



Bouger avec plaisir

Un aperçu des prestations santé 2017 de Solidarité-Handicap mental



Association:
Solidarité-Handicap mental
Rue du Maupas 49
1004 Lausanne
Tél: 021 648 25 82
shm@solidarite-handicap mental
www.solidarite-handicap.ch

Direction:
Isabel Messer
Kirsten Gigase

Bouger avec plaisir à Solidarité-Handicap mental

Sauter à la corde...

Nager...

Faire de la balançoire...

Danser...

Grimper dans les arbres...

A Solidarité-Handicap mental, il y a 1'000 choses à faire pour avoir du plaisir à bouger! Quel que soit l'âge, puisque nos plus jeunes participants ont 5 ans et notre doyenne, 86 ans! Et quel que soit le handicap, car nous accueillons toute personne, quel que soit le degré de sa déficience.

En 2017, nous avons proposé **14 cours de mouvement** et ce sont **128 adultes** avec une déficience mentale qui y ont participé. Nous avons aussi accueilli **41 enfants et adolescents handicapés** durant nos centres aérés et au moins **une activité sportive** leur a été proposée chaque jour.

Mais au delà du mouvement, nous nous soucions aussi de l'alimentation de notre public cible. Comment continuer à manger avec plaisir, tout en se soucier de l'équilibre de son assiette? C'est le défi de nos cours de cuisine, qui ont aussi beaucoup de succès: **11 cours de cuisine « santé »** ont été suivis par **80 participants**.

Nous pourrions aussi citer nos cours sur «Maladies et prévention », ou encore sur la « Sexualité », qui participent aussi de notre préoccupation de promouvoir l'EQUILIBRE des enfants et des adultes mentalement handicapés.

Les Centres aérés

Les enfants aiment bouger, et il est important de favoriser cette attirance! Tout est bon à prendre, et bouger ne signifie pas uniquement faire du sport. Jouer peut suffire! En Suisse, nous avons la chance de bénéficier de nombreuses places de jeu parfaitement aménagées et qui donnent envie, aux plus petits, comme aux plus grands, de se dépenser.

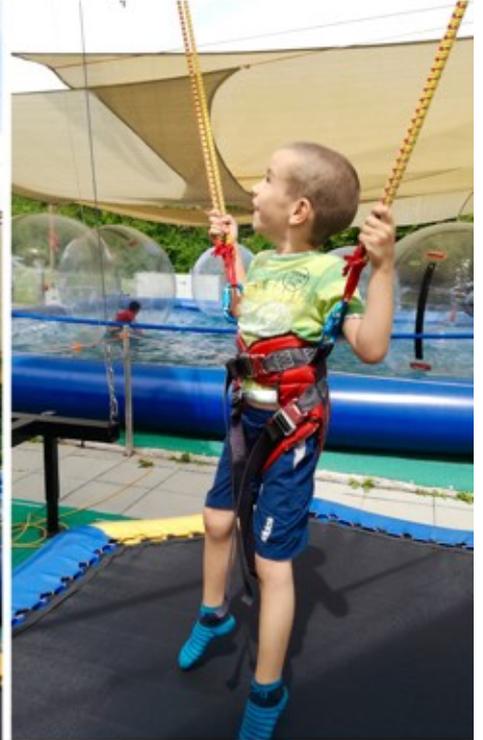
Ce qui importe avec notre public, c'est d'avoir un encadrement suffisant pour que chaque enfant, quelles que soient ses difficultés, puisse profiter de ces deux semaines de vacances.





La balançoire reste décidément un classique.





Un chose est certaine: le plaisir est au rendez-vous.

Les Journées en forêt

Il est important pour nous d'éduquer les enfants aux joies de la nature et à la protection de l'environnement.

C'est la raison pour laquelle nous avons un partenariat de longue date avec le Service forestier de la Ville de Lausanne, qui met à la disposition des enfants son personnel qualifié: jeux dans la rivière pour vérifier la qualité de l'eau, cours sur les animaux, les arbres et les champignons et enfin, « must » de ces journées, les tyroliennes et les échelles pour grimper tout en haut des arbres, en toute sécurité. Quelle fierté et quelle joie pour nos participants!

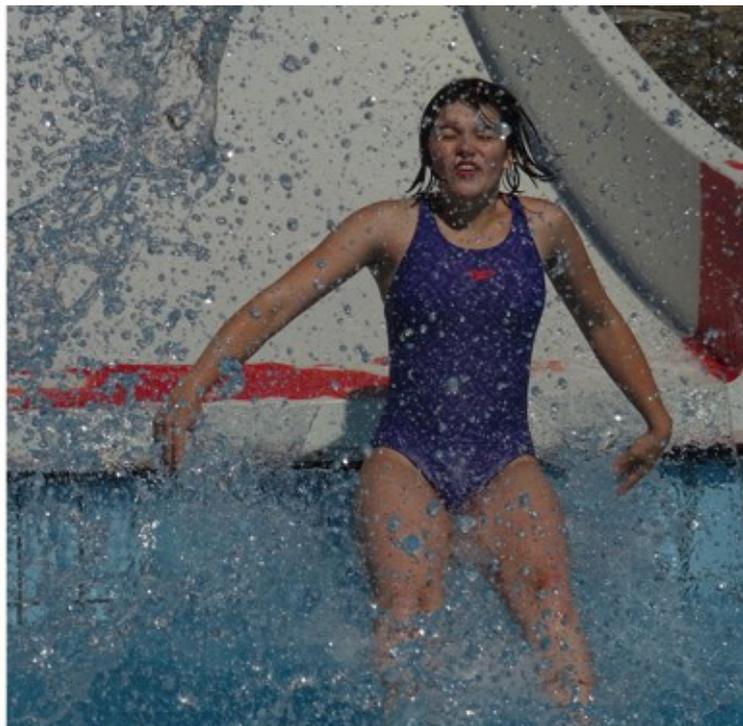




Les plaisirs de l'eau

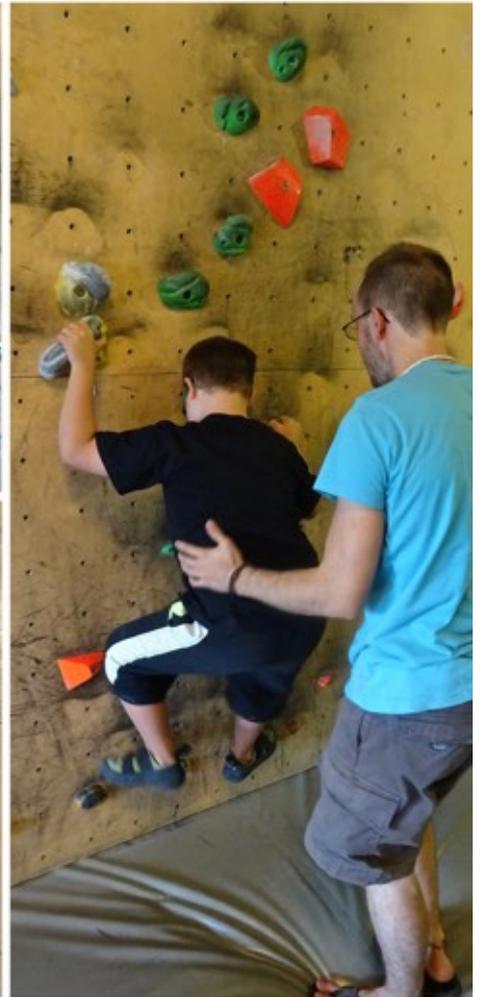
Il va de soi que nous privilégions les activités aquatiques durant nos semaines d'été. Les deux lacs, celui du Léman et celui de Neuchâtel, sont bien-sûr des terrains de jeux privilégiés. Mais nous fréquentons aussi toutes les piscines de notre canton, et même si elles sont nombreuses, nous n'hésitons pas à migrer plus loin, selon l'attrait du lieu.

Pour les jeunes en situation de polyhandicap, il est important qu'ils puissent eux aussi bouger, dans la mesure de leurs moyens. Dans ces cas-là, nous privilégions les bains thermaux, qui leur conviennent mieux.









Le contact avec les animaux

Ferme pédagogique, balades avec les ânes, manèges: au fil des années, nous avons développé tout un réseau de lieux proposant des activités avec des animaux. Si les enfants et les adultes apprécient beaucoup le contact, brosser, caresser, le moment le plus apprécié reste de pouvoir monter sur l'âne ou le cheval, et partir en balade. Une manière de bouger en pleine nature, mais toujours avec un accompagnement adapté.







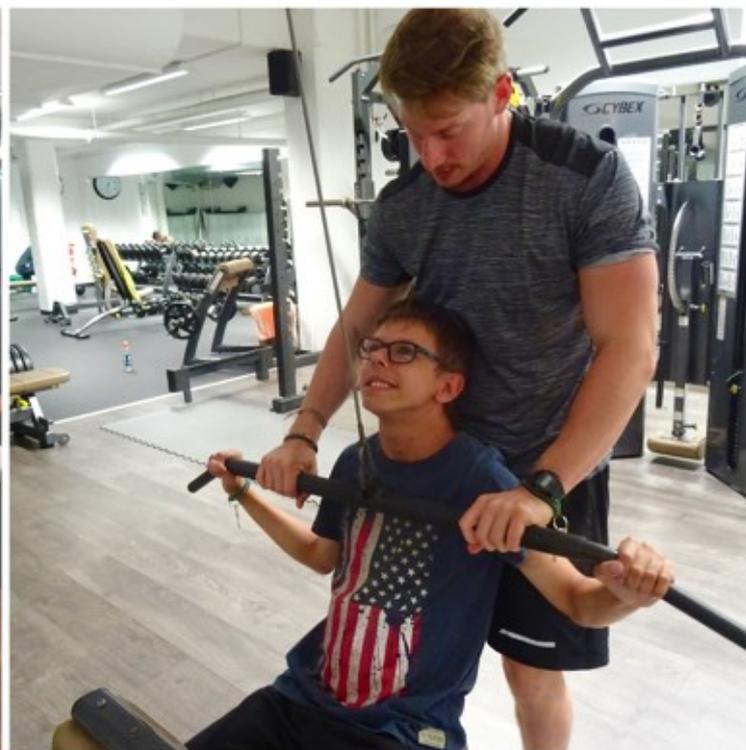


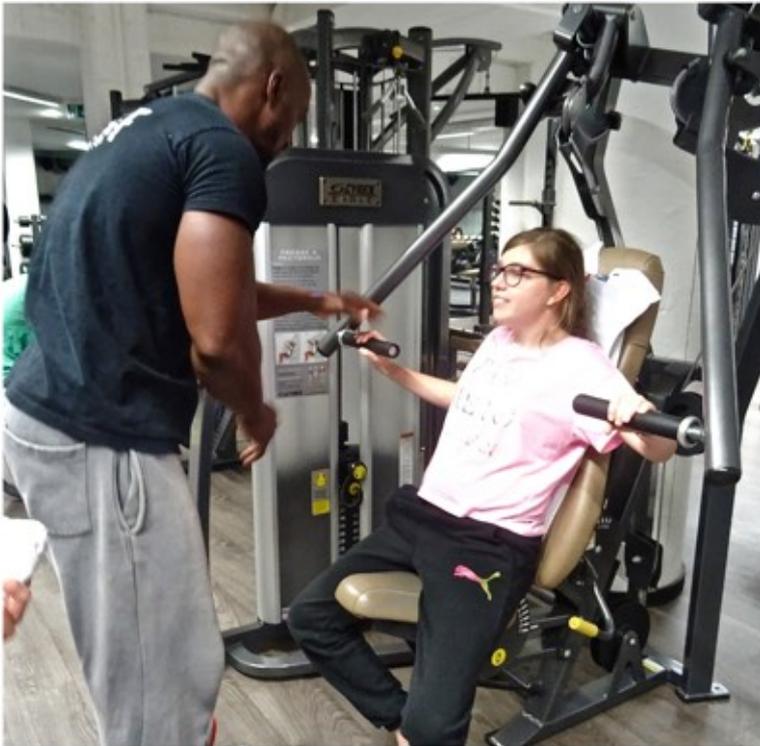
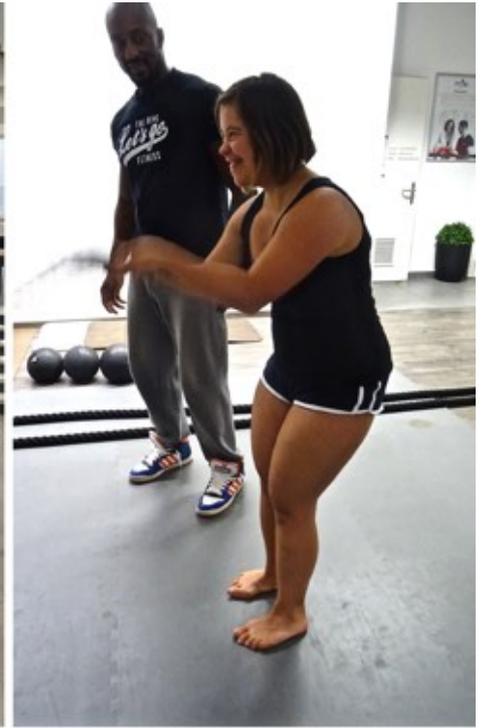
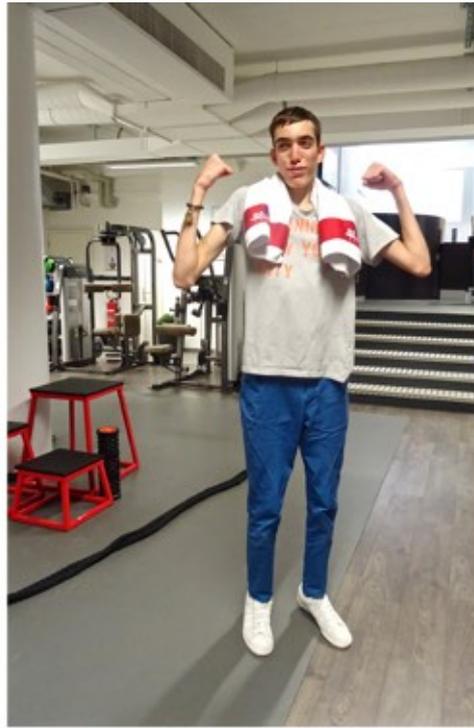




Le Fitness pour tous

A Solidarité-Handicap mental, nous poursuivons plusieurs objectifs. Si le mouvement en fait partie, l'inclusion est aussi très importante à nos yeux. Raison pour laquelle, nos participants fréquentent des lieux ordinaires, accueillant tout public. C'est ainsi qu'ils peuvent bénéficier du matériel dernier cri de centres de Fitness et côtoyer d'autres personnes. C'est une plus-value pour tous, car la rencontre s'opère dans les deux sens: notre public découvre un nouvel univers et un large public découvre les compétences des personnes avec une déficience intellectuelle.

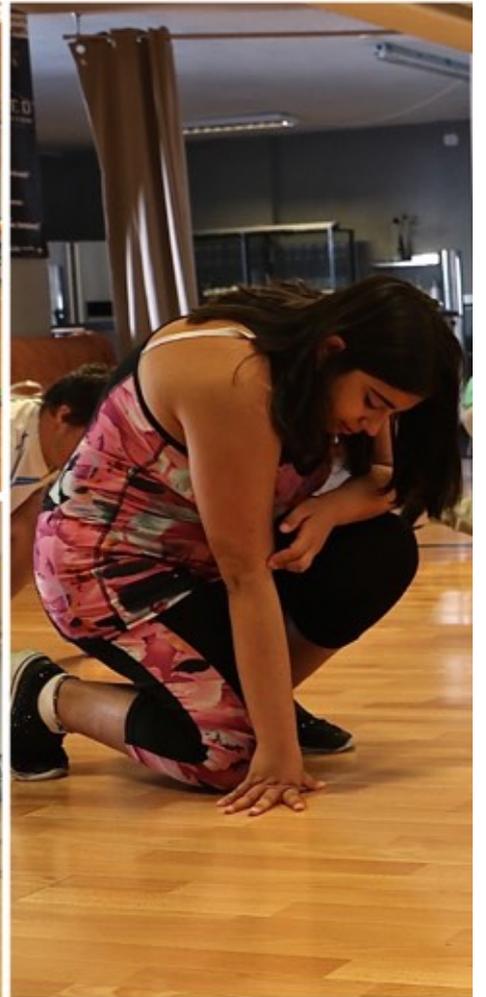




Les cours FCPA

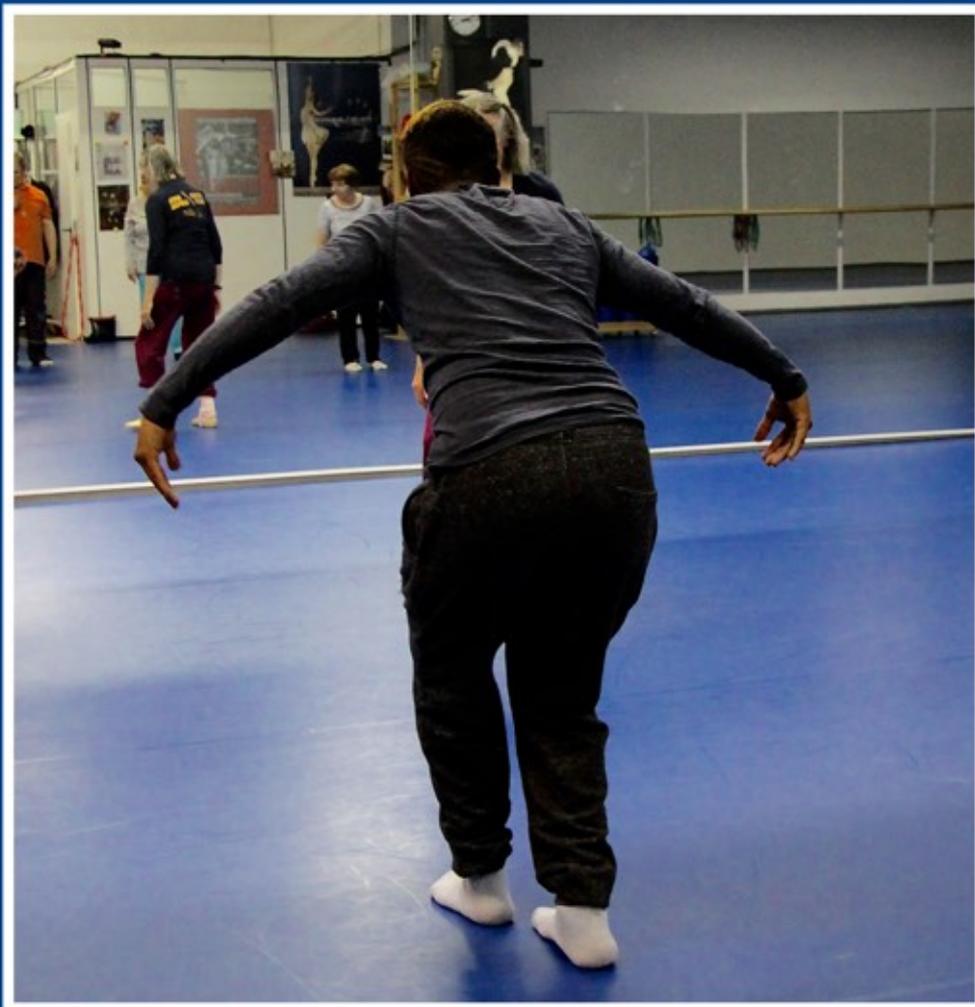
Certains préfèrent la danse orientale, d'autres la salsa ou la méthode Pilates: pourquoi choisir? L'important, c'est de bouger! Au Centre de formation continue pour adultes avec une déficience mentale, nous trouvons important de proposer la plus large palette possible d'activités de mouvement: yoga, balades bien-être, modern danse, nordic walking, hip-hop, gym adaptée, danse Margaret Morris! Et cette saison, nous avons même ajouté le fitness et la grimpe! Ces cours remportent un succès constant, même chez nos participants du 3ème âge, preuve en est la doyenne du Centre FCPA avec ses 86 ans!













Miam!

Nos participants, qu'ils soient petits ou grands, aiment manger. Toutefois, beaucoup d'adultes prennent leur repas en collectivité, et les menus ne sont pas toujours très variés, aussi nos cours de cuisine ont-ils beaucoup de succès. Depuis quelques années, nous proposons une offre axée sur une alimentation équilibrée: « Cuisine simple et saine », « Repas équilibrés », mais aussi « Cuisine des 5 continents », qui permet de découvrir de nouvelles saveurs, tout en respectant les principes d'une nourriture équilibrée.

Une chose est sûre: plus tôt commence cette éducation, mieux c'est!





La cuisine peut être un jeu!

La cuisine santé ne doit en tout cas pas paraître rébarbative, surtout lorsqu'il s'agit de convaincre des adolescents! Cette année, nous avons donc carrément organisé un concours « Top Chef », durant lequel deux équipes de jeunes devaient concocter une entrée et une salade. Un jury de Solidarité-Handicap mental a effectué une dégustation et distribué ensuite la cuillère d'or et d'argent aux plus talentueux. Ce défi a beaucoup amusé ces jeunes, qui ont découvert par la même occasion, le quinoa et l'épeautre pour des salades originales!















Taper dans un ballon, quel plaisir!