

# 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<sup>e</sup> 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.

## **ÊTRE BÉNÉVOLE 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 300 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 :** fréquence, horaires...

Un accueil personnalisé avec un animateur du SAPAL permet une première présentation du service et de l'ensemble des projets (liste, sens des actions, implications). 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 fond 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
■ Engagement, partage et solidarité	12
■ Culture, patrimoine, environnement et vie pratique	14
■ Activités physiques et de pleine nature	17



# LE BÉNÉVOLAT ET VOUS

**De quelle couleur sera votre bénévolat ?**

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

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



### Et pour vous, c'est quoi ?

Classez les items du plus important au moins important.

Au SAPAL :

- + de 300 bénévoles ;
- Basé sur le volontariat ;
- Selon ses centres d'intérêts ; le bénévole choisit son domaine d'action et ses modalités d'intervention (fréquence, horaires...).



# Le bénévolat, pourquoi ?

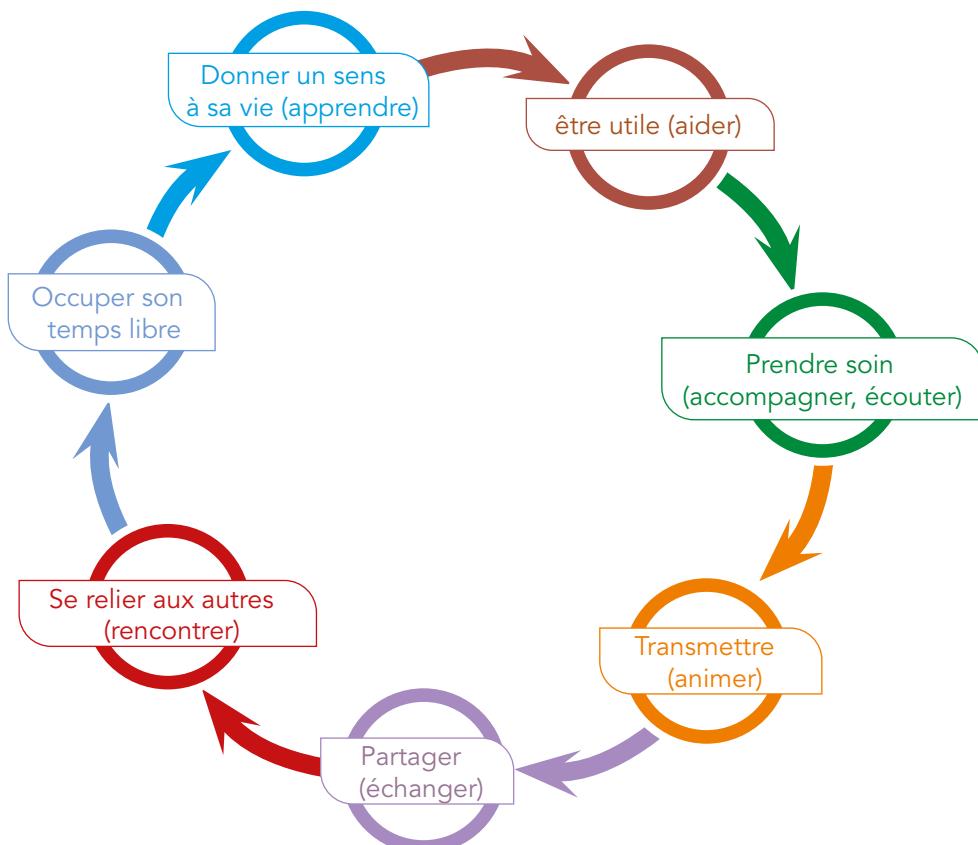


## Et pour vous, c'est quoi ?

Entourez le ou  
les éléments  
correspondants.

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.



# Le bénévolat, auprès de qui ?

**Et pour vous ?  
Auprès de qui  
souhaiteriez-  
vous intervenir ?**

Entourez le ou  
les éléments  
correspondants.



Au SAPAL :

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



Enfants



Adolescents



Personnes  
âgées



Groupe



Personnes atteintes  
de handicap ou de  
maladies



Famille

# Dans quels domaines ?



**Et pour vous ?  
Quelles sont  
vos priorités ?**

Entourez le ou  
les éléments  
correspondants.

Au SAPAL :

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

Les activités physiques

Les activités artistiques

L'éducation

Le handicap

Les activités culturelles

L'environnement

Le soin en faveur des animaux

La vie pratique

La santé et le bien-être

La solidarité et l'humanitaire

Le lien social et le soutien aux personnes âgées

# Pour faire quoi ?



**Et pour vous,  
ce serait quoi ?**

Au SAPAL :

- Nous avons des projets et actions autour du soutien scolaire, de l'animation d'ateliers (informatiques, santé et bien-être, vie pratique), de l'activité physique (gym, randonnées pédestres, VTT, golf...), patrimoine local, et dans les EHPAD (lecture, animation, sorties) ou auprès des personnes âgées.

Proposer  
du  
soutien scolaire

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

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

Découvrir  
et protéger  
l'environnement  
local

Participer à des  
activités en faveur  
des personnes en  
EHPAD ou autres  
établissements  
médico-sociaux  
(sorties, lecture,  
animation)

Organiser  
des visites du  
patrimoine  
local

Proposer  
des parcours  
d'orientation

S'occuper  
d'animaux

Etre solidaire  
(distribution repas,  
vêtements)

# À quelle fréquence ?

Et pour vous,  
ce serait quoi ?



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.



Comme je veux

Régulièrement ou  
ponctuellement

Je choisis le rythme qui  
me correspond le mieux

1 h, une demi-journée,  
une journée

# Où ?

**Et pour vous,  
ce serait quoi ?**



Au SAPAL :

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

Secteur  
géographique

Près de chez moi

Dans tout le  
département

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](mailto:sapal@landes.fr)) et remplir la feuille détachable.

## 2 NOS ACTIONS ET PROJETS

### Engagement, partage et solidarité

#### FORMATION GYMNASTIQUE

Encadrement de sessions de formations pour de futurs animateurs bénévoles de gymnastique d'entretien au sein des clubs de 3<sup>e</sup> âge

- Lieu : Tartas ou Pontonx-sur-l'Adour
- Groupe : 10 à 15 participants
- Implication : préparation en équipe et interventions au sein de sessions de formation (12 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

- Lieux : département des Landes
- 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



## **SPORT ET HANDICAP**

**Accompagnement de personnes en situation de handicap à l'occasion d'activités sportives adaptées**

- Lieux : département des Landes
- Groupe : très petits groupes
- Implication : aide et accompagnement sur des 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 (expositions), sportives ou de loisirs (cinéma, balades)**

- Lieux : communes accueillant les EHPAD
- Groupe : individuels ou petits groupes avec animateurs et autres bénévoles
- Implication : présences selon choix de manifestations (1 fois par mois)
- Intérêt et objectifs : solidarité, convivialité, échange et partage
- Coordinateur : Pierrette



## **RELAIS PROMOTION SANTÉ**

**Développer au quotidien la promotion de la santé auprès des personnes âgées à travers différentes actions : conférences, ateliers ou projets spécifiques locaux**

- Lieux : département des Landes
- 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

### Animation de cours d'anglais (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
- Coordinateur : Bernard

## ATELIERS HISTOIRES

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

- Lieux : crèche, service pédiatrie, école, médiathèque, salle des fêtes, EHPAD... des Landes
- Groupe : variable
- Implication : préparation en équipe et animations directes, 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 : écoles, médiathèques, EHPAD... des Landes
- 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

- Lieux : département des Landes
- 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

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



## PÂTISSERIE

### Animation de cours

- *Lieu* : Mont-de-Marsan (peut être décentralisé sur demande)
- *Groupe* : de 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 des Landes
- *Groupe* : 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 des Landes
- *Groupe* : 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 (1)

### Animation de séances de gymnastique d'entretien

- Lieu : Mont-de-Marsan
- Groupe : 50 à 70 personnes
- Implication : préparation de la séance (après formation) et animation directe de 1 h, une à deux fois par mois
- Intérêt et objectifs : entretien des capacités physiques
- Coordinateur : Maylis

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN (2)

### 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<sup>e</sup> âge
- Groupe : variable selon la commune
- Implication : préparation de la séance (après formation) et animation directe de 1 h, une fois par semaine
- 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 : département des Landes
- 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 : 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 : 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 LA SOLIDARITÉ

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**