

Résultats de l'enquête seniors - décembre 2018

nombre de questionnaires	89
--------------------------	-----------

Renseignez votre (vos) activité(s) :

gym seniors	40	38,46%
patchwork	9	8,65%
pilates	9	8,65%
dentelle	4	3,85%
gym douce	10	9,62%
chorale	3	2,88%
peinture/dessin	4	3,85%
céramique	1	0,96%
danses de salon	5	4,81%
Qi Qong	3	2,88%
gym traditionnelle	8	7,69%
rando	5	4,81%
couture	1	0,96%
sophrologie	2	1,92%

104

Comment avez-vous eu connaissance de l'activité ?

bouche à oreille	35	36,08%
catalogue d'activités	34	35,05%
forum des associations	18	18,56%
site internet	1	1,03%
facebook	0	0,00%
autres	9	9,28%

97

accueil du CSCD et référente seniors
bénévolat
ancienne salarié et administratrice
via les autres activités
en cherchant
le Domontois (journal local)

Etes-vous ?

seul	48	53,93%
couple	41	46,07%

Quelle est votre caisse de retraite ?

CNAV	66	74,16%
AUTRES	23	25,84%
<i>Caisse des fonctionnaires</i>	7	12,07%
CRNAFL	6	10,34%
CAVP	1	1,72%

Votre (vos) cours correspond(ent) – ils à vos attentes ?

OUI	85	95,51%
NON	1	1,12%
PAS TOUT A FAIT	3	3,37%

*Les horaires, la proximité, le contenu, la convivialité, les rencontres.
2 cours de gym complémentaires.
Explications claires et positions corrigées et adaptées en fonction des possibilités et compétences physiques de chacun.
recherche de cours de couture
souhaite l'intervention d'un professionnel au patchwork pour diriger sur de nouveaux projets*

Depuis combien de temps pratiquez-vous votre (vos) activité(s)?

moins de 3 ans	40	44,94%
de 4 ans à 7 ans	19	21,35%
plus de 8 ans	30	33,71%

Les chiffres montrent un pic de nouvelles fréquentations au démarrage du projet "générations seniors"

Quelles sont les motivations qui vous ont amené à vous inscrire ?

Entretien de votre forme physique	64	39,26%	1
détente/plaisir	50	30,67%	3
Rencontrer du monde	49	30,06%	2

163

apprendre le dessin, perdre du poids, échanger sur mes problèmes et trouver un soutien, visée thérapeutique suite maladie

autres

Voyez-vous des modifications à apporter à votre (vos) activité(s)?

(Jour, heure, durée, contenu, matériel...)

pas de modifications	74	83,15%
modifications	14	15,73%
<i>pb d'horaires</i>	6	6,74%
<i>pb de matériel</i>	5	5,62%
<i>pb de jours</i>	2	2,25%
<i>pb de temps (ajouter')</i>	1	1,12%
<i>matériel en plus</i>	1	1,12%

Cette pratique apporte t'elle des changements dans votre vie quotidienne ?

meilleure Santé globale	31	21,83%
sommeil	6	4,23%
détente/relaxation bien être	7	4,93%
moral	37	26,06%
ouverture du cercle d'amis	45	31,69%
autre	16	11,27%
<i>maintien de la forme</i>	7	12,07%
<i>concentration</i>	1	1,72%
<i>meilleure souplesse</i>	3	5,17%
<i>partage</i>	1	1,72%
<i>plaisir</i>	2	3,45%
<i>meilleur équilibre</i>	1	1,72%
<i>plaisir d'une activité en couple</i>	1	1,72%

pas vraiment

4

142

Avez-vous participé à d'autres animations proposées par le centre en 2018 ?

oui	34	38,20%
non	44	49,44%
non renseigné	10	11,24%

Avez-vous eu connaissance de ces activités ?

oui	45	50,56%
non	21	23,60%
pas pour toutes	12	13,48%
non renseigné	10	11,24%

Si oui par quel moyen ?

flyer	12	14,63%
référénte seniors	35	42,68%
bouche à oreille	14	17,07%
mail	14	17,07%
facebook	1	1,22%
site	3	3,66%
Domontois	3	3,66%

3

1

2

2

82

ces animations ponctuelles correspondent-elles à vos attentes ?

oui	28	59,57%
pas vraiment	12	25,53%
<i>Davantage de sorties</i>	1	2,13%
<i>horaires à modifier</i>	2	4,26%
<i>prix trop élevé</i>	2	4,26%
<i>pas pendant les vacances</i>	1	2,13%

<i>pendant les vacances</i>	1	2,13%
-----------------------------	---	-------

47

avez-vous des propositions à nous faire ?

<i>sorties</i>	12	22,64%
<i>émissions TV</i>	1	1,89%
<i>conférences</i>	10	18,87%
<i>jeux de société</i>	5	9,43%
<i>repas partagés</i>	6	11,32%
<i>café thématique</i>	3	5,66%
<i>self défense</i>	1	1,89%
<i>accès PMR</i>	1	1,89%
<i>atelier mémoire</i>	2	3,77%
<i>atelier travaux manuels</i>	1	1,89%
<i>nouvelles activités</i>	6	11,32%
<i>actions solidaires</i>	2	3,77%
<i>soirées dansantes</i>	1	1,89%
<i>partage de nos lectures</i>	1	1,89%
<i>cours d'anglais l'AM</i>	1	1,89%

musées, cimetières, monuments...avec guide
théâtre, visites de villes, de sites

santé, vie pratique, l'art, connaissance du monde

country, marche nordique, conte, tai chi chuan

Complément du questionnaire

Cette pratique apporte t'elle des changements dans votre vie quotidienne ?

Quelques témoignages de participants

« Je me maintiens en forme mais pour le reste tout allait bien et cela continue ! »

« Les deux cours de gym sont un réel bienfait »

« Avec cette pratique et une volonté déterminée de la faire régulièrement et correctement, je n'ai pas peur de vieillir. Au contraire, mon moral est bon en pensant que je suis à ce jour autonome et indépendante, je le serai aussi pour des années à venir ! »

« Les cours de gym seniors me permettent de maintenir une meilleure forme physique, d'améliorer un peu la souplesse. C'est aussi des occasions de rencontres et de discussions avec d'autres personnes. »

« La gym senior correspond à mes attentes pour maintenir au maximum ma forme physique, travailler l'équilibre, prévenir autant que faire se peut, la fonte de la masse musculaire. Elle est bénéfique également pour la rencontre d'autres personnes, le moral dynamisé par les discussions, les conversations avec l'un, l'autre. Très bonne ambiance entre les participants ! »

« Je fais tout mon possible pour ne jamais rater ce cours. J'en ressens un bienfait corporel et du coup au moral. J'apprécie la qualité du cours que je suis. J'aime aussi l'ambiance apportée par le groupe. Je le recommande autour de moi. »

« Je partage mon activité avec des personnes de mon groupe d'âge. Les conseils de Thierry sur la prévention des chutes s'avèrent très précieux. J'ai amélioré ma confiance en mes capacités physiques et du coup j'ai un meilleur moral. »

« Je me sens plus tonique, plus énergique, moins rouillée. Les vacances d'été sont longues. J'ai retrouvé d'anciens collègues avec cette activité et fais connaissance d'autres personnes. »

« Une façon agréable de structurer le temps après une vie professionnelle, d'élargir le cercle d'amis, d'entretenir le corps et le mental. »

« Je ressens les bienfaits de cette activité sur la santé, une meilleure connaissance du corps et le plaisir d'un sport de groupe. »

« J'ai une meilleure forme physique, cela me permet d'avoir une vie sociale, de rencontrer des personnes de toute génération. »

« Depuis que je ne travaille plus, je peux voir du monde et entretenir ma forme physique. »

« Bien sûr, grâce au travail sur l'équilibre et le renforcement musculaire. Cela permet également de rencontrer d'autres personnes et surtout cela se passe dans la bonne humeur ! »

« Les responsables de la randonnée pensent à notre santé physique (le sport) et psychique (on cause !) et notre bien-être (gâteau, verre de l'amitié...) et même parfois on fait la fête ! »

« Ces cours font beaucoup de bien sur le plan santé : souplesse préservée. Et c'est un moment très agréable, un bon professeur sympathique, une bonne ambiance ! »

« Depuis que j'ai découvert la gym douce en 1985, je me dis toujours qu'elle devrait être remboursée par la sécu ! On évite bien des douleurs !!! C'est vraiment bénéfique ».

Décembre 2018

Projet Générations seniors

Centre Social et Culturel Domontois

L'archétype ou portrait-robot du senior fréquentant

le Centre Social et Culturel Domontois

Je suis une femme.

Je vis seule.

Je pratique la gym seniors.

Mon meilleur vecteur d'information est le bouche à oreille.

Le cours correspond à mes attentes.

Je le pratique depuis 3 ans.

Cela me permet d'entretenir ma forme physique.

L'activité ouvre mon cercle d'amis.

J'ai envie de conférences, sorties, repas partagés et de jeux de société.

Projet générations seniors

Décembre 2018

Centre Social et Culturel Domontois

Centre Social et Culturel Domontois

Projet Générations seniors

PORTRAIT

ARLETTE

67 ANS

RETRAITÉE DEPUIS

9 ANS



« Ça fait 9 ans que je pratique la gym au Centre Georges Brassens, depuis ma retraite. La proximité était évidente. J'ai toujours pratiqué le sport et souhaitais continuer. Par connaissance, j'ai intégré ensuite le comité des fêtes de Domont comme bénévole. Je vis seule et j'ai du temps. Je continue à m'occuper de mon petit fils occasionnellement. Je suis heureuse ! Grâce à la gym, j'ai pu faire des connaissances, me faire de nouveaux amis. Depuis, des repas, des rencontres, des sorties s'organisent en dehors de la gym. Le cours correspond à mes attentes et les 2 intervenants sont différents et complémentaires. Ça m'aurait plu d'avoir un 3ème cours ! Je vais me mettre à la randonnée dans une autre association. Sortir, voir du monde, ça me permet de m'entretenir et de rester en forme. J'aime beaucoup le partage et je suis aujourd'hui pleinement engagée dans différentes associations.

Je participe aux animations ponctuelles proposées par le centre telle que la conférence « nutrition » du PRIF. J'ai mis en application les recommandations de la diététicienne et cette formation m'a confortée dans mes habitudes alimentaires.

La référente seniors du Centre est importante dans la transmission de l'information. Puis on fait le relai et on fait des propositions dans le cadre du Conseil des seniors. Au conseil, on a bien œuvré ! Prochain rendez-vous, se réunir autour de la galette ! C'est convivial, j'aime bien voir d'autres personnes mais j'aime bien être chez moi aussi !

Chaque animation permet de se rencontrer plus souvent, de partager. Ce conseil est une bonne idée et les animations correspondent à mes attentes ! »

CENTRE GEORGES BRASSENS

46 rue Aristide Briand
95330 Domont

Téléphone : 01 39 91 50 69

Messagerie : contact@centregorgesbrassens.fr



SÉCURITÉ SOCIALE



**l'Assurance
Retraite**

Centre Social et Culturel Domontois

Projet Générations seniors

PORTRAIT

CHRISTIANE

76 ANS

RETRAITÉE DEPUIS

16 ANS



« Je suis née à Domont. Je faisais du bénévolat à 200% dans le club de cyclisme crée par mon grand-père. On venait à l'époque au centre Georges Brassens pour des fêtes associatives et familiales.

J'ai toujours pratiqué du sport et principalement le vélo.

En septembre 2011, j'ai commencé la gym seniors au centre suite aux décès de ma mère et de mon mari.

J'y ai trouvé ce que je cherchais et personne ne me connaissait, ce qui était important pour moi.

Je voulais retrouver une certaine sérénité, comme un petit cocon.

Je suis venue avec deux amies. Le gym seniors a débuté très lentement puis lorsque le groupe s'est agrandi, j'ai trouvé un bon accueil, un entourage qui me convenait. C'est convivial et familial ! C'est pas très loin de chez moi et les prix sont corrects.

En vieillissant, le cours de Josy me convient mieux. Je continue à faire du vélo en vacances et de la marche à pieds. J'ai fait de nouvelles connaissances, très agréables qui apportent une ouverture que je n'aurais pas eue sans le centre. On se voit en dehors, autour d'un « tea time » !

Je suis maintenant bénévole au cours de français depuis 3 ans. Au départ je voulais faire l'aide aux devoirs puis après réflexion, j'ai plutôt penché pour l'alpha pour aider les gens à s'insérer, à s'intégrer. Je suis issue d'une famille d'immigrés donc j'estimais qu'il fallait donner !

J'aime bien être occupée et je n'aime pas les échecs ! J'ai fait toutes les formations d'alphabétisation et laïcité proposées par le centre. C'était très enrichissant ! Ça m'a toujours apporté quelque chose que je pouvais transmettre.

C'est une richesse de pouvoir faire ça !

Les repas partagés organisés par le centre, c'est très sympa. Il y a des échanges de tous horizons. Chacun apporte quelque chose.

Je suis aussi au conseil des seniors.

Les animations proposées sont ouvertes à tous et c'est important d'accueillir ceux d'à côté, des communes voisines. Il n'y a pas de clivage.

J'ai trouvé ici, une chaleur humaine, une disponibilité et on peut discuter librement ! C'est très accueillant et Rehana est une référente très dynamique ! »

CENTRE GEORGES BRASSENS

46 rue Aristide Briand
95330 Domont

Téléphone : 01 39 91 50 69

Messagerie : contact@centregorgesbrassens.fr



Annexe - Bilan intermédiaire atelier « Y'a de la voix » - juin 2018

14 présents

Les seniors sont très satisfaits de l'atelier et de Stella l'animatrice qui est « un rayon de soleil » dans leur quotidien. Ils sont contents de se retrouver et se sentent plus joyeux depuis qu'ils chantent ensemble.

Ils apprécient également de chanter avec les enfants et de partager les repas avec eux au moment des concerts, à la Résidence.

« Quand ils viennent déjeuner, c'est super. On chante tels des fauvettes ! Les enfants retrouvent un peu leurs grand-mères. Ils ne sont pas assez nombreux pour contenter tout le monde ».

« Le contact avec les enfants est bénéfique. Au début ils étaient réticents, ils avaient le trac, mais maintenant, ils sont plus à l'aise avec nous »

Stella, l'animatrice nous fait part des attentes des enfants qui demandent régulièrement : « Est-ce qu'on mange avec les papys et mamies ? Est-ce qu'on peut aller les voir ? »

La présence des personnes extérieures, qui sont plus jeunes, apporte de « la fraîcheur » au sein de l'atelier.

Les seniors souhaiteraient entraîner les autres résidents à la chorale. Ils veulent développer des prestations en interne pour les stimuler. « Chanter, ça fait un peu peur. Passé ce petit cap, de voir des gens de l'extérieur, ça peut entraîner ».

Les résidents avaient pour la plupart d'entre eux pratiqué le chant durant leur jeunesse. Ils ont arrêté l'activité et sont ravis de redécouvrir leur potentiel : « Ma voix a retrouvé le souffle ».

Ils évoquent les aspects techniques : souhaitent plus de vocalises, moins de gymnastiques. La question de la pratique du solfège est abordée. Stella évoque la nécessité de remettre tout le monde dans une meilleure cohérence et avec un niveau rythmique adapté.

Les résidents restent ouverts pour l'accueil de nouvelles personnes : « c'est humain, je suis contente, il faut accueillir tout le monde, on peut trouver des hommes. On est des violettes ».

Ils sont force de propositions et souhaitent mettre en place des répétitions avec les enfants, avant chaque concert, en dehors de la Résidence, au sein du Centre Georges Brassens.

Retour sur...

Seniors et jeunes donnent de la voix ensemble pour Noël

Le 20 décembre dernier, les élèves de l'atelier chant du centre Georges Brassens et la chorale « Ya de la voix » de la résidence Hélène Moutet ont proposé un concert de chants de Noël. Un beau moment pour l'ensemble des participants.

Une chorale intergénérationnelle aux couleurs du Père Noël pour célébrer les fêtes de fin d'année. Pour la seconde année consécutive, les seniors de la résidence Hélène Moutet ont pu profiter d'un concert offert par un panel de chanteurs de 7 à 77 ans. Le fruit d'un partenariat entre le Centre Georges Brassens et la résidence, qui ont tissé depuis plusieurs années des liens artistiques. Ainsi, des élèves de l'atelier chant du centre Georges Brassens chantent plusieurs fois par an avec les membres de la chorale « Ya de la voix » de la résidence. À noter que cette dernière n'est d'ailleurs

pas exclusivement réservée aux seniors d'Hélène Moutet, mais reste ouverte aux personnes des alentours souhaitant chanter dans une ambiance conviviale. Après un repas où les différentes tables accueilleraient des enfants et des aînés, la chorale de 19 chanteuses et chanteurs a pris possession du réfectoire pour une quarantaine de minutes de concert. Le tout sous la direction de Stella Moratello, chef de chœur, à la fois animatrice de la chorale « Ya de la voix » et des ateliers chant du Centre Brassens. Elle est également l'une des initiatrices de ce projet intergénérationnel.

« Avec Stella, nous nous sommes dit qu'il serait bien de faire le lien entre les enfants du centre et les seniors de la résidence », explique Rehana Colombatto, la référente senior au centre Georges Brassens.

Une idée très appréciée autant du côté des enfants que de leurs aînés, qui ont ainsi pu travailler un répertoire commun et répéter ensemble. Étoile des neiges, Noël des enfants du Monde... le public a ainsi eu l'occasion de redécouvrir quelques-uns des plus grands classiques en français.

