



Photo: fondation Birkenhof Berg

## Forts comme Federer

Le projet visait à promouvoir la santé des résidentes et résidents de la fondation Birkenhof Berg par la création et la mise en œuvre d'un programme favorisant la participation. Il visait également à sensibiliser sur le thème de la promotion de la santé dans les institutions et au sein de la société.

### Démarche

Le projet «Forts comme Federer» s'est concentré sur les domaines de l'exercice physique et de l'alimentation. Pour commencer, un sondage a été mené auprès des résidentes et résidents ainsi que du personnel, afin de connaître la situation effective et les possibilités d'amélioration. Les idées et les envies émises ont été intégrées dans la conception du projet et mises en œuvre au cours de l'année.

Ainsi, entre février et décembre 2016, 158 activités, grandes et moins grandes, ont été réalisées dans le cadre du projet. Les souhaits des résidentes et résidents ont tous été pris en considération. Diverses offres d'activités physiques ont été proposées, nous avons cuisiné ensemble avec des personnes en situation de handicap issues d'autres cultures, des cours portant sur une alimentation saine ont été organisés. Durant toutes ces activités, l'humour était toujours de la partie et les repas étaient non seulement sains, mais aussi délicieux!

## Expériences

Durant l'année du projet, non seulement des modifications structurelles ont été opérées, mais la compétence des résidentes et résidents en matière de santé s'est améliorée grâce aux nombreuses activités proposées. Ils ont pris conscience que leur propre comportement peut favoriser ou, au contraire, détériorer leur santé et leur bien-être.

Nous sommes convaincus que les petites institutions, en particulier, disposent de bonnes conditions pour agir en faveur de la santé de leurs résidentes et résidents. C'est pourquoi nous souhaitons partager nos expériences. Notre compte rendu de projet publié sur le site internet « Mon équilibre » est notre première contribution dans ce sens. Jetez un coup d'œil à ce [lien](#) (en allemand).

## Prochaines étapes

Les enseignements tirés du projet ont servi aux structures et aux processus. Les expériences continueront d'être mises à profit au sein de l'institution. Il a été démontré qu'une méthodologie de projet qui veille à intégrer d'emblée les clientes et les clients favorise non seulement la participation mais aussi la motivation. Dès lors, les projets à venir seront également planifiés dès le départ en accord avec les clientes et les clients.

**Article de la CDPH 30.5.b** « (...) faire en sorte que les personnes handicapées aient la possibilité d'organiser (...) des activités sportives et récréatives qui leur soient spécifiques et d'y participer, (...) encourager la mise à leur disposition, sur la base de l'égalité avec les autres, de moyens d'entraînements, de formations et de ressources appropriés ».

Page 2

**Auteur:** Marius Ritzhaupt

**Institution:**



[Site internet](#)

**Contact:**

**Marius Ritzhaupt**

Leitung Wohnheim  
Stiftung Birkenhof Berg  
Birkenweg 7  
8471 Berg (Dägerlen)  
052 305 12 40

[wohnheim@stiftung-birkenhof.ch](mailto:wohnheim@stiftung-birkenhof.ch)

[Autres documents sur la santé](#)

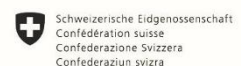
Un projet de:



CURAVIVA.CH



Soutenu par:



Bureau fédéral de l'égalité pour  
les personnes handicapées BFEH