



# BOUGEONS ENSEMBLE À ROYAN : COLL'ACTION

ROYAN  
Ville Amie des Aînés depuis 03-2013  
Royan (17)  
Fiche publiée le 01/04/2016

## OBJECTIFS

Favoriser la création de liens entre les générations. Promouvoir l'importance de l'activité physique et de sa pratique ludique et intergénérationnelle. Sensibiliser le public à l'adoption d'une alimentation équilibrée. Favoriser la découverte du patrimoine urbain dans un cadre sportif.

## PRATIQUE

Au sein d'un jardin public royannais, inviter des familles (enfants, parents grands-parents) à participer à différentes activités réparties sur plusieurs stands. Organiser un déjeuner dans un restaurant à proximité du parc pour les seniors qui le souhaitent. Organiser un pique-nique au sein du parc.

Coût global : Environ 2 500 €



## SE RASSEMBLER POUR DONNER VIE À LA VILLE

En juin 2013, la journée «Bougeons ensemble à ROYAN - Coll'action» a été organisée afin d'encourager les personnes isolées à sortir de leur domicile et à faire des rencontres dans le cadre d'une animation conviviale et familiale, en intergénération. Le contenu varié et attrayant a permis à chacun de faire ses choix en fonction de ses attentes, ses goûts et ses capacités (zumba, danse country, stand collation, quizz santé, fléchettes, marche nordique, parcours urbain, Tai-Chi, etc.). Pour certains, une telle journée constitue simplement un point de rencontre, où l'on peut s'installer sur les bancs pour échanger, discuter ou se distraire en assistant aux diverses démonstrations. Pour rendre possible l'organisation d'un tel événement, l'ensemble des services municipaux a travaillé



dans un esprit de transversalité : service enfance jeunesse et service santé / PENZA (Prévention santé Et Nutrition des Seniors Actifs) pour la coordination de l'action, service des sports pour l'animation d'activités sportives, cuisine centrale pour la fourniture de fruits et légumes frais, services techniques pour la mise à disposition et installation du matériel...

Des intervenants extérieurs ont également été associés au projet. Parmi ceux-ci, une diététicienne pour accompagner la préparation et la distribution de collations à base de fruits et légumes frais, un coach sportif pour la marche nordique, des professeurs de danse country, de Tai Chi, de Qi Gong, de Zumba (enfants et seniors) ou encore un éducateur sportif (parcours urbain / réveil musculaire).

## FAVORISER LE « VIVRE ENSEMBLE »

Cette action a réuni des publics d'âges variés autour d'une même animation, grâce à l'alliance de deux programmes : PENZA (Prévention santé Et Nutrition des Seniors Actifs), destiné aux seniors, et VIF (Vivons en Forme) s'adressant aux enfants et leurs familles. En effet, un travail de communication a été réalisé à la fois via une diffusion d'affiches et flyers dans les lieux publics, chez les commerçants, dans les écoles et les centres de loisir mais également via l'envoi d'invitations aux seniors adhérant au programme PENZA. Une annonce a également été diffusée dans le programme mensuel des événements de la Ville et par voie de presse (articles dans les journaux locaux).



L'événement a connu une forte fréquentation. Afin de gérer l'accueil des participants, des fiches d'inscription ont été instaurées pour chaque activité, ce qui a également contribué à garantir la mixité intergénérationnelle des groupes. Par ailleurs, les participants de tous âges eux-mêmes ont été sollicités pour participer à l'organisation de l'événement, en particulier pour la préparation et la distribution de collations. Le but visé était également de prendre conscience de la possible utilisation du mobilier urbain (trottoirs, bancs, etc.) pour la réalisation d'exercices physiques en famille, et de les reproduire en toutes circonstances (seul ou en groupe). Il s'agit donc là d'une action visant à encourager le vieillissement actif en toutes circonstances !

Par ailleurs, cette journée a permis de découvrir ou redécouvrir l'un des parcs de la Ville jusqu'alors peu investi par la municipalité. En effet, c'est le jardin public Kennedy, lieu central de la collectivité qui a été choisi pour mener cette action.

### UN SUCCÈS QUI APPELLE À LA RECONDUITE DU PROJET

Ce type d'action a la vocation d'être reconduit régulièrement, d'autant plus que la première édition de cet événement a permis de célébrer le quatrième anniversaire du programme PENSA.

Toutefois, afin de ne pas créer de manifestations routinières et trop répétitives, il convient de varier les lieux et de s'implanter successivement aux quatre coins de la ville : sur les plages, dans les différents parcs et jardins, sur les places principales, etc...

Lors d'une prochaine édition, dans un esprit de citoyenneté, les organisateurs trouveraient intéressant de mettre l'accent sur l'éco-responsabilité et le tri sélectif.



#### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Royan, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
contact@rfvaa.com