



Plaquette de présentation

« Les Sorties du **Coeur** 01 »

*Nous sommes une association qui a pour but de permettre à des personnes âgées et/ou handicapées vivant en institution ou au domicile de **SORTIR**, voir un autre horizon, rencontrer l'autre, passer un moment convivial et surtout rompre avec la solitude, l'isolement et la monotonie des journées dans lesquelles le handicap et l'âge les enferment.*

Par peur de sortir, de demander de l'aide, de gêner, la personne âgée s'enferme dans sa solitude.

*L'isolement aggrave la dépression, la régression, les capacités physiques et mentales, le stress et la perte de l'estime de soi. Il est donc important de « sortir pour mieux vivre ! » **Avoir des projets c'est VIVRE ..***

I – OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION

1- Objectifs de l'association

L'association a pour but de permettre à des personnes dépendantes par l'âge ou le handicap vivant en institution ou à domicile de voir un autre horizon, de rencontrer l'autre, de passer un moment convivial et surtout rompre avec la solitude, l'isolement et la monotonie des journées. SORTIR POUR MIEUX VIVRE !

2- Présentation des actions

Séjours de vacances, sorties et animations, rencontres des personnes isolées de nos villages, visites des personnes âgées et/ou handicapées en EHPAD.

Nous organisons des rencontres autour du jeu, du chant, du loisir, de la culture, de la gastronomie ainsi que des échanges intergénérationnels tout au long de l'année.

L'hiver, les animations ont lieu dans des salles de quartier, dans des salles des fêtes, dans des restaurants.

L'été dans des lieux extérieurs comme des lacs, étangs, forêts, etc...40 à 50 journées par an d'"escapades de l'amitié" avec environ **800/1200 participants** : Guinguettes, pêches, olympiades, restaurants, loto, concerts, marché, calèches, fêtes de village, musée, parcs animaliers, chorale, etc...

Nous sommes aussi attentifs à tout événement festif, culturel, organisé autour de nous. (théâtre, concert, fêtes). Nous avons 2 véhicules TPMR pour le transport des personnes à mobilité réduite.

Nous faisons en sorte que le public reste acteur des projets proposés par l'association car le programme est conçu en partenariat avec les aidants des EHPAD, qui relèvent en amont les souhaits des résidents, voire les résidents eux même lors de nos rencontres.

A chacune de nos sorties, les EHPAD partenaires mettent à la disposition des résidents en moyenne deux salariés accompagnateurs (aidants : infirmières, aides soignants, animatrices)

3- Bénéficiaires

Environ **1500 personnes âgées** et/ou handicapées du département de l'Ain résidant en EHPAD et à domicile participent à nos activités. Nous attachons beaucoup de soin à ce que, lors de nos sorties et animations, nous rassemblions des résidents de plusieurs EHPAD, des personnes âgées vivant encore à domicile, des bénévoles, des aidants des EHPAD et des jeunes volontaires en service civique avec UNISCITE.

Environ 30 % à 40 % des personnes participant aux actions de l'association sont en fauteuil roulant.

L'ensemble des activités de l'association est assuré par une trentaine de bénévoles. Notre secteur géographique se situe sur le département de l'AIN.

4 - Etablissements partenaires :

Etablissements	Etablissements
BON REPOS	THEATRE ASSO
SEILLON	BELIGNEUX
BROU	JUJURIEUX
PERGOLA	VILLEREVERSURE
PEUPLIERS	Centre pénitentiaire
JASSERON	MEILLONNAS
COLIGNY	MONTLUEL
CURTAFOND	ST RAMBERT
CEYZERIAT	THOISSEY
MONTMERLE	OYONNAX

II – ACTIONS DE L'ASSOCIATION

PROJET 1 : Les escapades de l'amitié (sorties/animations à la journée)

Organisation de sorties et animations à la journée autour du jeu, du chant, du loisir, de la culture ainsi que des échanges intergénérationnels tout au long de l'année.

Objectifs de l'action :

- Sortir de la solitude, de l'isolement et de la monotonie des journées.
- Sortir des EHPAD et du domicile
- Maintenir l'activité physique pour les personnes âgées vivant dans les EHPAD,
- Valoriser le dynamisme des personnes âgées, leur capacité à se dépasser et à s'engager dans une action,
- Favoriser le lien social : fédérer une équipe au sein des différents établissements compétiteurs (olympiades) et créer une occasion de rencontre entre les résidents des différents établissements.

ESCAPADES
SORTIE A LA NEIGE
LOTO
GUINGUETTE
OLYMPIADES
CALECHE
PECHE
THEATRE TROUPETOS
MARCHE
MUSEE
ANIMATION MUSICALE
PARC DES OISEAUX
RESTAURANT
CONCERT NOEL
REPET MADELEINES
JEUX INTER EHPAD

30 personnes bénévoles sont mobilisées sur ces actions et au moins 2 aidants par EHPAD accompagnent le groupe sur chacune des sorties et animations.

PROJET 2 : les séniors en vacances

Nous proposons des séjours de 3 jours ou 5 jours dans le département de l'Ain ou départements limitrophes.

Une dizaine d'EHPAD participent à ce projet pour une quarantaine de personnes âgées accompagnées de 15 bénévoles et au moins 2 aidants par EHPAD.

Objectifs de l'action :

- Sortir de la solitude, de l'isolement et de la monotonie des journées.
- Sortir des EHPAD et du domicile
- Démontrer que les vacances sont accessibles à tous, quel que soit le niveau de dépendance,
- Permettre aux personnes âgées de partir en vacances sereinement sans le stress du quotidien et en toute sécurité,
- Redonner l'envie aux personnes de partir en vacances.

Il convient d'ajouter 5 rendez vous de « présentation de séjours » en EHPAD et 5 rendez vous de « retour photos ».

PROJET 3 : Les visites de convivialité

Nous organisons des visites de convivialités tout au long de l'année dans les EHPAD. Nous sommes en lien avec les aidants des EHPAD qui repèrent les personnes ayant peu ou pas de visites. Les bénévoles de l'association et 4 jeunes volontaires au service civique UNISCITE rendent visite de façon régulière au rythme souhaité par chacun.

Objectifs de l'action :

- Rompre l'isolement et la monotonie des journées, du quotidien.
- Rencontrer l'autre, discuter, échanger, jouer, etc...revoir les lieux où on a vécu.
- Créer du lien social entre tous (personnes âgées, bénévoles, jeunes volontaires au service civique, aidants des EHPAD)

PROJET 4 : Les rendez-vous des copains

Dans un secteur géographique (ex le Revermont) nous proposons des rencontres tout au long de l'année avec les personnes âgées et/ou handicapées. Ces rendez vous ont lieu l'hiver dans une salle des fêtes, un restaurant et l'été dans la campagne environnante.

Pour repérer les personnes isolées nous rencontrons les élus des villages, les CCAS, les associations d'aide à domicile, les caisses de retraite, etc..

Nous organisons aussi des journées festives en lien avec les MARPA, les CLUBS et les EHPAD du secteur (guinguette, thé dansant, ballades dans les villages, etc.)

Objectifs de l'action :

- Rompre l'isolement et la monotonie des journées, du quotidien.
- Sortir des EHPAD et du domicile
- Rencontrer l'autre, discuter, échanger, jouer, etc...revoir les copains et les lieux où on a vécu.
- Créer du lien social entre tous (personnes âgées du domicile et des centres d'hébergement locaux, bénévoles)

PROJET 5 : La chorale

"Les chanteurs du coeur" : 40 choristes, (moyenne d'âge 75 ans) répètent tout au long de l'année pour donner plusieurs concerts dans les EHPAD ou dans les quartiers de Bourg en Bresse.

LES MADELEINE'S ON THE ROCK : SPECTACLE CONCERT de chansons Rock and Roll
Pour fêter les 10 ans de l'association : 40 « chanteurs du coeur » + 40 Choristes issus de 7 EHPAD soit : 80 personnes avec une moyenne d'âge de 80 ans, répètent depuis mai 2019 en vue d'un concert **"les Madeleine's on the rock"** donné en 2020 au théâtre de Bourg en Bresse.

Objectifs de l'action :

- Etre acteurs d'un projet : Les choristes et les aidants sont Co- auteurs du spectacle,
- Avoir des projets : Répétitions bi-mensuelles tout au long de l'année.
- Sortir des EHPAD et du domicile
- Rencontrer l'autre, créer du lien social entre choristes bénévoles et jeunes volontaires au service civique ce projet se veut aussi intergénérationnel !
- Etre acteur d'animations au cœur de la cité.
- Sont mises à l'honneur ! Valorisées ! Et nous prouvent qu'à 80 ans et même 100 ans on peut encore avoir bon pied bon œil et réaliser de belles choses on n'est pas foutu parce qu'on vit en EHPAD... Non, la vie est là, toujours là Avoir des projets c'est VIVRE

PROJET 6 : Jeunes volontaires au service civique UNISCITES

Nous sommes porteurs de projets pour quatre jeunes volontaires au service civique de l'association UNISCITES de Bourg en Bresse.

Les jeunes volontaires effectuent leurs stages en bi-nome auprès dans les EHPAD partenaires. Ils élaborent des projets avec les résidents et les animatrices, participent aux animations dans l'EHPAD et effectuent des visites de convivialité en chambre auprès des personnes les plus isolées.

Ils sont aussi présents sur l'ensemble des actions de l'association et lors de nos manifestations.

PROJET 7 - Manifestations

Afin de trouver des fonds pour l'association, 50 bénévoles se mobilisent chaque année pour l'organisation d'un loto, de buvettes dans des manifestations et plus de 60 jours d'emballage cadeaux du magasin King Jouet de Bourg en Bresse.

Nous participons également aux rencontres d'Automne et à la rentrée des associations organisées par la ville de Bourg en Bresse et l'AGLCA.

CONCLUSION :

Depuis 10 ans, nous sommes attendus par les personnes âgées et/ou handicapées hébergées en EHPAD et à domicile et nous pouvons dire que l'association « Les sorties du cœur 01 » contribue au dynamisme local et apporte un réel service à la population.

Reportage Canal+ : https://www.youtube.com/watch?v=p_AGkFLMLS4&t=158s

Blog : lesortiesducoeur01.overblog.com

Facebook : [les sorties du cœur 01](https://www.facebook.com/lesortiesducoeur01)