

DIALOGUE DE GESTION 2017

Cnav / Centres sociaux

BILAN FINAL DU PROJET

L'ÉVALUATION EST À RENVOYER À
LA FÉDÉRATION DE VOTRE DÉPARTEMENT
EN FORMAT DÉMATÉRIALISÉ

Partie I : Fiche synthétique du projet

Intitulé du projet	GENERATIONS SENIORS
Nom de la structure	<u>CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS</u>
Responsable de la structure	<u>JEAN-MARIE ETIENNE, président</u> <u>VALERIE BOUYER, directrice</u>
Statut de la structure <i>(cf. notice)</i>	<u>PRIVE A BUT NON LUCRATIF</u>
Adresse de la structure	<u>CENTRE GEORGES BRASSENS</u> <u>46 RUE ARISTIDE BRIAND – 95330 DOMONT</u>

Descriptif du projet <i>(cf. notice)</i>	Améliorer la vie quotidienne des seniors, lutter contre les formes d'exclusion et dynamiser la vie sociale, favoriser l'épanouissement personnel		
Objectif général	Promouvoir des activités intergénérationnelles et spécifiques seniors, renforcer les liens sociaux, encourager la participation des seniors et plus particulièrement des hommes, le bénévolat, former les bénévoles, ouvrir l'accès à l'information et au droit, conforter les solidarités et les relations de voisinage, faciliter l'accès pour tous aux activités, prendre en compte les demandes des seniors		
Objectifs spécifiques	Développer de nouveaux ateliers de loisirs sportifs et de bien-être	Organiser des sorties, des repas	Améliorer la qualité de l'accueil et de l'information
Calendrier du projet	Date de début : 01/01/2016	Date de fin : 31/12/2017	
Département(s) et zone(s) d'intervention	<u>Une priorité est accordée aux domontois, puis les habitants de l'intercommunalité pour finir sur le divers Val d'Oise.</u>		

Régime de retraite des bénéficiaires <i>(cf. notice)</i>	86% CNAV					
Public concerné <i>(cf. notice)</i>	Public retraité GIR 5 et 6					
Age des bénéficiaires	Age moyen	64	Age minimum	55	Age maximum	91
Sexe	% de femmes		75	% d'hommes		25
Problématiques, situation familiale, etc.	<p>Les retraités représentent 23.2% de la population domontoise soit 3530 habitants. De 65 à 79 ans, 25.6% vivent seuls, entre 55 et 64 ans, 15.5% et les + de 80 ans, 57.5%. 48% des 55 à 64 ans ont 1 emploi. 37% de nos adhérents sont en demande de loisirs créatifs, artistiques et culturels et 63% de loisirs sportifs et activités de bien-être.</p>					

Coût total de l'action	62854€70			
Subvention de la CNAV	31427€35			
Partenaires financiers	sponsor	RESSOURCES PROPRES	VILLE DE DOMONT	PARTICIPATION DES USAGERS
- Montant	<u>2000</u>	<u>5000</u>	<u>7427€35</u>	<u>17000</u>
Coût par bénéficiaire	<u>125€71</u>			
Montant participation du retraité				

1. CARACTERISTIQUES DU CENTRE SOCIAL

<p><i>Rappel des caractéristiques du centre social, de son environnement territorial, de la situation initiale</i></p>	<p>Sur la commune de Domont, la ville est divisée en 2 et il s'avère que les séniors sont peu mobiles entre le haut et le bas Domont. Les retraités représentent 23.2% de la population domontoise soit 3530 habitants. De 65 à 79 ans, 25.6% vivent seuls, entre 55 et 64 ans, 15.5% et les + de 80 ans, 57.5%. 48% des 55 à 64 ans ont 1 emploi. 37% de nos adhérents sont en demande de loisirs créatifs, artistiques et culturels et 63% de loisirs sportifs et activités de bien-être.</p> <p>Depuis 4 ans, nous observons une augmentation de la fréquentation des séniors à nos activités : De 10% en 2011, les séniors sont passés à 18%. Les séniors sont de plus en plus nombreux sur la ville.</p> <p>Nous sommes un centre connu et reconnu depuis longtemps, ancré dans le paysage associatif de la ville et de la région. Nous pouvons nous appuyer sur notre image qui fait ressortir la qualité d'écoute, la convivialité, l'accueil et la diversité de nos activités. Nous pouvons compter sur un réseau dynamique de partenaires et le soutien de la ville. Ce sont des leviers importants afin de mener à bien notre mission.</p>
--	--

	Nombre total	Nombre de retraités de plus de 60 ans
Personnes fréquentant le centre social	1786 membres adhérents, 2032 participants + 597 stagiaires + autres publics accueilli sur l'année : LAEP, accueil, RDV CAF (204), écrivain public (113), avocat (22), CPAM (297) et CRAMIF (67) + les différentes manifestations (2782 spectateurs) + 409 aux sorties spectacles	454 membres adhérents
Personnes impliqués au sein des instances de pilotage	23	10
Bénévoles au sein du centre social (estimation)	43	25

2. LA DEMARCHE TERRITORIALE INITIEE EN 2015

Diagnostic partagé :	Comment il s'est réalisé ?	Avec qui ?	A-t-il été actualisé au cours des deux années Comment ?	Principaux constats, enjeux, objectifs partagés qui remontent du diagnostic
	<p>Outils : réunion et groupes de travail des partenaires, réunion des bénévoles, grille d'entretien habitants.</p>	<p>Toutes les instances ont été consultées (partenaires, bénévoles, habitants et usagers) afin de</p>	<p>Chaque année, à la fin du mois de juin, un temps d'échanges est prévu avec les séniors et la référente séniors</p>	<p>Toutes les instances ont été consultées (partenaires, bénévoles, habitants et usagers) afin de faire un diagnostic au plus proche des réalités de terrain et mieux répondre aux attentes des habitants et plus particulièrement des séniors. Outils : réunion et groupes de travail des partenaires, réunion des bénévoles, grille d'entretien habitants. Sur la commune de Domont, la ville est divisée en 2 et il s'avère que les séniors sont peu</p>

	<p>faire un diagnostic au plus proche des réalités de terrain et mieux répondre aux attentes des habitants et plus particulièrement des seniors.</p>	<p>pour effectuer le bilan de l'année. Un questionnaire concernant les activités gym seniors a été distribué pour recueillir leurs avis et leurs attentes. Nous accordons également, lors de stages spécifiques, comme l'atelier « prévention des chutes » à la rentrée de septembre, un temps de discussions et d'échanges privilégié entre l'intervenant et les participants pour répondre aux besoins de chacun. Un rapport d'activités mensuel est mis en place pour suivre la participation des seniors usagers, leur fréquentation et leur assiduité.</p>	<p>mobiles entre le haut et le bas Domont. On constate une évolution de l'espérance de vie avec des seniors en bonne santé et plus actifs avec un attrait pour la culture et le sport. Quand on leur demande à partir de quand ils sont vieux, la plupart du temps ils répondent 70 ans et certains disent 80 ans. Le renoncement aux activités physiques et sportives intervient plus tard qu'avant. Ils n'hésitent pas à participer à des activités intergénérationnelles. C'est d'ailleurs à partir de 70 ans, que les partenaires ont constaté un début d'isolement avec un réseau social se réduisant et une baisse de la mobilité. Sans distinction d'âges, certains seniors ne « poussent même pas la porte » et les restrictions budgétaires se font toujours sur les vacances et les loisirs, porte ouverte à la solitude et la souffrance psychique. On constate des situations et des conditions de vie très différentes des seniors. (Bas et hauts revenus, seul ou en couple, diplômé ou non, initié ou non aux nouvelles technologies...) Quand le niveau de vie le permet, ils sont en demande d'activités, ont une certaine exigence sur la qualité et se prennent davantage en main. Le relationnel avec l'animateur et l'accueil de la structure sont des facteurs très importants. Le bouche à oreille fonctionne très bien ! (mieux qu'une plaquette, un flyer, une affiche ...)</p> <p>Il ressort de nos outils d'évaluation que :</p> <p>L'activité gymnique correspond pour 99% des seniors à leurs attentes. Ils peuvent pratiquer deux cours qui se complètent, celui du mardi plus intense et celui du vendredi plus attractif. Les seniors sont ravis qu'on les considère comme des seniors actifs et qu'ils puissent avoir une activité soutenue les obligeant à se dépasser. Ils voient les effets de leurs efforts récompensés : ces ateliers leur permettent en effet de se maintenir en forme, de se faire du bien moralement et physiquement.</p> <p>Cette pratique physique leur apporte des changements et une cassure dans la vie quotidienne : ils doivent se lever plus tôt, sont obligés de sortir de la maison et oublient les travaux ménagers, la cuisine. Les seniors acquièrent de l'équilibre, de la souplesse, des mouvements qu'ils peuvent reproduire à la maison. Ils insistent particulièrement sur le fait que cette activité gymnique favorise les rencontres amicales et permet de sortir de l'isolement.</p> <p>Les seniors ont des attentes :</p> <p>Ils souhaitent que les cours durent une heure et demie au lieu d'une heure actuellement, que les exercices proposés fassent travailler un peu plus la mémoire.</p> <p>Les seniors souhaitent maintenir les activités durant le temps des vacances et particulièrement celui des grandes vacances. Cette coupure est mal vécue par les seniors qui trouvent le temps long (plus de 3 mois sans cours).</p> <p>Nous travaillons dans ce sens afin de proposer une palette d'activités nouvelles pour maintenir le lien et les activités physiques durant cette parenthèse estivale. Des stages de remise en forme sont proposés au début des grandes vacances et à la rentrée avant la reprise des cours.</p> <p>Les seniors recherchent des activités pour leur bien-être (relaxation, sophrologie, massage...), des conférences sur « le bien vieillir », des conseils sur l'alimentation, des activités sportives en plein air (marche nordique), des sorties culturelles, théâtrales, au musée, sur des week-ends ou sur une semaine. Ils ont soif de connaissances pour améliorer leur vie quotidienne. Ainsi, les stages « prévention des chutes » leur apporte des outils, une</p>
--	---	---	---

				<p>conduite à tenir au quotidien et de réelles solutions à leurs problématiques personnelles. Ils veulent aussi se cultiver au travers de conférences, de sorties culturelles. Par le biais de ces activités, les seniors sont en demande avant tout de rencontres, de partage dans une ambiance conviviale.</p> <p>Certains seniors ne recherchent pas particulièrement des activités intergénérationnelles. Ils passent déjà du temps avec leurs petits-enfants. Ils sont soucieux de maintenir leur forme physique, psychologique et de ne pas être dépassés par les petits enfants. Nous avons d'ailleurs mis en place un atelier « nouveaux outils de communication » où de plus en plus de seniors participent pour développer leur connaissance dans ce domaine et trouver les outils pour mieux communiquer avec leurs petits-enfants.</p> <p>Afin d'être au plus près des attentes des usagers seniors, un conseil des seniors a été mis en place. Il est constitué de personnes représentant l'ensemble des seniors. Avec un programme de 4 rencontres dans l'année, ce conseil sera une instance de veille, d'écoute et de réflexion. Nous souhaitons mettre les seniors au cœur des actions afin de favoriser leurs initiatives.</p>
--	--	--	--	--

Dynamiques territoriales :				Quelle fréquence ?
Quelles instances ont été investies ou développées ?	Avec qui ?	Pour quoi faire ?		
partenaires	L'ensemble des partenaires concerné par le public seniors : le CCAS – le service animation seniors de la ville – la résidence AREFO H. Moutet	Réunion de diagnostic sur la problématique des seniors – impulser des actions en partenariat	3 fois par an	
usagers		Bilan – discussions - questionnaires	A l'issue de chaque action et 2 fois par an en juin et décembre	
équipe	L'ensemble de l'équipe des permanents et des intervenants	Bilan, vérifier que les objectifs ont été atteints, mesurer la satisfaction des usagers, réorienter l'action si nécessaire	A l'issue de chaque action	

Mobilisation des habitants retraités :	De quelle manière les habitants retraités sont-ils impliqués dans la démarche ?	Quelle est la nature de leur implication ?	Quel est le nombre concerné?
	<p>Chaque année, à la fin du mois de juin, un temps d'échanges est prévu avec les séniors et la référente séniors pour effectuer le bilan de l'année. Un questionnaire concernant les activités gym séniors a été distribué pour recueillir leurs avis et leurs attentes.</p> <p>Nous accordons également, lors de stages spécifiques, comme l'atelier « prévention des chutes » à la rentrée de septembre, un temps de discussions et d'échanges privilégié entre l'intervenant et les participants pour répondre aux besoins de chacun.</p> <p>Un rapport d'activités mensuel est mis en place pour suivre la participation des seniors usagers, leur fréquentation et leur assiduité.</p> <p>Une commission senior a été créée en octobre 2017 afin de mieux répondre à leurs attentes.</p>	<p>Participe à l'évaluation de chaque action.</p> <p>Participe au choix et à l'orientation des actions surtout en ce qui concerne les sorties</p>	<p>Plus particulièrement les participants de la gym séniors soit 77 personnes 6 séniors à la commission senior Et 15 bénévoles retraités</p>

3. LES ACTIONS

Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Nombre de rencontres, sessions, séances. Sur 2 ans	Nombre total de participants Sur 2 ans	Nombre de participants retraités Sur 2 ans	Nombre de retraités bénévoles Sur 2 ans	Partenaires associés	Nature du partenariat. (Humain technique ou financier, à définir par partenaires)
Activités de loisirs sportifs	<p>* Proposer de petites randonnées pédestres ou excursions à thèmes. Encadrées bénévolement des randonneurs dans le cadre de l'activité traditionnelle de son association</p> <p>*Prévenir le mal de dos et les douleurs articulaires, améliorer la posture et gérer le stress avec une approche en gym holistique</p> <p>* Permettre de garder une bonne condition physique, la souplesse,</p>	230	524	451	24	VILLE DE DOMONT	TECHNIQUE ET FINANCIER

Pour chaque action émanant du diagnostic :

	le dynamisme et la confiance en soi avec des ateliers de gym séniors et gym mémoire *Corriger et améliorer la posture, pour garder sa souplesse et sa musculature tout en douceur avec des techniques de pilates								Technique et financier
Activités de bien-être	*Aider à réactiver les ressources de l'individu, apprendre à gérer son stress, ses émotions, à mieux communiquer avec des techniques de sophrologie * Proposer un panel de techniques à visée préventive, apprendre à se relaxer Connaître les différentes techniques de relaxation et leurs bienfaits physiologiques	128	92	79				Ville de Domont	Technique et financier
Prévention	Prévenir les chutes en partant de leur vécu, créer du lien social, atelier d'équilibre <i>(1h d'activité physique et 30mn de discussion)</i> <i>Thématiques retenues : prévenir les chutes, ostéoporose, bien se chauffer, aménager les pièces de l'habitat, le sommeil ...)</i>	6	72	72				Résidence AREFO Hélène Moutet Thierry PACE	Mise à disposition d'une salle d'activités Accueil Animateur, formateur / conférencier inscrit dans les dispositifs de prévention au niveau fédéral, ayant l'habitude d'animer des séances de prévention
Ateliers et loisirs créatifs	Animés par des bénévoles souhaitant transmettre leurs savoirs. Leur faible coût permet d'accueillir le tout public. Des expositions, des repas et des sorties ponctuent l'année	74	108	93	6			Ville de Domont	Technique et financier
Hip-Hop Fi'hop Danse	En complément des activités de loisirs sportifs. Initiation et stage de danse hip-hop, Animation prolongée par un repas. Permettre un meilleur vivre ensemble, casser les préjugés, partager la passion, mixer les générations en proposant des	12	162	139				- résidence AREFO Hélène Moutet - Service animation senior de la	Promotion / diffusion

	séances avec l'atelier des jeunes et créer du lien loin des à priori. Une présentation pourrait voir le jour et/ou une sortie spectacle					ville / CCAS	
Rencontres conviviales autour d'un café ou d'un repas ou d'une sortie	*Conforter les solidarités, favoriser la culture d'origine et « le bien manger », *lutter contre l'isolement en mettant en place un café sénior itinérant pour repérer les personnes les plus fragiles	9	318	273	6	Résidence AREFO Hélène Moutet Service animation senior de la ville / CCAS Domont Cinéma Ville de Domont	Promotion / diffusion Co animation / accueil / co organisation Financier / humain / technique
	Nombre total De participants différents		1276 soit en moyenne				
			638 / an				

Analyse des effets produits sur les différents enjeux de prévention

-Renforcer les dynamiques liées à l'accès aux droits	Le centre propose des permanences sur rendez-vous avec la sécurité sociale, la CRAMIF mais également met à la disposition de leur public, un écrivain public, un avocat et un atelier d'accès aux nouveaux outils de communication animé par des bénévoles eux-mêmes retraités. Conférence annuelle avec La CNAV sur les droits à la retraite a rassemblé 30 domontois.	- Lutter contre l'isolement social et maintenir le lien social	Le départ en retraite, le veuvage, le déménagement... sont autant de facteurs pouvant provoquer une fracture sociale. Les activités proposées leur apporte des changements et une cassure dans la vie quotidienne : ils doivent se lever tôt, sont obligés de sortir de la maison et oublient les travaux ménagers, la cuisine. Ces activités favorisent les rencontres amicales et permettent de sortir de l'isolement.	- Faire évoluer les relations entre les générations et favoriser l'utilité sociale des séniors	Le centre encourage la participation sociale des aînés au travers du bénévolat et n'hésite pas à les former. Ils animent entre autres des ateliers d'aide aux devoirs pour les enfants scolarisés à l'école élémentaire, l'atelier « nouveaux outils de communication », les sorties randonnées et les ateliers sociolinguistiques. Depuis l'an passé, ces séances se déroulent à la résidence AREFO H. Moutet. Notre nouvelle action « chant/chorale » s'inscrit complètement dans cette dynamique.	-Adapter le territoire à l'avancée en âge	L'adaptation de la société au vieillissement passe par la prévention, et le centre s'inscrit dans cette dynamique. L'anticipation est primordiale pour préserver leur autonomie.	-Accompagnement des retraités pour modifier les comportements pour Bien Vieillir	Le centre promeut fortement l'activité physique et sportive pour permettre une avancée en âge en bonne santé. Les ateliers proposés permettent de se maintenir en forme, de se faire du bien moralement et physiquement à tout âge. Les seniors acquièrent de l'équilibre, de la souplesse. Les séances « prévention des chutes » leur apporte des outils, une conduite à tenir au quotidien et de réelles solutions à leurs problématiques personnelles
---	---	---	--	---	--	--	--	---	--

4. INDICATEURS CNAV

Actions de communication mise en oeuvre :	Nombre d'actions
<ul style="list-style-type: none"> Repérer les participants Via notre réseau important de partenaires et les seniors eux-mêmes 	16
<ul style="list-style-type: none"> Faire connaître le projet <p>Présentation par la référente familles lors des cafés seniors – forum des associations – plaquette du centre – site internet – page facebook</p> <p>Flyers – Domontois (journal local) – voie d’affichage sur la ville – les partenaires</p> <p>Le bouche à oreilles fonctionne bien</p>	
<p>Orientations des bénéficiaires vers des dispositifs / organismes</p> <ul style="list-style-type: none"> Plan d’actions personnalisé de la CNAV Nous avons pour consigne de diriger toutes les personnes vers le CCAS de la ville de Domont. D’autre part, nous sommes toujours en attente de publications « papier » à mettre à disposition de notre public. Aide au retour à domicile après Hospitalisation de la CNAV Atelier de prévention du PRIF Pass’Aidant Autres partenaires 	<p>Nombre de personnes orientées</p> <p>.</p>
<p>Liens et relations avec le PRIF</p> <p>Signature d’une convention de partenariat avec le Prif</p>	<p>32 vers le CCAS</p> <p><input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non</p> <p>Si oui, nombre d’ateliers organisés par le Centre :</p>

5. EVALUATION PAR LES PARTICIPANTS DE L’ACTION

- Quelle forme, démarche, outil avez-vous utilisés pour évaluer votre projet ?

Chaque année, à la fin du mois de juin, un temps d’échanges est prévu avec les seniors et la référente seniors pour effectuer le bilan de l’année. Un questionnaire concernant les activités gym seniors a été distribué pour recueillir leurs avis et leurs attentes.

Nous accordons également, lors de stages spécifiques, comme l’atelier « prévention des chutes » à la rentrée de septembre, un temps de discussions et d’échanges privilégié entre l’intervenant et les participants pour répondre aux besoins de chacun.

Un rapport d’activités mensuel est mis en place pour suivre la participation des seniors usagers, leur fréquentation et leur assiduité.

- Type d’évaluation : Continue Trimestrielle Semestrielle Au final

6. MOYENS AFFECTES AU PROJET

- Moyens humains internes		
Fonction	Bénévole ou professionnel ?	ETP
Coordinateur du projet – référente seniors	professionnel	0.08
12 animateurs randonnée	bénévole	0.58
1 animatrice pilates	professionnel	0.04
3 animateurs loisirs créatifs	bénévole	0.12
1 animatrice chant/chorale	professionnel	0.05
1 animatrice gym douce	professionnel	0.07
1 animatrice gym seniors	professionnel	0.04
2 animateurs hip-hop / vivencia	professionnel	0.04


- Moyens humains externes		
Fonction	Bénévole ou professionnel ?	ETP
1 formateur conférencier	professionnel	0.02
1 animateur gym seniors	professionnel	0.05
2 animateurs relaxations / sophrologie	professionnel	0.12

- Les moyens matériels affectés au projet	
Liste des moyens	Action concernée
Locaux mis à disposition de la ville	L'ensemble des actions
Locaux mis à disposition par la résidence AREFO	Café seniors – chant/chorale
Le car de la ville	Sortie
Matériel spécifique en fonction de l'activité	Ateliers de loisirs sportifs, de bien-être, de loisirs créatifs...

7. COMMENTAIRES.

Commentaires :	Points forts du projet :	Difficultés rencontrées :	Mesures mises en place pour répondre aux difficultés :	Autres (effets non attendus....) :
<p>Qualité des activités et animations proposées</p> <p>Qualité relationnelle de l'ensemble des intervenants avec les seniors (animateurs professionnels, bénévoles) basée sur la motivation et la convivialité</p> <p>Relation de confiance créée avec la référente senior dont son travail de coordination est indispensable et nécessaire à la réussite de l'ensemble du projet</p> <p>Les compétences des bénévoles sont valorisées dans les ateliers créatifs et de randonnée. Des formations leur sont proposées</p> <p>Le partenariat avec la résidence AREFO Hélène Moutet</p> <p>On a pu mesurer la satisfaction des usagers, lors de groupes de discussions, lors des séances de prévention, café seniors et questionnaire de satisfaction pour le fit'hop.</p> <p>Les seniors nous font remarquer : notre qualité d'écoute, la convivialité (cohésion de groupe), l'accueil, la diversité des activités et animations proposées. Ils ont plaisir à être en groupe dans un lieu intergénérationnel.</p> <p>Les intervenants ont pu travailler sur le développement des capacités motrices, cardio-vasculaires, d'équilibre et de souplesse (exemple : une des adhérentes ne vient plus avec</p>	<p>Toucher les plus isolés, les plus démunis, par manque de moyens humains</p> <p>Le mot « senior » n'est pas bien perçu dans nos actions et parfois empêche des personnes de s'inscrire pensant que c'est pour les vieux !</p> <p>Difficile d'organiser un café senior avec l'ensemble des partenaires de la ville. Les seniors sont en demande de thématique. Le café seniors sera totalement repris par le service animation de la ville.</p>	<p>Les partenaires ainsi que les seniors déjà inscrits ont été sollicités afin de toucher le public fragilisé. Nous envisageons de mettre en place un service civique pour aller au contact des plus isolés.</p> <p>Le coût de certaines activités hebdomadaires ne permettait pas au plus grand nombre de s'inscrire. Mise en place d'un quotient seniors en septembre 2016, permettant aux seniors les plus démunis et isolés d'accéder à une activité. 394 retraités domontois ont bénéficié de tarifs sur la saison 2016/2017 dont 38 bénéficiaires pour lesquels l'accès à l'activité aurait été impossible.</p> <p>Discussion / questionnaire avec les usagers</p>	<p>Autres (effets non attendus....) :</p> <p>Il ressort de nos derniers outils d'évaluation que :</p> <p>L'activité gymnique correspond pour 99% des seniors à leurs attentes. Ils peuvent pratiquer deux cours qui se complètent, celui du mardi plus intense et celui du vendredi plus attractif. Les seniors sont ravis qu'on les considère comme des seniors actifs et qu'ils puissent avoir une activité soutenue les obligeant à se dépasser. Ils voient les effets de leurs efforts récompensés : ces ateliers leur permettent en effet de se maintenir en forme, de se faire du bien moralement et physiquement.</p> <p>Cette pratique physique leur apporte des changements et une cassure dans la vie quotidienne : ils doivent se lever plus tôt, sont obligés de sortir de la maison et oublient les travaux ménagers, la cuisine. Les seniors acquièrent de l'équilibre, de la souplesse, des mouvements qu'ils peuvent reproduire à la maison. Ils insistent particulièrement sur le fait que cette activité gymnique favorise les rencontres amicales et permet de sortir de l'isolement.</p> <p>Les seniors ont des attentes :</p> <p>Ils souhaitent que les cours durent une heure et demie au lieu d'une heure actuellement, que les exercices proposés fassent travailler un peu plus la mémoire.</p> <p>Les seniors souhaitent maintenir les activités durant le temps des vacances et particulièrement celui des grandes vacances. Cette coupure est mal vécue par les seniors qui trouvent le temps long (plus de 3 mois sans cours).</p> <p>Nous travaillons dans ce sens afin de proposer une palette d'activités nouvelles pour maintenir le lien et les activités physiques durant cette parenthèse estivale. Des stages de remise en forme sont proposés au début des grandes vacances et à la rentrée avant la reprise des cours.</p> <p>Les seniors recherchent des activités pour leur bien-être (relaxation, sophrologie, massage...), des conférences sur « le bien vieillir », des conseils sur l'alimentation, des activités sportives en plein air (marche nordique), des sorties culturelles, théâtrales, au musée, sur des week-ends ou sur une semaine.</p>	

	<p><i>sa béquille et a repris confiance en elle</i>).</p> <p>Ils savent prévenir la chute et comment agir en cas. Ils sont sensibilisés sur les questions de santé autour de l'ostéoporose, l'arthrose et l'intérêt de pratiquer un sport.</p> <p>A part le café seniors, le projet dans son ensemble correspond aux attentes des bénéficiaires et répondent aux objectifs fixés : permet de garder une bonne condition physique, le dynamisme et la confiance en soi. Ce projet stimule les liens sociaux et cherche à rompre l'isolement.</p> <p>Les activités ont été réalisées telles que planifiées et la population ciblée</p>		<p>Ils ont soif de connaissances pour améliorer leur vie quotidienne. Ainsi, les stages « prévention des chutes » leur apporte des outils, une conduite à tenir au quotidien et de réelles solutions à leurs problématiques personnelles. Ils veulent aussi se cultiver au travers de conférences, de sorties culturelles. Par le biais de ces activités, les seniors sont en demande avant tout de rencontres, de partage dans une ambiance conviviale.</p> <p>Les seniors ne recherchent pas particulièrement des activités intergénérationnelles. Ils passent déjà du temps avec leurs petits-enfants. Ils sont soucieux de maintenir leur forme physique, psychologique et de ne pas être dépassés par les petits enfants. Nous avons d'ailleurs mis en place un atelier « nouveaux outils de communication » où de plus en plus de seniors participent pour développer leur connaissance dans ce domaine et trouver les outils pour mieux communiquer avec leurs petits-enfants.</p> <p>Afin d'être au plus près des attentes des usagers seniors, un conseil des seniors a été mis en place. Il est constitué de personnes représentant l'ensemble des seniors. Avec un programme de 4 rencontres dans l'année, ce conseil sera une instance de veille, d'écoute et de réflexion. Nous souhaitons mettre les seniors au cœur des actions afin de favoriser leurs initiatives.</p>
--	--	--	---

<p>Cachet de la structure :</p> <p>CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS 46, rue Aristide-Briand 95330 DOMONT 01.39.91.50.69 - Fax 01.39.91.71.10 SIRET 323 439 976 00016 - APE 913 E</p>	<p>Date : 3 Janvier 2018 Nom, prénom et qualité du signataire : BOUYER VALENIE DIRECTRICE</p> <p>Signature : </p>
--	--