

Être bénévole au Sapal



LE SAPAL

Le SAPAL (Service d'animation, de prévention et d'accompagnement des Landes) a été créé en 1986 par le Département des Landes.

Il a la particularité d'être le **seul service public départemental d'animation gérontologique en France.**

Ce service s'adresse aux seniors (retraités et personnes âgées, clubs de 3^e âge et EHPAD) mais aussi à toute personne disposant de temps libre.

Parmi ses nombreuses missions, le service propose un calendrier annuel. Activités physiques, culturelles, de loisirs et sociales se déclinent sous divers projets à travers tout le département.

LE BÉNÉVOLAT AU SAPAL

Pour mener à bien ces actions et dans l'objectif de permettre à chacun de s'investir selon ses envies, le SAPAL initie et accompagne les projets les plus divers avec de nombreux partenaires. Mais il entretient aussi et surtout un réseau de bénévoles particulièrement riche et diversifié.

Plus de 450 personnes interviennent ainsi plus ou moins régulièrement tout au long de l'année.

Basé sur le volontariat, le bénévole choisit son domaine d'action tout autant que ses modalités d'intervention.

Un accueil personnalisé avec un animateur du SAPAL permet une première présentation du service et de l'ensemble des projets. Cet échange préalable à toute intervention vise à diriger au mieux le volontaire mettant en adéquation ses souhaits avec la réalité.

Une fois lancé, le bénévole bénéficie d'un accompagnement permanent à travers des rencontres régulières avec un coordonnateur, des temps d'échanges avec d'autres bénévoles et des modules de formation. Une attention particulière est portée à l'aspect administratif et pratique : la communication avec le public, les réservations de salles auprès des collectivités, l'achat et la mise à disposition de matériel... sont à la charge du SAPAL.

Le bénévole donne du temps, partage ses connaissances, met à profit ses compétences et les développe tout autant. Il est **un rouage essentiel de l'aventure du SAPAL.** En contrepartie, il sait pouvoir compter totalement sur l'aide et l'accompagnement des animateurs du service.

Le caractère volontaire de son implication lui donne toute latitude de s'impliquer plus avant, d'alléger sa participation ou de cesser ses activités.

Cette dynamique départementale se fonde dans un état d'esprit particulier où riment fraternité, solidarité et convivialité.

N'hésitez plus !

Rejoignez, vous aussi, l'équipe des bénévoles du SAPAL.

Sommaire

1	LE BÉNÉVOLAT ET VOUS	page 5
2	NOS ACTIONS ET PROJETS	12
	■ Santé, solidarité et bénévolat	12
	■ Culture, patrimoine, environnement et vie pratique	14
	■ Activités physiques et de pleine nature	17



1

LE BÉNÉVOLAT ET VOUS

De quelle couleur sera votre bénévolat ?

Et si je donnais un peu de mon temps et partageais mes talents ?



Au SAPAL

- + de 450 bénévoles ;
 - Basé sur le volontariat ;
 - Selon ses centres d'intérêt ;
- le bénévole choisit son domaine d'action et ses modalités d'intervention (fréquence, horaires...).

Le bénévolat, c'est quoi et c'est qui ?

“
Et pour vous, c'est quoi ?
Classez les items du plus important au moins important.
”



Le bénévolat, pourquoi ?



Au SAPAL

- Participer à la dynamique du service ;
- Prévenir l'isolement social et préserver le tissu relationnel ;
- Reconstruire un emploi du temps ;
- Revaloriser l'image de soi.

“
Et pour vous, c'est quoi ?
Entourez le ou les éléments correspondants.
”



Le bénévolat, auprès de qui ?



Au SAPAL

- Pour les retraités et personnes âgées ;
- Et des projets également intergénérationnels.

“
*Auprès de qui
souhaiteriez-vous intervenir ?*
Entourez le ou les éléments correspondants.
”



Personnes âgées



Adolescents



Enfants



Groupe



Adultes



Famille



Personnes en situation
de handicap

Dans quels domaines ?



Au SAPAL

Nous menons des actions et des projets autour de l'activité physique et de pleine nature, la culture, la santé et le bien-être, le handicap, le lien social et le soutien aux retraités et aux personnes âgées, et l'éducation.

“
Quelles sont vos priorités ?
Numérotez-les par ordre de préférence
(un ou plusieurs choix).
”

La vie pratique

Les activités physiques

La santé et le bien-être

Les activités artistiques

L'éducation

Les activités culturelles

L'environnement

Le soin en faveur des animaux

La solidarité et l'humanitaire

Le lien social et le soutien aux personnes âgées

Le handicap

Pour faire quoi ?



Au SAPAL

Les activités bénévoles concernent : l'animation de conférences, ateliers ou visites (patrimoine, langues, informatique, santé, cuisine, lecture), l'encadrement d'activités physiques (gym, randonnées, VTT, marche d'orientation...), l'accompagnement de publics âgés ou en situation de handicap lors d'activités.

“
**Et pour vous,
ce serait quoi ?**
Numérotez-les par ordre
de préférence
(un ou plusieurs choix).
”

Participer à des activités à destination des résidents des EHPAD et/ou de personnes en situation de handicap

Animer des ateliers (informatique, bien-être et santé, vie pratique, lecture)

Animer des activités physiques (gym, VTT, randonnées pédestres...)

Organiser des visites du patrimoine local

Découvrir et protéger l'environnement local

Proposer des parcours d'orientation

S'occuper d'animaux

Être solidaire (distribution de repas, vêtements)

À quelle fréquence ?

“
*Et pour vous,
ce serait quand ?*
”



Au SAPAL

- Le bénévole choisit ses modalités d'intervention (fréquence) selon ses disponibilités et ses envies.
- Le caractère volontaire de son implication lui donne toute latitude de s'impliquer davantage, d'alléger sa participation ou de cesser ses activités à tout moment et quand il le souhaite.

1 heure,
1 demi-journée,
1 journée



Régulièrement
ou ponctuellement



Je choisis le
rythme qui me
correspond
le mieux

Où ?

“
Et pour vous,
ce serait où ?
”

Secteur
géographique



Près de chez
moi

Dans tout le
département



Au SAPAL

- Nous intervenons dans tout le département ;
- Libre choix au bénévole d'intervenir où il le souhaite.

Lieu



Intérieur
(salles, domicile,
structures)

Extérieur
(nature, stades,
communes...)

Comment ?

- En échangeant avec des bénévoles ;
- En proposant mes talents et mes savoir-faire ;
- En rejoignant des bénévoles, en contactant des associations, des structures... le SAPAL.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le SAPAL au **05 58 05 40 89** ou par mail (sapal@landes.fr) et remplir la feuille détachable.

2 NOS ACTIONS ET PROJETS

Santé, solidarité et bénévolat

FORMATION GYMNASTIQUE

Encadrement de sessions de formation pour de futurs animateurs bénévoles de gymnastique d'entretien au sein des clubs de 3^e âge

- *Lieu* : Saint-Vincent-de-Paul
- *Groupe* : 10 à 15 participants
- *Implication* : préparation en équipe et interventions lors de sessions de formation (une dizaine de jours par an)
- *Intérêt et objectifs* : développement de l'activité physique pour le plus grand nombre
- *Coordinateur* : Maylis



PASSEUR D'ÉMOTIONS

Recueil et transmission d'émotions liées à des récits de vie individuels ; restitutions publiques

- *Lieu* : selon projet
- *Groupe* : entretiens individuels ; spectacles publics
- *Implication* : collectage de témoignages personnels ; restitution et mise en forme en équipe pour présentation sous diverses formes (spectacles, films, expositions...)
- *Intérêt et objectifs* : maintien du lien social, travail sur la mémoire au travers d'expériences et ressentis individuels
- *Coordinateur* : Pierrette

HANDICAP

Accompagnement de personnes en situation de handicap lors d'activités sportives adaptées ou culturelles (au choix)

- *Lieux* : selon calendrier (département) ; Cauneille et alentours (sorties culturelles)
- *Groupe* : très petits groupes
- *Implication* : aide et accompagnement d'activités sportives adaptées (après formation) en compagnie d'animateurs spécialisés
- *Intérêt et objectifs* : solidarité, intergénération, mixité sociale
- *Coordinateur* : Maylis



ÉQUIP'ÂGES

Accompagnement de résidents d'EHPAD pour des sorties culturelles et de loisirs (balades fauteuils ou triporteur, cinéma et spectacles)

- *Lieux* : lieux d'implantation des EPHAD dans le département
- *Groupe* : individuels ou petits groupes avec animateurs et autres bénévoles
- *Implication* : présence selon choix de manifestations (1 fois par mois)
- *Intérêt et objectifs* : solidarité, convivialité, échange et partage
- *Coordinateur* : Jean-Philippe



RELAIS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Promotion de la santé au quotidien à travers différentes actions : coanimation d'ateliers de discussion, relais d'information et aide pour les évènements santé

- *Lieux* : dans le département, selon demande
- *Groupe* : individuel ou face à des groupes (avec partenaires)
- *Implication* : période de formation avec l'IREPS (Institut régional d'éducation et de promotion de la santé), interventions selon la demande
- *Intérêt et objectifs* : prévention et éducation santé, transmission
- *Coordinateur* : Laura

Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

ANGLAIS ET ESPAGNOL

Animation de cours (selon niveaux)

- *Lieu* : Mont-de-Marsan
 - *Groupe* : entre 5 et 15 personnes
 - *Implication* : séances hebdomadaires d'une heure
 - *Intérêt et objectifs* : éducation populaire, formation individuelle
 - *Coordinateurs* : Bernard (Anglais) ou Maylis (Espagnol)
-



ATELIERS HISTOIRES

Animation d'ateliers lecture à haute voix, de contes et de spectacles pour différents publics (enfants, personnes âgées, etc.)

- *Lieux* : selon projets (crèche, service pédiatrie, école, médiathèque, salle des fêtes, EHPAD...)
 - *Groupe* : variable
 - *Implication* : préparation en équipe et animations devant un public, création de projets
 - *Intérêt et objectifs* : intergénération, créativité, travail de mémoire
 - *Coordinateur* : Pierrette
-

CONFÉRENCES ET VISITES

Intervention publique à l'occasion d'une conférence sur un thème particulier ou lors d'une visite de site (commune...)



- *Lieux* : selon le thème ou le site choisi par le guide ou le conférencier
- *Groupe* : plus ou moins important selon site, thème et vœu du bénévole
- *Implication* : préparation individuelle puis intervention (une à deux fois par an)
- *Intérêt et objectifs* : découverte patrimoniale, environnementale, historique
- *Coordinateur* : Maylis

EXPOSITION PHOTOS D'ARJUZANX

Animation de visites d'une exposition photos sur le site d'Arjuzanx

- *Lieux* : variable sur l'année ; dans le département (écoles, médiathèque, EHPAD...)
- *Groupe* : variable ; scolaires, associatifs, individuels
- *Implication* : installation et animation pédagogique d'une exposition (après temps de formation) ; plusieurs fois par an
- *Intérêt et objectifs* : environnement, pédagogie, transmission, intergénération
- *Coordinateur* : Pierrette



INFORMATIQUE

Animation de séances et d'ateliers autour du numérique

- *Lieu* : département
- *Groupe* : 6 à 8 personnes
- *Implication* : selon projet, contenu et situation géographique
- *Intérêt et objectifs* : réduire la fracture numérique, s'approprier les nouvelles technologies
- *Coordinateur* : Jean-Philippe

GREETERS

Guidage bénévole d'un quartier, d'une commune ou autour d'un thème personnel

- *Lieu* : selon choix personnel
- *Groupe* : de 1 à 6 personnes
- *Implication* : préparation d'un circuit (localisation, texte) et accompagnement du groupe 1 h 30 à 2 h pour partager sa passion et ses connaissances.
- *Intérêt et objectifs* : environnement, histoire, géographie, transmission, convivialité
- *Coordinateur* : Jean-Pierre



PÂTISSERIE

Animation de cours

- *Lieu* : Mont-de-Marsan (peut être décentralisé sur demande)
 - *Groupe* : 8 à 10 personnes
 - *Implication* : préparation de desserts et animation de cours 4 à 5 fois par an
 - *Intérêt et objectifs* : créativité, transmission, convivialité
 - *Coordinateur* : Bernard
-

PATRIMOINE LOCAL

Encadrement de journées autour d'un site landais

- *Lieu* : site choisi chaque année par le groupe dans le département
 - *Groupe* : une quarantaine de participants
 - *Implication* : regroupement en équipe plusieurs fois par an pour préparer, animation d'une journée par an
 - *Intérêt et objectifs* : découverte patrimoniale, environnementale, historique, transmission
 - *Coordinateur* : Jean-Philippe
-



RALLYE DÉCOUVERTE

Réalisation et animation d'une journée découverte d'un « pays » landais à travers un rallye

- *Lieu* : site choisi chaque année par le groupe dans le département
 - *Groupe* : une centaine de participants
 - *Implication* : regroupement en équipe plusieurs fois par an pour préparer (repérage, contacts, recherches, création carnet de route et énigmes), animation d'une journée par an
 - *Intérêt et objectifs* : découverte patrimoniale, environnementale, historique, transmission, convivialité
 - *Coordinateur* : Bernard
-

VIDÉO

Animation de séances

- *Lieu* : Conseil départemental à Mont-de-Marsan
- *Groupe* : 10 à 15 personnes
- *Implication* : séances hebdomadaires de 1 h 30
- *Intérêt et objectifs* : nouvelles technologies, convivialité
- *Coordinateur* : Bernard

Activités physiques et de pleine nature

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET GYM DOUCE

Animation de séances de gymnastique d'entretien

- **Lieux** : communes des Landes selon localisation du bénévole (gymnase, salle des fêtes...) généralement dans le cadre d'un club de 3^e âge
- **Groupe** : variable selon la commune
- **Implication** : préparation de la séance (après formation) et animation directe d'une heure, une fois par semaine (en moyenne)
- **Intérêt et objectifs** : entretien des capacités physiques
- **Coordinateur** : Maylis



MARCHE D'ORIENTATION

Création de parcours d'orientation pour tous publics. Animation de l'activité

- **Lieux** : selon le projet dans le département
- **Groupe** : en équipe pour la création des parcours ; avec des petits groupes lors des animations
- **Implication** : repérage sur le terrain, travail de cartographie, recherche de questions sur l'environnement, l'histoire ou la culture locale, animation (après formation) de groupes à l'orientation plusieurs fois par an
- **Intérêt et objectifs** : mise en valeur de l'environnement, développement d'une activité ludique, intergénération
- **Coordinateur** : Pierrette



RANDONNÉES PÉDESTRES

Repérage et accompagnement de sorties (montagne et plaine) avec les animateurs du SAPAL

- *Lieux* : Landes ou départements voisins
 - *Groupe* : une quarantaine de marcheurs
 - *Implication* : 3 à 4 repérages par an et autant de journées d'accompagnement
 - *Intérêt et objectifs* : découverte nature, entretien capacités physiques
 - *Coordinateur* : Jean-Philippe
-



TENNIS DE TABLE

Animation de séances

- *Lieu* : Mont-de-Marsan
 - *Groupe* : une quinzaine de joueurs
 - *Implication* : séances de 1 h 30, une à deux fois par semaine
 - *Intérêt et objectifs* : entretien capacités physiques, convivialité
 - *Coordinateur* : Bernard
-

VTT

Repérage et accompagnement de sorties avec les animateurs du SAPAL

- *Lieux* : département des Landes
- *Groupe* : 10 à 15 cyclistes
- *Implication* : 2 à 3 repérages par an et autant de journées d'accompagnement
- *Intérêt et objectifs* : découverte nature, entretien capacités physiques
- *Coordinateur* : Maylis





AUTRES

Certains projets nouveaux naissent durant l'année et ne sont donc pas présents dans ce livret. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service y compris pour proposer vos propres idées.

Département des Landes

Direction de l'Autonomie

SAPAL - Service d'animation, de prévention et d'accompagnement des Landes

Hôtel du Département

23 rue Victor-Hugo

40025 Mont-de-Marsan cedex

Tél. : 05 58 05 40 89

Mél. : sapal@landes.fr

landes.fr/sapal

Les Landes, le Département 