réduire au minimum les fruits et légumes surgelés, les aliments en boîte, les plats cuisinés et les desserts en poudre.**

Chaque semaine, un maraîcher livre des fruits et légumes frais, que les aides de cuisine ont désormais appris à stocker, à préparer et même, pour certains, à cuire et à dresser dans les plats.

Les plats et les desserts tout prêts sont ainsi fortement diminués et l'intérêt de commander des produits frais est ainsi démontré.

- **Bannir totalement les viandes reconstituées et l'huile de palme**

Par souci de santé, les huiles de palme ou encore les viandes reconstituées n'ont désormais plus leur place dans la cuisine du Foyer de Porrentruy…

Réduire les desserts trop sucrés

Pour lutter contre le surpoids, nous avons pris la décision de réduire la consommation de desserts trop gras ou trop sucrés.

Une semaine comporte en général les desserts suivants:

- 1x compote maison
- 2x fruits frais
- 1x salade de fruits
- 1x 125 gr de yaourt
- 1x dessert sucré plus élaboré
- 1x glace (le dimanche)

"Nous favorisons les repas équilibrés, la diversité, les produits frais et de saison et le « fait maison »."

"Pour nous, la clef d'une alimentation saine est la diversité des plats proposés. "

(Equipe de cuisine du FDP)

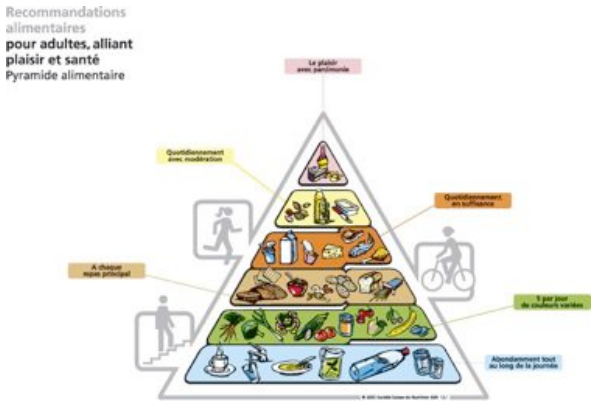
- Utilisation de matériel pédagogique pour la planification de menus équilibrés avec les résidants (assiette optimale de la SSN + cartes d'aliments)

- Mise en place d'un recueil de menus équilibrés sur le réseau informatique interne à l'institution

- Communication régulière entre l'équipe éducative et le chef de cuisine

- Une journée de sensibilisation de l'équipe éducative a été réalisée en mai 2010. Cette formation était composée d'apports théoriques et d'ateliers pratiques au niveau de l'alimentation et du mouvement

"A notre avis, les régimes draconiens ne sont pas la solution aux problèmes liés au surpoids"



La pyramide alimentaire, base de toute alimentation équilibrée

2.3 Objectifs du groupe "Santé!"

Le groupe de travail « Santé ! » se retrouve 4 fois par an pour préparer la note d'information saisonnière qui sera présentée à l'ensemble des collaborateurs du Foyer de Porrentruy au cours du colloque général.

Cette note d'information autour de la promotion de la santé regroupe une recette de cuisine équilibrée et de saison, des propositions d'activités adaptées pour bouger plus et un apport plus théorique sur le mouvement ou l'alimentation.

Le groupe de travail planifie deux réunions supplémentaires pour l'organisation de la soirée annuelle « Santé ! », qui est devenue un événement incontournable auquel les résidants ont plaisir à participer.

3. Organisation de la soirée « Santé! »

3.1 Objectif

"Sensibiliser chacune et chacun à des habitudes de vie saine".

Durant la phase pilote du projet « Procap Bouge », nous avons mis en avant la nécessité d'organiser un moment réservé aux résidants pour les encourager à bouger plus et à manger sainement.

Depuis sa mise en place en 2011, la soirée « Santé! » a lieu chaque année.

Pour la mettre sur pied, le groupe « Santé! » a établi une marche à suivre, validée par l'organisation Procap (annexe p. 29). Elle se réunit environ tous les trois mois.

3.2 Aspect participatif

Les ateliers jeux sont élaborés selon les souhaits des résidants, préalablement concertés par le groupe "Santé!".

Même si les jeux sont quasiment identiques chaque année le groupe essaie, à chaque nouvelle édition, de trouver une activité innovante. Lors de l'édition 2014, la nouveauté était un jeu avec des bombes à eau où le principe était de viser et de faire exploser la bombe à eau sur une photo des membres du groupe « Santé! ». Ces ateliers jeux sont expliqués par un mode d'emploi imagé, collé à chaque poste mais aussi par les organisatrices de la soirée (annexes p. 27, 28).

L'équipe réfléchit également à un repas et à sa confection. Les résidants participent au choix du menu, au moyen d'un support imagé. Le but du souper est qu'il soit original, bon et sain! Des pains pittas, taboulés aux fruits, aux légumes, brochettes de fruits, salade grecque, smoothies, ont ainsi déjà été dégustés… Les commandes et les achats sont effectués par deux membres du groupe ainsi que trois résidants. Ensuite, le repas est confectionné le jour même par ces personnes, en collaboration avec une équipe de résidants motivés.

Les personnes accueillies ont la possibilité d'exprimer leurs avis sur les sujets de l'alimentation et du mouvement au moyen d'une boîte à idées.

Le déplacement jusqu'au village voisin de Fontenais se fait généralement à pied ou à vélo, selon les envies des personnes participant à la soirée.

S'y rendre à vélo, est l'initiative d'un résidant, cycliste chevronné.

Les personnes à mobilité réduite nous rejoignent en bus ou « à pied » accompagnées par un éducateur.

3.3 Intégration

L'endroit où a lieu la soirée reste chaque année le même, au stade de foot du village de Fontenais. Il est adapté aux personnes à mobilité réduite, avec des infrastructures sportives et la possibilité de manger dehors ou à l'intérieur en cas de mauvais temps.

Les installations étant situées au centre du village, il n'est pas rare de voir des passants se joindre au groupe.

Le stade est réservé chaque année et la responsable s'organise avec les clubs sportifs pour avoir à disposition le maximum de place. Le groupe athlétique du village est invité à participer à cette manifestation dans le but de renforcer l'intégration avec les personnes en situation de handicap.

3.4 Déroulement

Lors des préparatifs en amont, une flash-mob (rassemblement d'un ensemble de personnes, dans un but défini, en l'occurrence pour nous, une danse collective) est mise sur pied et apprise aux résidants afin d'ouvrir la soirée de manière conviviale. La responsable du groupe « Santé! » se charge de trouver une chorégraphie et de l'adapter. Ensuite, elle a la lourde tâche de l'apprendre à un petit groupe d'éducateurs et de résidants. Pour cela, quatre à cinq répétions sont nécessaires. La flash-mob est le lancement de la soirée « Santé! ». Les personnes qui connaissent la chorégraphie la dansent et les autres suivent le rythme. C'est également cette flash-mob qui relance le mouvement et aide à la digestion du repas.

Tout se déroule ensuite dans la convivialité, lors des ateliers où les résidants testent leur adresse et leur coordination, dans la bonne humeur et accompagnés par les éducateurs présents.

Le repas pris, la flash-mob revue, encore quelques ateliers et il est temps pour tout le monde, d'enfourcher son vélo et de chauffer ses baskets pour prendre le chemin du retour.

Pendant ce temps-là, l'équipe « Santé! » s'attèle au rangement des infrastructures avec l'aide précieuse de quelques collègues et résidants.

3.5 Conclusion

L'organisation de la soirée « Santé! » est un projet nécessitant peu d'investissement financier et transposable dans les institutions accueillant différentes populations.

La pérennité de ce projet est établie puisque cette action est proposée à l'ensemble des résidants et du personnel depuis trois années et fait partie intégrante du calendrier annuel des activités de l'institution.

Les participants à cette manifestation sont d'ailleurs impatients de participer à la prochaine édition.

4. Petite interview des travailleurs :

Que signifie pour vous le mot Santé ?

Dominique, 47 ans : « Le poids »

Laura, 21 ans : « Manger »

Johny, 36 ans : « Des verres… L'apéro… »

Sylvie, 47 ans : « Un porto, ou bien un p'tit vin blanc ou… »

Nathalie, 40 ans : « Les légumes »

Aurélian, 21 ans : « C'est quand on fume trop »

Que changeriez-vous dans votre alimentation pour être encore plus en santé ?

Sylvie, 47 ans : « Les légumes, on en fait, du poisson j'en mangerais bien mais mon mari n'en mange pas, mais au Foyer on en mange le vendredi, de toute façon y'a que ça le vendredi, du poisson!!! »

Dominique, 47 ans : « Manger plus de légumes »

Johny, 36 ans : « Rien… »

Nathalie, 40 ans : « Plus de légumes »

Aurélian, 21 ans : « Surtout quand tu fais les crevettes, là, j'aime pas!!! »

Que faire si vous vouliez perdre du poids ?

Dominique, 47 ans : « Manger moins de chocolat, plus de légumes et boire moins de bière ! »

Sylvie, 47 ans : « Je ne sais pas, mais bon mon poids il est à la normale il m'a dit le médecin, il me semble que j'en ai même perdu… Enfin un petit peu! »

Nathalie, 40 ans : « Boire de l'eau et marcher tous les jours »

Aurélian, 21 ans : « Monter sur une balance »

Laura, 21 ans : « Aucune idée »

Est-ce qu'il y a quelque chose que vous aimeriez changer dans les menus du Foyer?

Sylvie, 47 ans : « Les quantités, ça joue, tout va bien! »

Nathalie, 40 ans : « Plus du tout de gâteaux, plus jamais… Les légumes!!! »

Aurélian, 21 ans : « Manger des kellogg's, manger des tartines! »

Laura, 21 ans : « Non, pas d'idées »

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre métier d'aide de cuisine?

Sylvie, 47 ans : « On est bien en cuisine, on rigole bien, on apprend à faire des choses comme par exemple des pâtisseries comme par exemple pour Noël »

Nathalie, 40 ans : « Faire des légumes »

Aurélian, 21 ans : « De faire des petits plats »

Laura, 21 ans : « Peler des patates »

5. Annexes

1. Charte de la Fondation Les Castors 18, 19,20
2. Concept Institutionnel du Foyer de Porrentruy 21,22
3. Charte “Promotion de la Santé “ 23
4. Groupes Sportifs 24, 25,26
5. Descriptif des ateliers de la soirée “Santé!“ 27,28
6. Marche à suivre soirée “ Santé!“ 29

CHARTE DE LA FONDATION LES CASTORS

La présente Charte définit l'esprit qui anime la Fondation Les Castors. Elle est proposée à tous ceux qui s'engagent à collaborer dans ses différents établissements et services.

La Fondation Les Castors a pour but essentiel :

1. l'accueil et l'accompagnement de personnes ayant un handicap mental et/ou physique, dès l'âge de 18 ans, en vue de leur plein épanouissement et de leur meilleure insertion possible,

2. la mise en œuvre de tout ce qui est nécessaire au développement physique, intellectuel et moral des personnes accueillies,

3. la mise à disposition de lieux d'hébergement et de travail diversifiés afin d'accueillir chacune avec dignité.

L'engagement de la Fondation Les Castors, de ses membres et de son personnel, trouve son fondement dans :

- la reconnaissance de la personne accueillie comme une personne à part entière ayant des droits et des devoirs, comme tout un chacun,

- le souci constant d'apporter une réponse personnalisée et adaptée aux besoins de chaque personne accueillie, réponse évolutive, construite avec la personne et lui permettant d'être reconnue et accompagnée dans son projet de vie,

- la considération de la personne accueillie et/ou de sa famille comme des partenaires,
- le respect de la personne dans son individualité.

Pour ce faire, la Fondation les Castors :

- souhaite favoriser l'évolution des personnes accueillies, quels que soient leurs degrés de handicap et leurs capacités, dans un cadre de vie et de travail respectant leurs besoins physiologiques et psychologiques, de participation, d'échanges, de sécurité et d'intégration et elle encourage par conséquent, le développement d'un système d'évaluation permanent de ces besoins,

- met en œuvre, dans chacun de ses établissements, avec la personne accueillie et sa famille, un projet éducatif individuel adapté afin de l'encourager à s'épanouir sur le terrain de l'autonomie, dans sa vie quotidienne, sociale et dans son environnement,

- entend prévenir et interdire toutes formes de maltraitance - générée par des actes mais aussi par leur carence - ou de harcèlement, qu'il soit psychologique ou sexuel,

- propose des modalités d'accompagnement qui cherchent en permanence à tenir compte des progrès techniques et des nouveaux développements possibles pour offrir à chacune une qualité de vie toujours plus grande,

- veille à ce que ses établissements mettent en œuvre des concepts éducatifs qui s'inspirent des notions de normalisation, d'intégration, de valorisation du rôle social et de participation de la personne accueillie,

- facilite la participation de l'ensemble des familles/représentants légaux,

- s'engage à assurer une souplesse suffisante dans ses établissements pour qu'ils puissent s'adapter en permanence à l'évolution et aux rythmes des personnes accueillies, en restant attentif à l'émergence des besoins nouveaux,

- garantit la continuité de l'accompagnement éducatif et social, de l'âge adulte à la vieillesse, par une collaboration permanente et coordonnée, afin qu'aucune personne accueillie ne soit dépourvue de solution adaptée à son âge et à ses besoins,

- développe une organisation des ressources humaines qui favorise la reconnaissance du personnel et du travail qu'il accomplit,

- entend favoriser un esprit d'appartenance et un climat participatif du personnel,

- développe une politique de communication, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de ses établissements,

- favorise la formation initiale et continue, et ce, à tous les niveaux (personnes accueillies, personnel et bénévoles),

- s'engage dans une approche de la qualité autant vis-à-vis des personnes accueillies que du personnel.

Les droits et devoirs de la personne en situation de handicap:

Chaque personne en situation de handicap au sein de la Fondation Les Castors bénéficie des mêmes droits reconnus **à chacun, à savoir:**

- **droit à la vie**
- **droit à l'accompagnement éducatif et au perfectionnement à la formation**
- **droit à la préservation de la santé**
- **droit au logement**
- **droit au travail et à l'emploi**
- **droit de disposer d'une vie affective, spirituelle et culturelle**
- **droit de se déplacer librement**
- **droit à l'information**
- **droit aux loisirs et aux sports**

Chaque personne en situation de handicap remplit, à sa mesure, les devoirs **auxquels tout citoyen est tenu.**

CONCEPT INSTITUTIONNEL DU FOYER DE PORRENTRUY

LA MISSION

Le Foyer de Porrentruy a été créé en vue d'accueillir, en internat non médicalisé, les personnes de plus de 18 ans présentant un handicap mental et / ou physique et ayant l'habileté nécessaire pour effectuer un travail.

LES VALEURS

- **Humanisme** (morale qui place la personne humaine et ses valeurs au-dessus de toute autre valeur)
- **Tolérance**
- **Respect**

LES MOYENS

Matériaux

- Infrastructure adaptées (lieux de vie, moyens de transports, moyens auxiliaires)

Humains

- Equipe éducative pluridisciplinaire
- Atelier Loisirs Art Créativité
- Service technique et hôtelier
- Agent sécurité
- Service administratif
- Partenariats (médical, thérapeutique, formatif, sportif, socio-culturel)

Spécifiques

- Droit international de la personne handicapée
- Charte de la Fondation Les Castors
- Système d'Organisation
- Valorisation des Rôles Sociaux
- Projet individualisé
- Outils d'observation
- Classification des besoins (Maslow)
- Intégration socio-culturelle
- Activités valorisantes
- Développement personnel
- Maintien des acquis
- Collaboration avec les familles et les représentants légaux
- Formation et perfectionnement

Charte « Promotion de la santé »

Le Foyer de Porrentruy a comme préoccupation, entre autres, de promouvoir la santé auprès de ses résidents par le mouvement et l'alimentation. Pour se faire, une personne ou un groupe de référence se souciant de cette problématique et la faisant vivre au sein de l'institution (articles dans une publication interne, organisation de formation continue, débats lors de colloque) est nommé par la direction. Chaque nouveau collaborateur est informé de cet état de fait, formé et motivé en conséquence. Ce dernier s'engage alors à promouvoir, au travers de son activité professionnelle, le mouvement et une alimentation saine au sein de l'établissement.

Alimentation :

Chacun s'engage selon ses compétences à :

- Offrir aux résidents une alimentation saine aussi proche que possible des « bonnes pratiques de la restauration collective ».
- Adapter l'alimentation aux besoins des résidents (qualité, quantité, texture)
- Prendre en compte les souhaits des résidents et les sensibiliser à une alimentation promotrice de santé.
- Observer l'évolution de certains indicateurs de santé et de comportement en lien avec l'alimentation (poids, appétit) et mettre en place et suivre un protocole d'action en cas de modification de l'un de ces indicateurs.

Mouvement :

Chacun s'engage selon ses compétences à :

- Offrir la possibilité aux résidents d'avoir des loisirs (sports, promenades, jeux)
- Encourager au maximum le mouvement lors des activités quotidiennes (déplacements, participation aux tâches)
- Permettre aux résidents d'utiliser au maximum leurs compétences pour les activités quotidiennes.
- Mettre à disposition et/ou utiliser le matériel et les infrastructures permettant des loisirs actifs.
- Adapter l'offre à chacun

Groupe sportif au Foyer de Porrentruy

Activité vélo:

Lieu → sur les routes, les chemins et les pistes cyclables d'Ajoie et des alentours.

Fréquence → 4 à 5 sorties annuelles.

Description → un groupe de 4 à 5 cyclistes autonomes et 2 personnes en vélo adapté se retrouve encadré par 2 accompagnants pour parcourir les paysages ajoulots en roulant.

Objectifs →
- Partager un moment de convivialité avec des personnes aimant le vélo.
- Apprendre à se déplacer en pédalant.
- Favoriser la mobilité des personnes avec handicap.

Ski alpin:

Lieu → stations de sports d'hiver.

Fréquence → un camp de 5 jours et 1 à 2 compétitions Special Olympics par an.

Description → entre 6 et 8 skieurs participent à un séjour en montagne organisé par l'institution et aux compétitions organisées par Special Olympics (descente et slalom).

Objectifs →
- Améliorer sa technique dans les différentes disciplines (descente et slalom).
- Profiter des plaisirs de la glisse.
- Apprendre à utiliser les remontée mécaniques.

Football:

Lieu → Salle de l'Oiselier (Porrentruy) / terrain de foot (Lugnez)

Fréquence → entraînement 1 fois / semaine (45 minutes)

Description → une équipe d'une dizaine de joueurs s'entraîne régulièrement pour participer à 3 tournois organisés par Special Olympics.

Objectifs →
- favoriser l'intégration.
- promouvoir l'activité physique sous forme ludique.
- se retrouver dans un moment de convivialité.

Natation:

Lieu → piscine couverte des Tilleuls (Porrentruy)

Fréquence → entraînement 1 fois / semaine (45 minutes)

Description → 7-8 nageurs bénéficient d'une séance de natation régulièrement pour se préparer à leur participation à 2-3 compétitions organisées par Special Olympics.

Objectifs →
- apprendre différentes techniques de nage.
- favoriser l'intégration en milieu public.

Activité physique adapté:

Lieu → salle de gymnastique du Banné (Porrentruy)

Fréquence → séance 1 fois / semaine (1 heure)

Description → un groupe de 4 à 5 personnes participent à une séance d'activités physiques (parcours moteurs, jeux de balles…).

Objectifs →
- bouger en s'amusant.
- maintenir les acquisitions motrices.

Basket:

Lieu → gymnase (Glovelier)

Fréquence → entraînement 1 fois / semaine

Description → l'équipe de Pro Infirmis Jura s'entraîne régulièrement pour participer au championnat suisse de basket organisé par Special Olympics.

Objectifs →
- apprendre à contrôler le ballon.
- s'exercer à faire des tirs au panier.
- mettre en place une tactique d'équilibre.

Soirée active dans le cadre du projet pilote Procap bouge

"Je bouge et mange sainement"

Jeudi 9 juin 2011 – Terrain de foot de Fontenais

Chaque résidant reçoit un passeport à son nom avec les 10 activités proposées ci-dessous. Il peut librement choisir les activités qui l'intéressent et dans quel ordre, il les exécute.

A l'aide du tampon encreur, il signe sa participation à l'atelier.

A chaque atelier se trouve une feuille explicative avec croquis concernant le déroulement de l'activité.

Pas besoin de compter ni de chronométrer, le plaisir est le seul indicateur.

Plusieurs personnes peuvent participer au même atelier simultanément.

Seuls les ateliers no 4 et no 6 ne sont pas adaptés aux personnes en chaise. Pour les autres activités, on peut réduire les distances ou faire l'exercice sur place sans déplacement suivant l'aptitude du résidant.

Je compte sur vous pour motiver tous les résidants à participer au mieux selon leurs aptitudes aux différentes activités. Ils peuvent rester le temps qu'ils veulent au même poste, l'important est que tout le monde soit en mouvement.

Voici le descriptif des différentes activités :

1. **En plein dans le mille** : Transporter l'un après l'autre, du cerceau à la ligne de tir, les 6 petits sacs et viser la cible posée au sol.

2. **Attaque de la pyramide** : Viser à l'aide des petites balles, les boîtes posées sur la table.

3. **La tour la plus haute** : Prendre 4 bouts de bois (kapla) sur la table, courir vis-à-vis en effectuant le slalom, poser les kaplas sur la table en formant un carré et commencer à monter une tour. Revenir sans effectuer le slalom, prendre à nouveau 4 kaplas et ainsi de suite.

4. **Youpi, je skie :** Chausser les skis et faire un petit tour, 2 ou 3 personnes par paires de skis. (**Pas adapté pour les personnes en chaise.)**

5. **Vole et vole le frisbee :** Se faire des passes en cercle avec les frisbees.

6. **A la poursuite du frisbee :** Se déplacer du point A au point B en lançant le frisbee le moins de fois possible. Du point A à l'arrêt, je lance mon frisbee et vais en courant le rejoindre. De ce point, je lance à nouveau le frisbee en direction du point B. (**Pas adapté pour les personnes en chaise.)**

7. **Je pointe et je vise :** Depuis la ligne de tir, lancer ou rouler la boule de telle façon qu'elle s'arrête dans le cercle.

8. **Gare de triage :** Des cartes représentant des légumes et des fruits sont éparpillées, aller chercher une carte à la fois, la ramener et la déposer dans le panier correspondant (l'un pour les fruits, l'autre pour les légumes).

9. **J'empile si vite :** Jeux avec les flash cups (empiler et démonter la pyramide le plus rapidement possible)

10. **Passe la boule :** Chacun tient une sorte de gouttière dans ses mains. En se mettant côte à côte, essayer de faire circuler la balle d'une gouttière à l'autre. Essayer de parcourir la plus longue distance sans que la balle tombe au sol.

Soirée "Santé!"

Marche à suivre – Aide mémoire

- Fixer une date (une année avant)
- Réserver les infrastructures (au minimum 6 mois avant)
- Envoyer les invitations aux groupes sportifs, résidants et personnel (2 mois avant)
- Définir le menu (2 mois avant)
- Faire l'inventaire du matériel des ateliers (un mois avant)
- Organiser les groupes d'aides de cuisine (un mois avant)
- Organiser les achats (une semaine avant)
- Organiser la livraison des repas (une semaine avant)
- Mettre en place les ateliers (jour J)
- Animer les ateliers (jour J)
- Servir les repas (jour J)
- Ranger les lieux (jour J)