

# DIALOGUE DE GESTION 2019

Cnav / Centres sociaux

*BILAN FINAL DU PROJET*

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

<b>Intitulé du projet</b>	<b>GENERATIONS SENIORS</b>					
<b>Nom de la structure</b>	<u>CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS</u>					
<b>Responsable de la structure</b>	<u>JEAN-MARIE ETIENNE, président</u> <u>VALERIE BOUYER, directrice</u>					
<b>Statut de la structure</b> <i>(cf. notice)</i>	<u>PRIVE A BUT NON LUCRATIF</u>					
<b>Adresse de la structure</b>	<u>CENTRE GEORGES BRASSENS</u> <u>46 RUE ARISTIDE BRIAND – 95330 DOMONT</u>					
<b>Descriptif du projet</b> <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.					
<b>Objectif général</b>	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.					
<b>Objectifs spécifiques</b>	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			
<b>Calendrier du projet</b>	Date de début : 01/01/2018		Date de fin : 31/12/2019			
<b>Département(s) et zone(s) d'intervention</b>	Une priorité est accordée aux domontois, puis les habitants de l'intercommunalité pour finir sur le divers Val d'Oise.					
<b>Régime de retraite des bénéficiaires</b> <i>(cf. notice)</i>	74% CNAV – 26% autres dont 12% caisse des fonctionnaires, 10% CRNAEL, 2% CAVP					
<b>Public concerné</b> <i>(cf. notice)</i>	Public retraité GIR 5 et 6					
<b>Age des bénéficiaires</b>	<b>Age moyen</b>	<b>71</b>	<b>Age minimum</b>	<b>55</b>	<b>Age maximum</b>	<b>88</b>
<b>Sexe</b>	84 % de femmes		16 % d'hommes			
<b>Problématiques, situation familiale, etc.</b>	54% des seniors vivent seuls et 46% en couple					
<b>Coût total de l'action</b>	88 500€					
<b>Subvention de la CNAV</b>	24 250€					
<b>Partenaires financiers</b>	CONFERENCES DES FINANCEURS	RESSOURCES PROPRES	VILLE DE DOMONT	PARTICIPATION DES USAGERS		
- Montant	<u>24 250</u>	<u>6500</u>	<u>6500€</u>	<u>27000€</u>		
<b>Coût par bénéficiaire</b>	Sur la base de 1041 seniors retraités différents = 85€ Sur la base du nombre de participations 1604 = 55€					
<b>Montant participation du retraité</b>	En fonction d'un quotient senior pour les activités					

## 1. CARACTERISTIQUES DU CENTRE SOCIAL

	<p><i>Rappel des caractéristiques du centre social, de son environnement territorial, de la situation initiale</i></p>	<p><i>Animations sociales, activités de loisirs créatifs, artistiques et sportifs. Le Centre Social et Culturel Domontois associatif est un lieu d'animation de la vie sociale permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets. Le centre se situe dans le « bas-Domont » dans le quartier des Longues Raies, à 10 mn à pieds de la gare. Domont est une ville dynamique, disposant d'un tissu associatif dense avec un bénévolat important. Elle dispose de nombreux équipements mais cette dernière a du mal à répondre à toutes les attentes en termes de locaux.</i></p>
<p><b>Personnes fréquentant le centre social</b></p>	<p><b>Nombre total</b></p> <p>1334 familles adhérentes soit 1836 membres auxquels s'ajoutent 783 participants sur une 40aine de stages. Autre public accueilli : LAEP (92 familles soit 101 enfants) accueil (7500 personnes) permanences sociales (1072 personnes) manifestations (3677 personnes) sorties spectacles (267 familles) Conseil d'administration : 24 membres Commission seniors : 17 membres Commission familles : 22 membres Commission jeunesse : 20 jeunes</p>	<p><b>Nombre de retraités de plus de 60 ans</b></p> <p>241 familles adhérentes soit 330 membres retraités adhérents 140 retraités sur les stages et actions de prévention 660 sur les manifestations On observe une augmentation en moyenne de 3% par an</p>
<p><b>Personnes impliqués au sein des instances de pilotage</b></p>	<p>45 réguliers</p>	<p>15 retraités 17 retraités 2 retraités 0 retraité</p>
<p><b>Bénévoles au sein du centre social (estimation)</b></p>	<p>45 réguliers</p>	<p>40 réguliers</p>

## 2. LA DEMARCHE TERRITORIALE INITIEE EN 2017

Principaux constats, enjeux, objectifs partagés qui remontent du diagnostic	A-t-il été actualisé au cours des deux années Comment ?	Avec qui ?	Comment il s'est réalisé ?
<p>Sur la commune de Domont, la ville est divisée en 2 et il s'avère que les <b>seniors sont peu mobiles</b> entre le haut et le bas Domont. On constate une <b>évolution de l'espérance de vie avec des seniors en bonne santé et plus actifs avec un attrait pour la culture et le sport</b>. 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 <b>activités intergénérationnelles</b>. 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. <b>La population domontoise est en hausse, notamment chez les plus de 75 ans avec la progression de l'espérance de vie des seniors</b>. Les chiffres de l'enquête montrent un pic de nouvelles fréquentations au démarrage du projet « générations seniors » il y a 3 ans. Grâce à ce soutien financier, le centre social a pu répondre aux attentes des seniors et développer ou renforcer des activités et le poste de la référente. <b>La référente seniors joue un rôle primordial</b> dans la mise en œuvre et la convivialité du projet.</p> <p><b>Les seniors viennent entretenir leur forme physique</b>. Il y a une nouvelle prise de conscience de la part des seniors sur la nécessité de pratiquer une activité physique et sportive pour bien vieillir. Les séances « prévention des chutes », ont pu déclencher une inscription dans la durée pour certains.</p> <p><b>Rencontrer du monde, la détente et le plaisir, la convivialité</b> prennent une place importante dans l'activité pratiquée. (cf résultats de l'enquête).</p>	<p>Le 1<sup>er</sup> diagnostic partagé a été initié en 2015 et mis à jour en 2017. Toutes les instances ont été consultées (partenaires, bénévoles, habitants et usagers). Puis fin 2018, mise en place d'une grille d'entretien (enquête) pour les participants.</p>	<p>Les partenaires Les bénévoles Les habitants Les participants</p>	<p>Réunion et groupes de travail Grille d'entretien.</p>

Diagnostic partagé :

Dynamiques territoriales :	Quelles instances ont été investies ou développées ?	Avec qui ?	Pour quoi faire ?	Quelle fréquence ?
	L'ENSEMBLE DES PARTENAIRES SOCIAUX	le service animation senior de la ville de Domont; le CCAS de Domont; la résidence ARPAVIE Hélène Moutet	UN DIAGNOSTIC DES BESOINS DE LA POPULATION ET DE PUBLIC SENIOR - ECHANGES DE PRATIQUES	2 fois par an

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 ?
	LORS DE REUNIONS ET GROUPES DE TRAVAIL POUR LES BENEVOLES et LES USAGERS – QUESTIONNAIRE/ENQUETE – MISE EN PLACE D'UN CONSEIL DES SENIORS	Participation au diagnostic, proposition d'animations, animation et bénévolat	120

### 3. LES ACTIONS

Pour chaque action émanant du diagnostic :							
Intitulé de l'action	Descriptif de l'action	Nombre de rencontres, sessions, séances.	Nombre total de participants	Nombre de participants retraités dont 1041 différents	Nombre de retraités bénévoles	Partenaires associés	Nature du partenariat. (Humain technique ou financier, a définir par partenaires)
Activités de loisirs sportifs	Permettre de garder une bonne condition physique, la souplesse, le dynamisme et la confiance en soi : randonnées pédestres ou excursions à thèmes. Encadrées par des bénévoles *Prévenir le mal de dos et les douleurs articulaires, améliorer la posture et gérer le stress avec une approche en <b>gym holistique</b> * Permettre de garder une bonne condition physique, la	32	244	225	12	Ville de Domont	Technique et financier
		6 séjours	120	101			
		64					

	<p>souplesse, le dynamisme et la confiance en soi avec des ateliers de <b>gym douce gym séniors et gym mémoire</b></p> <p>*Corriger et améliorer la posture, pour garder sa souplesse et sa musculature tout en douceur avec des techniques de <b>pilates</b></p>	64	33	26			<p>Technique et financier</p>									
<b>Activités de bien-être</b>	<p>*Aider à réactiver les ressources de l'individu, apprendre à gérer son stress, ses émotions, à mieux communiquer avec des techniques de <b>sophrologie</b></p> <p>* Proposer un panel de techniques à visée préventive, apprendre à se relaxer. Connaître les différentes <b>techniques de relaxation</b> et leurs bienfaits physiologiques</p>	64				<p>33</p>	<p>32</p>	<p>32</p>	<p>40</p> <p>33</p>	<p>20</p> <p>10</p>	<p>20</p> <p>10</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Prévenir les chutes en partant de leur vécu, créer du lien social, atelier d'équilibre</p> <p>(1h d'activité physique et 30mn de discussion)</p> <p>Thématiques retenues :</p> <p>prévenir les chutes, ostéoporose, bien se chauffer, aménager les pièces de l'habitat, le sommeil ...)</p> <p>Prévenir les carences alimentaires en adoptant une alimentation équilibrée afin de garder la forme.</p> <p>Mise en place d'ateliers avec le PRIF « Bien dans son assiette »</p> <p><b>Code de la route</b></p> <p><b>Premiers secours</b></p>	<p>Residence AREFO Hélène Moutet</p> <p>Thierry PACE</p> <p>PRIF</p> <p>Auto-école Lachat Croix rouge</p>	<p>Mise à disposition d'une salle d'activités d'accueil</p> <p>- Animateur, formateur / confédéré inscrit dans les dispositifs de prévention au niveau fédéral, ayant l'habitude d'animer des séances de prévention</p>

	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 ponctueront l'année. <b>Patchwork, art floral, créadéco...</b>	64	50	50	3	Ville de Domont	Technique et financier
	« Un temps pendant les vacances »	Eviter la rupture pendant les vacances scolaires. En complément des activités de loisirs sportifs et créatifs. Initiation et stage de danse, de sophrologie, relaxation, massage...	12	129	129	129	- résidence AREFO Hélène Moutet  - Service animation senior de la ville / CCAS	Promotion / diffusion
	Conseil des seniors : sorties, conférences, ciné/repas/concert...	Mise en place d'un conseil des seniors afin de mieux répondre à leurs attentes et de réfléchir à des actions de solidarité et d'entraide. Réunions 4 fois/an. Conforter les solidarités, lutter contre l'isolement et repérer les personnes les plus fragilisées.	4  14 sorties  1 ciné/repas/concert	12  476  120	12  476  120	3  3	- 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
	Atelier chant / chorale « y'a de la voix ! »	Mise en place d'un atelier hebdomadaire chant/chorale à la résidence AREFO H. Moutet animé par Stella Moratello, animatrice technicienne chant, chef de cœur Des rencontres intergénérationnelles, 1 fois par trimestre avec l'atelier 6/11 ans du centre. Un projet collectif intergénérationnel (partage du même répertoire musical) : concerts de Noël, carnaval...	50  4 concerts	25  175	25  175		- résidence AREFO Hélène Moutet  -	Mise à disposition de la salle

Analyse des effets produits sur les différents enjeux de prévention

<p><b>Beauté solidaire « 1001 beautés »</b></p>	<p>Mise en place d'un salon de beauté solidaire pour permettre aux seniors à faible revenu de bénéficier d'une mise en beauté (esthétique, coiffure, maquillage, manucure...)</p>	<p>8</p>	<p>88</p>	<p>88</p>	<p>- Tremplin 95</p>	<p>Sous-traitant fin 2019</p>
<p><b>- Renforcer les dynamiques liées à l'accès aux droits</b></p>	<p>Depuis la mise en place du projet « générations seniors », le centre consacre un présentoir aux « services des seniors ». On y trouve les actualités de la ville et du centre, les infos de la commission seniors et les documents des partenaires dont la CNAV. <b>Les seniors semblent apprécier, y jettent un coup d'œil régulièrement</b> et sollicitent l'équipe si besoin. Pour garantir l'accès des seniors aux dispositifs et aides auxquels ils peuvent prétendre, la référente seniors reste un relai essentiel dans l'écoute, le renseignement et l'orientation (43%). Elle s'appuie sur ses différents services en interne : assistante sociale (accompagnement lors du décès d'un conjoint), sécurité sociale, CRAMIF, écrivain public, avocats...la réunion annuelle d'information « droits à la retraite ».</p>	<p><b>- Lutter contre l'isolement social et maintenir le lien social</b></p> <p>La réunion annuelle d'information « droits à la retraite » reste un moyen de sensibiliser les futurs retraités et de prévenir le risque d'isolement lié au départ en retraite. La majorité des seniors qui fréquente le centre vit à leur domicile ce qui peut présenter un risque d'isolement. Dans l'enquête, à la question « Est-ce que cette pratique vous apporte des changements dans votre vie quotidienne ? » 32% répondent <b>ouverture du cercle d'amis, 26% un meilleur moral et 22% une meilleure santé globale puis un meilleur sommeil.</b> Avec le concours de la ville et la mise en place du quotient seniors domontois, le centre accueille <b>42 retraités fragilisés économiquement.</b> Les seniors eux-mêmes participent au repérage des personnes isolées et entretiennent un lien social par exemple en proposant de venir aux repas partagés.</p>	<p><b>- Faire évoluer les relations entre les générations et favoriser l'utilité sociale des seniors</b></p> <p>Avec l'arrivée à la retraite, le centre <b>développe le bénévolat</b> autour de l'aide aux devoirs, les ateliers de langue française, la section randonnée, écrivain public, le conseil d'administration et la commission seniors, les ateliers d'échanges de savoirs, soit <b>40 bénévoles réguliers. Le senior se sent utile socialement. Considéré, il met à profit des autres ses connaissances, compétences, ce qui le valorise.</b> Le centre consacre une enveloppe financière à la formation (animateurs rando, ateliers sociolinguistiques, premiers secours...). Nous observons <b>qu'un bénévole formé s'investit sur du plus long terme sur la structure.</b> Le centre, par essence ouvert à tous, <b>agit sur les liens intergénérationnels</b>, ainsi les seniors se mélangent aux différentes générations. Avec l'équipe, nous observons que <b>le regard change sur les seniors.</b> On est « vieux » de plus en plus tard !</p>	<p><b>- Adapter le territoire à l'avancée en âge</b></p> <p>Le Centre propose différentes activités de loisirs et de culture <b>adaptées en fonction des capacités du senior et de son avancée en âge.</b> Exemple d'activité sportive : gym tout public, gym seniors actifs, gym seniors pour continuer tout en douceur puis gym douce. L'idée est de ne pas arrêter. Avec des animateurs formés et à l'écoute, le senior « glisse » naturellement d'un atelier à un autre. En proposant des activités dans le « haut-Domont », le « Bas-Domont », dans les locaux de la résidence ARPAVIE H. Moutet, le centre lève en partie un frein à la pratique d'une activité en lien avec <b>le problème de mobilité.</b> Le centre avec la mise en place d'un axe dédié aux seniors et d'actions spécifiques participe sur le territoire au <b>développement de l'offre</b> en direction des seniors de plus en plus nombreux.</p>	<p><b>- Accompagnement des retraités pour modifier les comportements pour Bien Vieillir</b></p> <p>Le centre propose différents ateliers aux seniors ayant pour but de maintenir au mieux les facultés physiques, motrices et psychiques. Atelier nutrition PRIF « bien dans son assiette », prévention des chutes, code de la route... Sur les ateliers « prévention des chutes », le <b>senior reprend confiance en lui</b> et ensuite en participant régulièrement aux ateliers de gym seniors, <b>il développe ses capacités physiques et du coup a un meilleur moral. Il maintient son autonomie et son indépendance.</b> Il y a une réelle prise de conscience sur les bienfaits sur la santé de <b>pratiquer une activité sportive régulière</b> et le <b>senior agit</b> sur l'amélioration de sa situation, <b>développe la culture du « bien vieillir ».</b> Avec le bouche à oreille, il y a <b>des listes d'attente sur la gym seniors !</b></p>	



#### 4. INDICATEURS CNAV

Actions de communication mise en œuvre :	Nombre d'actions
- Repérer les participants	Via notre réseau important de partenaires et les seniors eux-mêmes
- Faire connaître le projet	Présentation par la référente familles seniors – forum des associations – plaquette du centre – site internet – page facebook Flyers – Domontois (journal local) – voie d’affichage sur la ville – les partenaires
<b>Orientations des bénéficiaires vers des dispositifs / organismes</b>	<b>Nombre de personnes orientées</b>
- Plan d’actions personnalisé de la CNAV	Nous avons pour consigne de diriger une majorité de seniors vers le CCAS de la ville de Domont. Vos publications sont mises à disposition de notre public. Estimation toutes orientations confondues : 103 seniors sur 2 ans
- Aide au retour à domicile après Hospitalisation de la CNAV	
- Atelier de prévention du PRIF	
- Pass’Aidant	
- Autres partenaires : CCAS, service senior de la ville	
<b>Liens et relations avec e PRIF</b>	
<b>Signature d’une convention de partenariat avec le Prif</b>	<input checked="" type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non « Bien dans son assiette » Si oui, nombre d’ateliers organisés par le Centre : 2 groupes x 5 séances « bien dans son assiette »

#### 5. EVALUATION PAR LES PARTICIPANTS DE L’ACTION

- Quelle forme, démarche, outil avez-vous utilisés pour évaluer votre projet ?  
Bilan semestriel oral en juin et décembre suivi d’un repas partagé  
Enquête, questionnaire seniors
- 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 séniors	professionnel	0.10
12 animateurs randonnée	bénévole	0.58
Animatrice pilates	professionnel	0.04
3 animatrices loisirs créatifs	bénévole	0.12
1 animatrice gym douce	professionnel	0.07
Animateurs « vacances »	professionnel	0.04

### - Moyens humains externes

Fonction	Bénévole ou professionnel ?	ETP
2 formateurs / conférenciers	professionnel	0.04
2 animateurs gym seniors	professionnel	0.09
2 animateurs relaxations/sophrologie	professionnel	0.12


### - Les moyens matériels affectés au projet

Liste des moyens	Action concernée
Locaux mis à disposition par la ville	La majorité des actions
Locaux mis à disposition par la résidence ARPAVIE	Chorale « y'a de la voix » et concerts – ateliers « prévention des chutes »
Matériel spécifique en fonction de l'activité	

## 7. COMMENTAIRES.

Commentaires :	Points forts du projet :	Difficultés rencontrées :	Mesures mises en place pour répondre aux difficultés :	Autres (effets non attendus....) :
<p>- <b>Qualité des activités et animations proposées</b></p> <p>- <b>Qualité relationnelle</b> de l'ensemble des intervenants avec les seniors (animateurs professionnels, bénévoles) basée sur la motivation et la <b>convivialité</b></p> <p>- <b>relation de confiance</b> créée avec la référente senior dont son travail de coordination est indispensable et nécessaire à la réussite de l'ensemble du projet</p> <p>- <b>les compétences</b> des bénévoles sont valorisées dans les ateliers créatifs et de randonnée. Des formations leur sont proposées</p> <p>- <b>le partenariat</b> avec la résidence AREFO Hélène Moutet</p> <p>Les seniors nous font remarquer : notre qualité d'écoute, la convivialité (cohésion de groupe), l'accueil, <b>la diversité des activités et animations proposées</b>. Ils ont plaisir à être en groupe dans <b>un lieu intergénérationnel</b>. Ils trouvent également au centre social un lieu d'expression (transmettre son savoir-faire, ses mémoires, son histoire de vie...) et d'échanges.</p> <p>Les intervenants ont pu travailler sur le <b>développement des capacités motrices, cardiovasculaires, d'équilibre et de souplesse</b>. 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. Le projet dans son ensemble <b>correspond aux attentes</b> des bénéficiaires et répond aux objectifs fixés. Ce projet <b>stimule les liens sociaux</b> et cherche à <b>rompre l'isolement</b>.</p> <p>Les activités ont été réalisées telles que planifiées et la population ciblée.</p>	<p><u>Communication :</u> Le vecteur d'information via « internet » ne fonctionne pas ou peu chez les seniors, éventuellement le mail. Pour les animations ponctuelles, nous devons améliorer notre communication puisque 24% des seniors n'en n'ont pas eu connaissance.</p> <p><u>Animations ponctuelles :</u> Pour 26% d'entre elles ne correspondent pas à leurs attentes. Ils souhaitent des sorties thématiques sur Paris avec un guide, des conférences sur la santé, la vie pratique, l'art, la connaissance du monde, des échanges de savoir-faire notamment dans le domaine culinaire et des repas partagés.</p>	<p><u>Communication :</u> Un affichage repéré dans les locaux et différents lieux de pratique, un programme trimestriel. Utiliser plus les animateurs pour véhiculer l'information.</p> <p><u>Animations ponctuelles, nouvelles attentes :</u> Nous allons mettre en place en 2020, une remise à niveau du code de la route, un nouveau cours de gym senior, des ateliers autour de la santé et répondre au mieux à leurs attentes de sorties, conférences, ...ateliers culinaires qui favorisent la convivialité et le partage. Les seniors souhaitent également découvrir et profiter des sites culturels de proximité (cinéma de la ville, musée, théâtre...) Des formations aux premiers secours seront également organisées.</p>	<p><u>Communication :</u> Pour les activités régulières et hebdomadaires, les participants en ont eu connaissance essentiellement par le « bouche à oreille », puis par notre catalogue d'activités et via le forum des associations.</p> <p>Pour les animations ponctuelles, les seniors sont principalement informés via la référente seniors à 43%. Cela montre l'importance pour ce public et pour le projet, d'avoir un référent dans le centre social.</p> <p><u>Fréquentation :</u> Les chiffres de l'enquête montrent un pic de nouvelles fréquentations au démarrage du projet « générations seniors » il y a 3 ans. Grâce à ce soutien financier, le centre social a pu répondre aux attentes des seniors et développer ou renforcer des activités et le poste de la référente.</p> <p>Les seniors viennent entretenir leur forme physique. Il y a une nouvelle prise de conscience de la part des seniors sur la nécessité de pratiquer une activité physique et sportive pour bien vieillir. Les séances « prévention des chutes », ont pu déclencher une inscription dans la durée pour certains.</p> <p><b>Rencontrer du monde, la détente et le plaisir, la convivialité</b> prennent une place importante dans l'activité pratiquée.</p> <p><u>Suite au PRIF</u> « bien dans son assiette » qui a remporté un franc succès (2 sessions complètes), il nous a semblé important de réunir le groupe afin d'envisager une poursuite. De cette rencontre est ressorti le besoin de partager, de faire de nouvelles connaissances, de sortir de chez soi, de faire ensemble et d'apprendre des autres. Pour 2020, les seniors souhaitent continuer les ateliers du PRIF sur le thème de la santé.</p>	

	<p><b><u>Voir en annexe les résultats de l'enquête portant sur 89 seniors, ainsi que les témoignages et les portraits de 2 seniors.</u></b></p> <p>Les seniors sont satisfaits de leurs ateliers à 96% (les horaires, la proximité, le contenu, la convivialité et les rencontres). 83% des seniors ne voient aucune modification à apporter.</p> <p>Sur la question des changements dans leur vie quotidienne :</p> <p>34% ouverture du cercle d'amis  26% bon pour le moral  24% meilleure santé globale.</p> <p>Sur les animations ponctuelles, toutes ont été remplies à 100%.</p> <p><b><u>Voir en annexe le bilan intermédiaire de l'atelier chant « y'a de la voix »</u></b></p>		<p>Autres idées :</p> <p>Fabrication de produits ménagers, se soigner par les plantes, les gestes de premiers secours ainsi que des ateliers culinaires. Ils souhaitent que les ateliers de <b>beauté solidaire</b> se poursuivent.</p> <p><u>Conseil des seniors (décembre 2019) :</u></p> <p>Lors du bilan du projet 2018/2019, un groupe de seniors s'est constitué. Ce nouveau groupe permet de réfléchir ensemble sur un programme d'animations qui correspond mieux à leurs attentes. Les propositions émises lors du conseil favorisent les rencontres en dehors du centre ce qui permet de souder les liens et de renforcer une dynamique de groupe. Le conseil des seniors réunit aujourd'hui 16 personnes à un rythme trimestriel. Des initiatives sont prises, permettant quasiment une autonomie dans l'organisation. Ils se sentent valorisés et acteurs</p>
--	---	--	---

<p>Cachet de la structure :</p> <p><b>CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS</b>  46, rue Aristide-Briand  <b>95330 DOMONT</b>  ☎ <b>01.39.91.50.69 - Fax 01.39.91.71.10</b>  SIRET 323 439 976 00016 - APE 913 E</p>	<p>Date : <i>le 9/01/2020</i></p> <p>Nom, prénom et qualité du signataire :  <i>Bouyen Valerie</i>  <i>Directrice</i></p> <p>Signature : </p>
--	---