



APPEL A PROJETS 2020 - 2021
Dialogue de gestion CNAV IDF / Centres sociaux IDF
Conférence des Financeurs

A retourner à la
Fédération avant le
6 février 2021

Bilan annuel

Synthèse descriptive du projet

Intitulé du projet :	Généralisations seniors
Nom de la structure :	CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS
Descriptif succinct du projet :	<ul style="list-style-type: none">- favoriser le pouvoir d'agir et l'utilité sociale : animation d'une commission senior, bénévolat- développer l'activité sportive : gym seniors, gym douce...- prévenir la perte d'autonomie : ateliers PRIF, prévention des chutes, code de la route, premiers gestes de secours...- accompagner et anticiper l'arrivée à la retraite : conférence CNAV, information, publications, orientations...- éviter l'isolement pendant les vacances lié à l'arrêt des activités hebdomadaires : animations, stages...- prévenir la perte de lien social en développant des actions intergénérationnelles qui favorisent le partage et la transmission : atelier chant, théâtre (paroles d'habitants)
Effets constatés du projet sur les seniors	Ouverture du cercle d'amis, meilleur moral, meilleure santé globale Agit sur les liens intergénérationnels, la confiance en soi, le développement des capacités physiques, le maintien de l'autonomie et de l'indépendance

Calendrier du projet :	Date de début : 01/01/2020		Date de fin : 31/12/2021	
Nombre total de bénéficiaires effectifs :	576			
Age des bénéficiaires :	Nombre de 60-69 ans : 318	Nombre de 70-79 ans : 216	Nombre de 80-89 ans : 41	Nombre de 90 ans et + : 1
Sexe :	Nombre de femmes : 482		Nombre d'hommes : 94	
Coût total du projet :	117 800€			
Subvention de la CNAV accordée : 25000			Subvention de la Conférence des financeurs accordée : 25000	

Caractéristiques et fonctionnement du centre social

	Nombre total		Nombre de retraités de plus de 60 ans	
	L'année N-1 2019	Cette année 2020	L'année N-1 2019	Cette année 2020
Personnes fréquentant le centre social	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)	1192 familles adhérentes soit 1583 membres adhérents	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	495 familles adhérentes soit 576 membres retraités de plus de 60 ans
Personnes impliquées au sein des instances de pilotage	Conseil d'administration : 24 Commission senior : 17 Commission familles : 22	Conseil d'administration : 24 Commission senior : 17 Commission familles : 22	15 retraités 17 retraités 2 retraités	15 retraités 17 retraités 2 retraités
Bénévoles au sein du centre social	45 réguliers			

<p>Quelle est la nature et quel est l'objet de l'implication des retraités au sein du centre social ?</p>	<p>Ce sont des seniors qui font du bénévolat, s'investissent, échangent, partagent. On les retrouve : sur le « coup de pouce » aide aux devoirs pour les élémentaires, aux ateliers sociolinguistiques, aux ateliers d'art floral, patchwork, randonnée, au conseil d'administration... Ils participent activement à la commission senior, à l'organisation des sorties</p>
<p>De quelle(s) manière(s) sont-ils associés au présent projet ?</p>	<p>Animation d'une commission senior qui impulse une nouvelle dynamique, plus d'autonomie et de pouvoir d'agir. Le bénévolat est largement développé et valorisé (animateurs rando, ateliers d'échanges de savoirs, ateliers sociolinguistiques...). On organise un bilan partagé 2 fois par an afin d'associer les retraités à l'évaluation de l'ensemble des actions. Ces temps permettent d'échanger sur les besoins, leurs envies et de mieux adapter le projet.</p>

Dynamiques territoriales

Quels partenaires ont été mobilisés ?	Pour quoi faire ?	Quels ont été les effets positifs constatés ?	Quels ont été les difficultés rencontrées ?
<p>Réseau des partenaires</p>	<p>Communication, orientation, concertation</p>	<p>Développer des idées, des projets en mettant en commun nos moyens matériels et humains Echanger sur des situations d'usagers Connaître les équipes et les ressources existantes sur le territoire afin de mieux répondre, informer et orienter les publics Permet de faire en continu un diagnostic du territoire</p>	
<p>La ville de Dormont La médiathèque</p>	<p>Mise à disposition des locaux – organisation conférence et visite d'expo « peintres d'Ecouen »</p>	<p>Belle mobilisation et participation des seniors</p>	
<p>La résidence ARPAVIE H. Moutet</p>	<p>Partenariat d'action</p>	<p>Brassage des publics, développement de l'entraide et de la solidarité face à la crise sanitaire (cours, démarches...)</p>	<p>Avec la crise sanitaire, les seniors non-résidents n'ont plus accès à la résidence pour les animations</p>

PRIF	Partenariat d'action		Pas de mise en place d'ateliers en raison du COVID Reporté en 2021
Service communication de la ville	Communication	Meilleure visibilité de nos actions pour les habitants et les partenaires	
Quels sont les prestataires externes associés au projet ?	Animateurs d'activités - Tremplin 95 « salon 1001 beautés – autoécole – Domisofa ou spectacles en liberté – la brigade d'agitateurs de la jeunesse		
Quel est l'objet de leurs prestations ?	Gym seniors, gym douce, Pilates, randonnée, chorale, théâtre, sophrologie, beauté solidaire, code de la route, paroles d'habitants (comédien), spectacle...		

Nom de l'activité	Public concerné	Nombre de séances prévues	Nombre de séances réalisées	Fréquence	Date de début de réalisation	Date de fin de réalisation	Nombre de bénéficiaires prévisionnels	Nombre de bénéficiaires touchés	Reste à charge pour le bénéficiaire
Préparer et bien vivre sa retraite	Seniors, jeunes retraités	1	1	Annuelle	01/01/20	31/12/21	200	15	0€
« Y'a de la voix ! »	Seniors	50	21	Hebdomadaire	01/01/20	31/12/21	180	17	Adhésion 26€
« Paroles d'habitants »	Seniors et intergénérationnel	40	29	Bimensuelle	01/01/20	31/12/21	180	16	Adhésion 26€
« En vacances, fais ce qu'il te plaît ! »	Seniors	16	6	A chaque période de vacances	01/01/20	31/12/21	150	54	3€
« De fil en aiguilles »	Seniors		21	Mensuelle	01/01/20	31/12/21	20 pour la commission 650 pour les animations	198	Adhésion 3€-5€
« Le sport ne fait pas vivre plus vieux mais fait vivre plus jeune »									
Gym seniors	Seniors	64	29						
Gym douce		64	26	Hebdomadaire	01/01/20	31/12/21	350	258	En fonction d'un quotient seniors
Pilates et atelier somatique		64	26						
Randonnée		32	12						
Mieux vaut prévenir que guérir, séance code de la route	Seniors		1	Trimestrielle	01/01/20	31/12/21	130	18	3€

 Paraphe : VS

Indicateurs CNAV et Conférence des financeurs

<p>Quelles ont été les actions mises en œuvre pour faire connaître le projet ?</p>	<p>Nous communiquons sur le projet via la plaquette du centre qui est distribuée dans toutes les boîtes aux lettres de la ville et sur quelques communes de Plaine Vallée. Nous avons un site internet et une page facebook. Nous renseignons régulièrement la plateforme de la CNAV. Afin de compléter la communication, articles dans la presse locale (Le Domontois), tracts, affiches dans les différents services. La référente seniors appuyée par l'équipe prend le temps d'informer oralement les différents publics des actualités.</p>
<p>Quelles ont été les actions mises en œuvre pour repérer / aller-vers les participants ?</p>	<p>La dynamique de notre réseau de partenaires que nous animons, nous permet de repérer et d'orienter les personnes les plus isolées. Nous pouvons compter sur les seniors eux-mêmes de la commission. Nous sommes également présents au forum des associations de la ville. Nous commençons à être bien repérés sur le territoire par les seniors. Le bouche à oreilles fonctionne bien.</p>
<p>Combien de personnes ont été informées sur / orientées vers le plan d'actions personnalisé (PAP) de la CNAV ?</p>	<p>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 : 50 sur 1 an</p>
<p>Combien de personnes ont été informées sur / orientées vers l'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) de la CNAV ?</p>	
<p>Combien de personnes ont été informées sur / orientées vers les ateliers de prévention du PRIF menés en externe de votre structure ?</p>	
<p>Combien de personnes ont été informées sur / orientées vers d'autres partenaires du champ du vieillissement (CLIC / espace autonomie / MSAP / CCAS / MAIA / ...) ? <i>Merci d'apporter les précisions nécessaires.</i></p>	
<p>Avez-vous signé une convention de partenariat avec le PRIF ?</p>	<p><input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non</p>
<p>Si oui, quels sont les ateliers mis en place ?</p>	<p>Pas encore, on est en attente d'une proposition</p>

Paraphe : VB

Quelle démarche, quels outils avez-vous utilisé pour évaluer votre projet ?

Entretiens avec les participants, rapport d'activité mensuel, bilan avec les intervenants.
Avec la situation sanitaire, nous n'avons pas eu le temps de proposer le questionnaire.

Quelle analyse faites-vous de votre projet sur cette année ? Merci d'évoquer notamment : les enjeux, les besoins, les nouveaux publics, les problématiques, la communication, les conditions d'accueil, l'accessibilité, les formats choisis, les contenus abordés, ...

Points forts du projet :	Difficultés rencontrées :	Mesures mises en place pour répondre à ces difficultés :	Effets non attendus :	Nouvelles problématiques identifiées (le cas échéant)
<p>Qualité relationnelle de l'ensemble des intervenants avec les seniors (animateurs professionnels, bénévoles) basée sur la motivation et la convivialité. En période de confinement, les animateurs ont joué un rôle important dans le maintien du lien.</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>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. Ils trouvent</p>	<p><u>Communication :</u> Le vecteur d'information via « internet » ne fonctionne pas ou peu chez les seniors, éventuellement le mail.</p> <p>Pour les animations ponctuelles, nous devons améliorer notre communication.</p> <p>Lors du 1^{er} confinement, nous avons dû faire face à un manque de moyens de</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>Pendant le confinement, nous avons mis en place une formation à distance par téléphone pour accompagner les seniors sur l'utilisation des différents supports.</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. Cela montre l'importance pour ce public et pour le projet, d'avoir un référent dans le centre social.</p> <p>Les seniors, motivés, ont vite progressé dans l'utilisation</p>	<p>Ceux qui ne sont pas encore dotés d'outils de communication sont encore plus isolés en période de confinement.</p>

Paraphe : VS

<p>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 développement des capacités motrices, cardio-vasculaires, d'équilibre et de souplesse. 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 correspond aux attentes des bénéficiaires et répond aux objectifs fixés. Ce projet stimule les liens sociaux et cherche à rompre l'isolement.</p> <p>Les activités ont été, certes perturbées mais nous avons su, grâce à une équipe investie et mobilisée, rebondir et trouver d'autres modes d'animation par la visioconférence.</p> <p><i>Voir en annexe les portraits de 2 seniors.</i></p>	<p>communications et à un manque de pratique dans les outils tels que zoom...</p>		<p>des nouveaux outils de communication. Aujourd'hui, la majorité d'entre eux arrivent à se connecter, à régler leur caméra...</p>	
---	---	--	---	--

Paraphe : V13

Quels ont été, selon vous, les effets de ce projet sur les différents enjeux de prévention ci-dessus ?

<p>Accompagner les retraités dans l'acquisition de comportements, pratiques, réflexes pour bien vieillir</p>	<p>Lutter contre l'isolement social et maintenir le lien social</p>	<p>Faire évoluer les relations entre les générations et favoriser l'utilité sociale des séniors</p>	<p>Renforcer les dynamiques liées à l'accès aux droits</p>	<p>Adapter le territoire à l'avancée en âge</p>	<p>Soutenir les bénéficiaires dans leurs différents rôles (aidants, futurs retraités, bénévoles, grands-parents, migrants...)</p>
<p>Le centre propose différents ateliers aux seniors ayant pour but de maintenir au mieux les facultés physiques, motrices et psychiques. Atelier santé PRIF, prévention des chutes, code de la route... Sur les ateliers « prévention des chutes », le senior reprend confiance en lui et ensuite en participant régulièrement aux ateliers de gym seniors, il développe ses capacités physiques et du coup a un meilleur moral. Il maintient son autonomie et son indépendance. Il y a une réelle prise de conscience sur les bienfaits sur la santé de pratiquer une activité sportive régulière et le senior agit</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. Le projet permet une ouverture du cercle d'amis, d'avoir un meilleur moral, une meilleure santé globale et un meilleur sommeil. Avec le concours de la ville et la mise en place du quartier seniors domontois, le centre accueille des retraités fragilisés économiquement. Les seniors eux-mêmes participent au repérage</p>	<p>Avec l'arrivée à la retraite, le centre développe le bénévolat autour de l'aide aux devoirs, les ateliers de langue française, la section randonnée, écritain public, le conseil d'administration et la commission seniors, les ateliers d'échanges de savoirs, soit 40 bénévoles réguliers. Le senior se sent utile socialement. Considéré, il met à profit des autres ses connaissances, compétences, ce qui le valorise. Le centre consacre une enveloppe financière à la formation (animateurs rando, ateliers sociolinguistiques, premiers secours...). Nous observons qu'un bénévole formé s'investit sur du plus long terme sur la</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. Les seniors semblent apprécier, y jettent un coup d'œil régulièrement et sollicite 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. Elle s'appuie sur ses différents services en interne : assistante sociale (accompagnement</p>	<p>Le Centre propose différentes activités de loisirs et de culture adaptées en fonction des capacités du senior et de son avancée en âge. 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-Dormont », le « Bas-Dormont », dans les locaux de la résidence APPAVIE H. Moutet, le centre lève en partie un frein à la pratique d'une activité en lien avec le problème de mobilité.</p>	<p>Il y a plusieurs portes d'entrée au centre et des multitudes de chemins et d'accompagnements. Nous assurons avec l'équipe un accueil hebdomadaire de 50h qui facilite la prise de contact. Par ailleurs, la référente seniors consacre 2 matinées en moyenne à l'accueil spécifique en direction des seniors. Elle apporte une réponse spécifique à chacun en fonction des besoins et des attentes. Un rapport de confiance se crée et le senior s'oriente parfois sur le bénévolat, participe aux</p>

Paraphe : VS

sur l'amélioration de sa situation, développe la culture du « bien vieillir » . Les visioconférences sont plébiscitées en attendant un retour à la normal, signe que c'est devenu un RDV incontournable , inscrit dans leur emploi du temps.	des personnes isolées et entretiennent un lien social par exemple en proposant de faire les courses en période de COVID pour les résidents du foyer logement, les voisins...	structure. Le centre, par essence ouvert à tous, agit sur les liens intergénérationnels , ainsi les seniors se mélangent aux différentes générations. Avec l'équipe, nous observons que le regard change sur les seniors . La nouvelle action « paroles d'habitants » s'inscrit dans cette dynamique intergénérationnelle et de transmission.	lors du décès d'un conjoint), sécurité sociale, CRAWIF, écrivain public, avocats...la réunion annuelle d'information « droits à la retraite ».	Le centre avec la mise en place d'un axe dédié aux seniors et d'actions spécifiques participe sur le territoire au développement de l'offre en direction des seniors de plus en plus nombreux.	différentes commissions, intègre le CA...la commission seniors est active.
--	--	--	--	---	--

Quels ont été les impacts de la crise sanitaire sur votre projet (positifs ou négatifs, ajustement du projet...)?

La crise a eu pour impact l'arrêt en présentiel des ateliers à 2 reprises, la suspension des sorties culturelles, l'annulation des séjours randonnée. Dès la 2^{ème} semaine de confinement, nous avons créé une chaîne youtube et mis en place des ateliers via ZOOM. Pour les seniors ayant un smartphone, tablette, ordinateur, une formation à distance a été assurée par téléphone avec accompagnement à la connexion. Dès que le centre social a pu rouvrir ses portes, certains seniors qui n'avaient pas pu se connecter nous ont apporté leur matériel que nous avons paramétré ensemble. Aujourd'hui, certains n'ont toujours pas d'outils mais nous avons mis en place un studio au centre pour qu'ils puissent venir individuellement prendre leur cours en visio. La randonnée a dû s'adapter en constituant des petits groupes de 6 mais l'activité continue et c'est bien là l'essentiel ! comme pour la chorale « avec masque » et paroles d'habitants.

Les seniors, en même temps que nous, ont découvert une autre façon de communiquer et grâce à une grande motivation, ils se sont améliorés dans les pratiques numériques. Des tablettes ont été mis à disposition à la résidence H. Moutet par le Lions club, ce qui nous a permis de continuer à animer les séances de « paroles d'habitants » puis les cours de gym seniors, gym douce, pilates ont suivi. De nouveaux services pour éviter l'isolement, le stress ont été et continuent à être proposés : Biabla-thé, « un temps pour souffler » avec de la relaxation / sophrologie.

Pendant le 1^{er} confinement, une nouvelle proposition est née de notre équipe d'intermittents du spectacle : un mini-spectacle audio par téléphone sur RDV, une chanson, un conte, une histoire ou tout simplement discuter.

Ces visioconférences sont devenues des rendez-vous très attendus des seniors avec encore aujourd'hui en moyenne une 15aine de connexions par séance.

Si des éléments spécifiques vous ont été demandé en bilan dans la convention. Merci d'en indiquer les résultats ici :
Nombre de nouveaux retraités touchés par activités nouvelles du centre : 144
Valorisation du parcours du senior : réalisation de portraits
(Voir le diaporama sur « Paroles d'habitants » - 1^{er} confinement)
Capture d'écran séance de Noël gym seniors décembre 2020 et divers flyers

Cachet de la structure : CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DOMONTOIS 46, rue Aristide-Briand 95330 DOMONT ☎ 01.39.91.50.69 - Fax 01.39.91.71.10 FAX 01.39.91.50.69 - APE 913 E	Date : <i>le 6/02/2021</i> NOM, Prénom et qualité du signataire : <i>Bouyer Valérie, Directrice</i> Signature : 
--	--

Paraphe : *VB*