



Seminaire – Les Seniors à Vélo
***Pédaler en toute confiance : sorties de groupes
encadrées en Valais***

Sommaire

- **Pro Senectute Valais-Wallis, qu'est-ce que c'est ?**
 - *Missions et organisation*
- **Pourquoi le vélo ?**
- **Le rôle de Pro Senectute Valais-Wallis**
 - *Information formation des moniteurs*
- **Comment fonctionnent nos groupes de vélo ?**
- **Témoignages et retours**
- **Conclusion**

Pro Senectute Valais-Wallis

Qu'est-ce que c'est ?

Cette vidéo a été réalisée par

ELIUM
VIDEO MOTION DESIGN

Nos missions

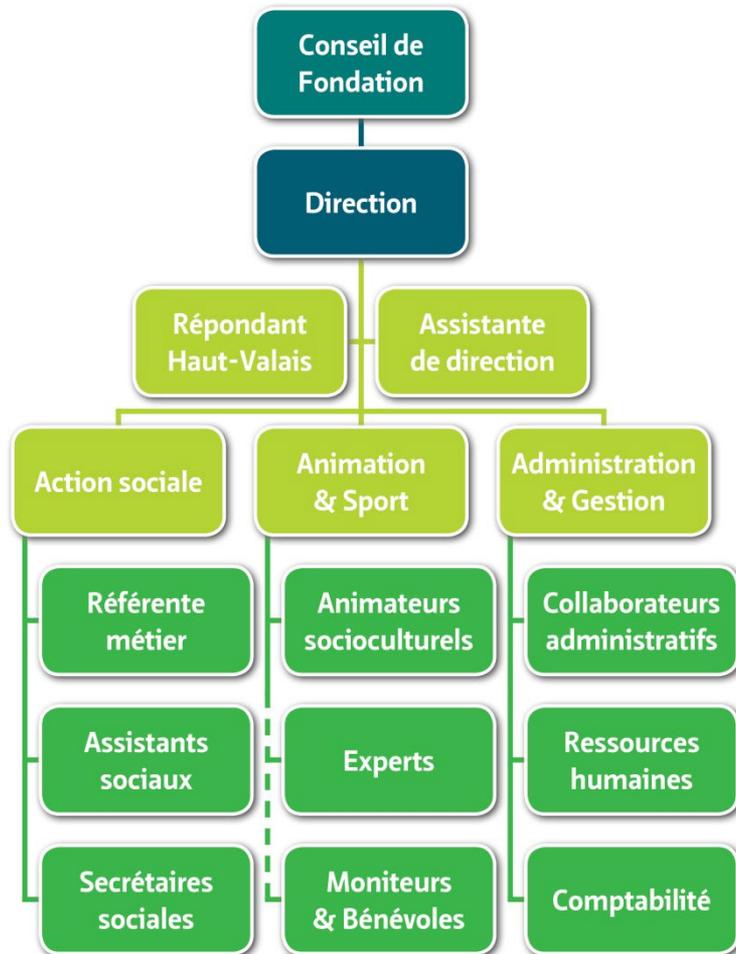
- **Améliorer la qualité de vie des seniors** par des prestations sociales adaptées aux besoins de la personne, par des aides administratives et financières, par un encouragement à la solidarité et à l'entraide.
- **Renforcer leur indépendance** en leur redonnant confiance en eux et en encourageant la prévention.
- **Défendre leurs intérêts** auprès des autorités, auprès des institutions et organisations, auprès du public.
- **Améliorer leur statut social** en favorisant le dialogue entre les générations.



Julien Dubuis
Président
Pro Senectute Valais-Wallis



Victor Fournier
Directeur
Pro Senectute Valais-Wallis



*Les bénévoles
sont la pierre
angulaire de
notre fondation*
😊

Pourquoi le vélo ?

Pourquoi le vélo ?

- Une activité qui allie santé, lien social et plaisir 😊
- Accessibilité (vélo musculaire et/ou vélo électrique)



Le rôle de Pro Senectute

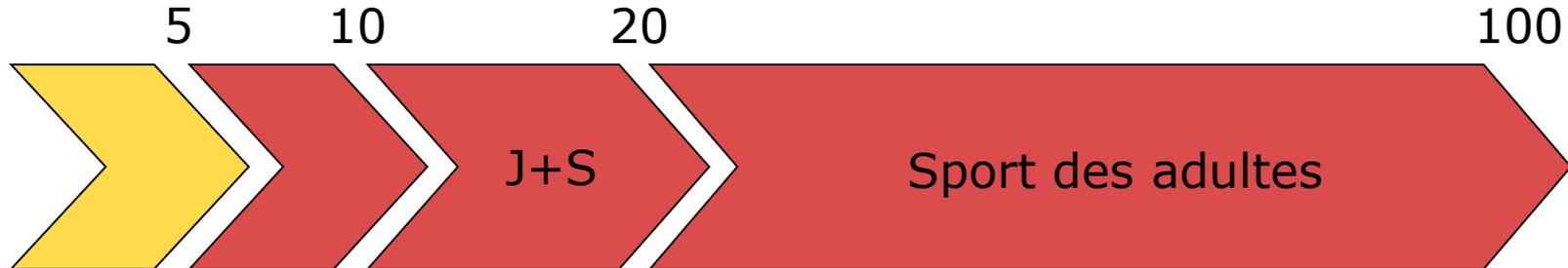
Rôle de Pro Senectute Valais-Wallis

- Former les moniteurs (concept esa)
- Planifier et organiser des cours de **formation** et perfectionnement
- Veiller à la **sécurité** des activités et au bon encadrement des participants
- Maintenir le **lien** avec les groupes
- Favoriser les offres d'activités sportives en lien avec la **prévention de la santé**
- **Aider** et **coordonner** les groupes dans la mise en place d'activités

Informations formation



ESA / Sport des adultes suisse



Comment fonctionnent nos groupes ?

Comment fonctionnent nos groupes ?

- Groupes autonomes : organisés souvent en association
- Sorties hebdomadaires
- Niveaux de difficultés – plusieurs groupes en fonction du niveau des participants
- Parcours variés
- Moniteurs bénévoles et motivés
- Philosophie : pas de performance mais du PLAISIR 😊



Témoignages et retours

Témoignages et retours

«Animer un groupe de vélo me permet de **rester actif** mais aussi de **transmettre**, de créer du **lien** et de continuer à me sentir **utile** et **valorisé** même après la fin de ma vie professionnelle»

Bernard, moniteur



Témoignages et retours

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



« Merci au groupe Bikeseniors et à Pro Senectute pour la mise sur pied de telles activités. J'ai beaucoup de plaisir à prendre part aux sorties du mardi. Avec mon mari, on n'en loupe aucune »

Rita, participante

Conclusion

- Impact positif pour les participants et moniteurs
- Difficulté : trouver des bénévoles
- Bénévolat : Valoriser ses engagements et donner leur place qu'ils méritent
- Les groupes de vélo peuvent être un bel exemple de la manière dont la retraite peut devenir une nouvelle aventure, porteuse de sens et de plaisir



Questions ?



Merci de votre attention

