



CONVENTION CNAV 2019 / 2020

FICHE COMPLÉMENTAIRE 2021
suite à report de convention

Intitulé du Projet : CAP SENIORS Carpe DIEM

Nom de la Structure : Association AQUAREL Centre Socioculturel des Louvrais

Descriptif succinct du Projet :

S'épanouir, s'enrichir, découvrir et agir ensemble pour un bien vieillir sur le quartier autour de 4 axes d'actions spécifiques :

Temps d'envies : activités, sorties, soirées proposées et coanimées par des seniors.

CAP EUREKA : activités créatives, jeux favorisant la mémorisation, la dextérité, la motricité fine.

De Toi à Moi : actions intergénérationnelles variées.

Calendrier du Projet : du 05/01/2021 au 31/10/2021

Introduction :

En complément du bilan 2019-2020 déjà réalisé : le report de convention sollicité nous a permis de mener à bien notre engagement financier et surtout de proposer aux seniors de «REVIVRE ! » des temps collectifs et constructifs entre eux, mais également en intergénérationnel (dans le respect des règles sanitaires en vigueur).

La crise du COVID tant sur le plan de la santé physique que mentale a impacté toute la population mais sûrement plus fortement psychologiquement, le public senior que nous accueillons du fait que la grande majorité vit seule, sans famille proche.

Le centre socioculturel est leur espace de partage, de rapports humains ! Nous nous trouvons être les seuls sur le territoire à pouvoir accueillir le public grâce à notre spécificité de Centre Social (en adaptant bien sûr les protocoles d'accueil avec des jauges d'effectifs moindre, les contraintes d'ordre sanitaire et matériel adaptées..).

Tout ce que nous pouvions développer (ou plutôt avons le droit de faire !) pour continuer à tisser des liens et lutter contre l'isolement social, nous l'avons mis en œuvre et nous avons vraiment vu les visages de nos seniors s'illuminer.

Ils avaient à nouveau des rendez-vous conviviaux, culturels et d'initiation multimédia dans leurs agendas de semaine si creuse depuis plusieurs mois, sachant que majoritairement se sont des femmes seules, sans moyen de locomotion.

Trouver à nouveau des centres d'intérêts, retrouver le plaisir de sortir au théâtre, rencontrer des artistes, créer de ses mains et stimuler ses fonctions cognitives, retrouver une fonction sociale sur leur territoire ; ces différentes choses qu'elles faisaient - avant la crise - si naturellement leur sont apparues être une renaissance pour certaines. Beaucoup ont pris conscience que ce qu'elles vivaient comme de simples activités étaient en réalité de vraies richesses sur le plan mental et relationnel.

LES ACTIONS menées :

L'année 2021 débute avec l'incertitude de mener à bien notre projet et nos actions auprès du public seniors en raison des directives sanitaires qui nous sont imposées. Tout comme sur l'année 2020, nous maintenons le lien avec nos publics par le biais d'appels téléphoniques en priorisant les appels auprès des seniors vivant seules. Nous invitons le public à passer nous voir dans le cadre d'accueil informel et à titre individuel (seule possibilité offerte aux habitants du fait des directives interdisant tout regroupement collectif et donc la mise en place d'ateliers.)

Notre posture de centre social nous permet - à partir de février - d'accueillir les publics fragilisés dans le cadre d'actions à la parentalité et ateliers liés à la fracture numérique.

Nous prenons alors la décision de proposer par groupe de 8 seniors (pour respecter les règles de distanciations sociales et en fonction de la capacité des salles) un atelier par semaine (de février à juin), autour de l'utilisation des tablettes et des smartphones.

L'investissement fait - grâce à la CNAV et la CAF - nous permet de mettre à disposition 6 tablettes, pour mener à bien des animations, afin d'apprendre à mieux utiliser son téléphone et/ou sa tablette, pour l'initiation et le fonctionnement de certaines applications : Zoom, Team, WhatsApp mais également pour jouer en réseau avec des outils type Kahoot.

Dans la lignée des actions liées aux nouvelles technologies, nous avons pu avec 2 seniors et 2 jeunes poursuivre la création d'un plateau de jeu de type « tout sur le monde de l'informatique ». Un jeu qui permet de vulgariser les mots techniques, sigles et autres questions que l'on se pose quand on n'est pas un as de la pratique de l'outil informatique.

Le petit groupe travaille depuis plus d'un an sur ce plateau où tout est fait de A à Z par le groupe (conception des questions, création du plateau de jeu, création des pièces du jeu avec l'imprimante 3D).

Le groupe se retrouve tout les mercredis après-midi avec notre apprenti en informatique, qui a pour objectif la finalisation du plateau de jeu en avril 2022 (présenté à l'occasion de la 1ère rencontre départementale seniors issus des centres sociaux).

En parallèle, nous profitons de cette période durant laquelle notre activité d'animation est réduite pour proposer aux seniors qui le souhaitent des temps de formation - en individuel - autour de la prise en main de l'outil informatique (7 personnes sont concernées), ainsi qu'un service de dépannage informatique grâce à la présence d'un apprenti compétent au sein de la structure. 6 seniors ont donc pu voir leur PC portable nettoyé, avec les mises à jour nécessaire et surtout quelques conseils sur leurs habitudes de navigation sur internet !

De même en cette période particulière (et ce depuis 2020) nous avons pu accompagner une quinzaine de seniors sur leurs démarches administratives en ligne.

L'engagement bénévole de seniors au sein des ateliers aide aux devoirs (CLAS):

Nous avons pu maintenir tout au long de l'année l'accueil du CLAS. 8 bénévoles seniors sur la vingtaine habituellement présents ont souhaité poursuivre leur action auprès des enfants du primaire. Pour éviter trop de promiscuité, nous avons alors adapté la taille des groupes et l'organisation matérielle des accueils. Il était important pour eux de poursuivre leur action auprès de ces enfants avec lesquels des liens affectifs se sont développés.

A partir de juin, directives sanitaires allégées : possibilité d'accueillir à nouveau du public en groupe. A la réouverture des théâtres, nous avons pu faire quelques sorties principalement avec les seniors qui étaient en demande. C'est ainsi qu'en juin, il ne se passait pas une semaine sans qu'une sortie au théâtre de l'Usine soit programmée (6 spectacles pour 42 participants différents).

Grâce aux liens que nous entretenons avec le théâtre de l'Usine, nous avons eu l'opportunité d'accueillir une compagnie en résidence pour un coût très modique (le théâtre aillant eu un financement dans le cadre des opérations « été culturel » auprès de la DRAC).

Les seniors ont ainsi découvert - en primeur - une pièce intitulée « la planète des hommes », mettant en scène des marionnettes pour aborder le thème des déchets dans une œuvre futuriste.

La rencontre avec les comédiens, le metteur en scène et le décorateur dans notre salle de spectacle fut un temps fort, très apprécié par la trentaine de seniors et un groupe de 12 adolescents avec qui les seniors entretiennent déjà des liens.

Les échanges et questions après la représentation ont permis aux uns et aux autres de découvrir les coulisses d'une construction théâtrale. Un grand nombre de seniors nous ont demandé la possibilité de réitérer ce type d'actions. Le thème abordé de l'environnement et la lutte contre le gaspillage étant une des thématiques abordées au sein du centre socioculturel. Nous espérons pouvoir compter sur certains seniors (ayant exprimé leur intérêt à la démarche de sensibilisation) pour les solliciter dans la préparation d'un événement que nous comptons organiser sur le quartier au printemps 2022.

Un été pour « Revivre » pleinement :

En juin, nous avons sondé les seniors pour savoir s'ils seraient présents sur le quartier durant l'été, et quels seraient leurs souhaits en terme d'activités et de sorties. Sur 60 seniors que nous avons pu contacter, une quarantaine nous ont répondu être intéressés par des visites de sites et des sorties (pour changer d'environnement dans des endroits verdoyants). De même des ateliers « papotage » autour de jeux sont ressorties suite au sondage.

Un atelier sophrologie avait été mis en place en direction des mères de familles et certains seniors se sont dits intéressés par ce type d'atelier.

Nous avons donc répondu positivement à l'ensemble de leurs demandes et avons mobilisé un membre de l'équipe qui a été en charge d'organiser et d'accompagner ces différents temps d'animation. Pour faciliter l'organisation des sorties, nous avons loué un véhicule 9 places (qui serait partagé entre les différents secteurs de publics que nous avons au sein de la structure).

« Bouger et se retrouver » : 2 verbes d'actions exprimés par l'ensemble des seniors et qui ont trouvé leur écho durant l'été. Nous avons planifié 11 sorties par groupe de 8 seniors : des sorties « nature » sur des lieux de type Parc régional du Vexin, base de loisirs et des visites de lieux culturels.

Pour les personnes ayant des difficultés motrices, nous avons fait l'acquisition de fauteuils pliants en vue de faciliter des points de pause durant les visites sur certains sites.

C'est ainsi que toute la période estivale a été ponctuée par des rendez-vous 3 fois / semaine autour de sorties, de 4 ateliers de sophrologie (2 ateliers/groupe de 8 soit 16 seniors participants) et des tournois de jeux (cartes, de coopération et de plateau) dans le respect des règles sanitaires et dans la convivialité avec des goûters.

En complément de ces temps spécifiques dédiés aux seniors, nous les avons également accompagnés sur divers temps festifs : 2 spectacles et 2 concerts gratuits organisés par la ville sur différents quartiers.

Un été culturel aussi :

* Avec la mise en place d'un projet d'ateliers d'écritures intergénérationnels en lien avec la scène nationale « Points Communs » (voisin de notre équipement) 10 seniors se sont inscrits et ont pu - avec le soutien d'une comédienne - s'exprimer à l'écrit, grâce à des jeux d'écritures de type caviardage, une émotion-un mot etc... 4 ateliers en soirée sur le mois de juillet leur ont permis en compagnie de 5 jeunes, d'exprimer leurs émotions et leur regard sur le quartier en mots. Un projet qui se prolongera sur la saison 2021-2022 en collaboration avec la scène nationale.

* Avec l'organisation de 3 sorties théâtrales sur l'île de Loisirs de Cergy dans le cadre de la programmation « Ile en Fête » par la compagnie des Trétaux de France, 10 seniors ont ainsi pu découvrir 5 spectacles et 2 ateliers de pratiques théâtrales, avec également la rencontre de comédiens et la découverte des coulisses d'un festival.

Un été de partage entre habitants d'un même territoire, avec la présence importante de seniors sur nos temps d'animations en pied d'immeuble, des festivités de jeux et de concerts en tout genre que nous avons programmés. Ces temps nous ont permis de rencontrer des seniors ne fréquentant pas notre équipement de manière régulière et de les inviter à venir nous rencontrer sur la structure.

Après une fermeture de notre équipement de 15 jours fin août, septembre a été l'occasion de repartir sur une aventure très originale avec une troupe de comédiens de rue et un projet de déambulation autour d'un script improbable « *des vieux se sont sauvés de leur maison de retraite... aidez-nous à les retrouver* ».

Leur prestation entrant dans une programmation « été culturel », nous n'avions qu'une participation financière négligeable à apporter. Une partie de leur prestation a été prise en charge dans le cadre d'une convention d'animation que nous avons avec les bailleurs du quartier (la déambulation dans les rues) et l'autre partie dans le cadre de notre convention CNAV sur un temps spécifique d'animation en direction de notre public seniors.

Lors d'un temps convivial, 26 seniors et quelques adultes (des bénévoles engagés fortement à nos côtés) ont passé 2h30 de plaisir et de rire mêlant spectacle, découverte des masques et costumes de la troupe, ainsi que des « partage de paroles » avec les comédiens et le metteur en scène en charge de l'animation sur leur performance de rue, mais également sur leur thématique de show « la place et le regard donné aux seniors sur un territoire ».

Globalement les seniors présents ont dit se sentir reconnus sur le quartier, car ils gardaient une posture d'ouverture et de curiosité, en participant aux animations menées. Beaucoup ont signifié que le fait de participer à des animations sur notre structure les avaient beaucoup aidé à se faire connaître et reconnaître, principalement des jeunes qu'ils côtoient au centre et qu'ils n'auraient jamais eu l'idée d'aller vers eux ou de les côtoyer en dehors de notre équipement.

D'autres seniors nous ont confiés se sentir en insécurité et angoissé quand ils sortent - même en journée - sur certains endroits du quartier, à cause de regroupements de jeunes.

Après ce temps d'échange, nous nous sommes promis de revenir sur cette thématique, en y associant des groupes de jeunes et de parents, pour affiner la question et mettre en œuvre des moyens pour un mieux «vivre son quartier ».

Octobre :

La saison des animations et des projets reprend ses droits, suite à ces mois interminables ou toutes dynamiques collectives et de rencontres n'ont pu être menées avec la COVID.

* Les seniors engagés l'an passé sur l'accompagnant scolaire sont de retour et ravie de retrouver les enfants. Cette nouvelle année voit la venue de 5 nouvelles seniors augmentant l'effectif à 26 bénévoles (dont 1 homme précisons le) qui - en fonction de leur temps - s'engagent à accompagner les enfants (majoritairement du primaire) sur 1 à 3 séances par semaine.

* Programmation d'ateliers « création de vitrail » par une créatrice résidant sur la commune. Le nombre de seniors intéressé étant important nous avons organisé les ateliers en 2 groupes de 10 seniors. Ces séances étaient initialement prévues sur 2020.

* Et reprise des sorties théâtrales avec 1 spectacle sollicité par les seniors au théâtre de l'Imprévu (situé sur la commune voisine).

* Reprise des ateliers d'écriture en lien avec la Scène Nationale avec en complément, l'arrivée d'un graffeur qui aura la charge d'accompagner et d'initier le groupe sur la transformation du récit par le graff avec un parcours imagé, créé sur différents points du quartier choisis en collectif (prévu au 1^{er} trimestre 2022).

* Reprise également d'un projet « slam, la croisées des langages » qui a dû être mis en sommeil à cause de la COVID.

Un projet intergénérationnel et inter-quartiers mêlant récits de vie et le slam. Un prestataire accompagné par un membre de l'équipe invite un groupe de seniors et de jeunes à construire un parcours : débutant par l'écriture de souvenirs des seniors puis la mise en musique (via le RAP et le SLAM) par les jeunes avec la création d'un CD et d'un spectacle de clôture de projet ouvert au tout public (*projet soutenu par la conférence des financeurs et la politique de la ville*).

* Le retour des conteurs :

Plus d'un an sans se retrouver ! Cela à laisser le temps à chacune de lire, fouiller et proposer des textes pour partir conter auprès des publics. Ils ont été en « manque » !

Il en est pour preuve la programmation de fin d'année avec le dimanche 17 octobre le goûter conté sur le thème de la forêt en direction des tous petits, la prestation du dimanche 21 novembre sur des contes d'Asie dans le cadre de la 6^{ème} édition de notre week-end de la diversité culturelle.

Et pour clôturer l'année 2021 en beauté, la soirée souper conté programmée le 17 décembre autour des belles histoires.

Pour réussir à mener de front toutes ces prestations auprès du public, le groupe se retrouve tout les mardis pour partager et préparer ces temps d'animations.

De nouveaux livres de contes ont été achetés, pour permettre au groupe de découvrir de nouveaux auteurs et de s'approprier leurs textes pour les mettre en scène.

Pour préparer la saison des seniors :

Nous avons pour habitude d'organiser un temps de goûter de rentrée, avec les seniors durant lequel nous échangeons sur les actions déjà menées et celles à venir, avec le fameux temps de « brainstorming des envies et des idées ».

Outre :

* les traditionnelles sorties culturelles qui plaisent énormément aux seniors car cela leur permet de découvrir des spectacles et de continuer à sortir en soirée en toute sérénité. Grâce à notre prise en charge en transport, avec un retour en porte à porte comme le disent les seniors.

* La poursuite les sorties aux musées et aux expositions éphémères qui leur permet à la fois de sortir, de se cultiver et de passer de bons moments en groupe.

* Le temps de rencontre quotidien au « café des envies » où l'on peut au choix faire des jeux, organiser des quizz et des jeux de mémoire pour se détendre et passer un bon moment.

* La poursuite du collectif « passeurs de mots », avec un agenda régulier de rencontres permettant de découvrir des contes, préparer des prestations contes thématiques tout au long de la saison, en direction des différents publics sur des soirées et des dimanches après-midi.

Aussi une demande de formation avec une prestataire sur le thème « animer des contes à objets auprès des jeunes enfants », et pourquoi pas revivre un stage en intergénérationnel autour de la création de muppets.

* Les ateliers chants sont à maintenir et à développer en gardant le spectacle annuel caritatif qui permet de travailler avec le collège et des associations artistiques. Les seniors présents sur cet atelier (créé à leur demande) sont très attachés à l'esprit familial de celui-ci car elles ne se sentent pas obligées d'avoir des compétences vocales pour y participer ; mais simplement l'envie de partager un moment pour le plaisir de chanter ensemble.

* Des ateliers ponctuels sur le numérique sous forme ludique comme les jeux interactifs sur tablettes

* Certains seniors nous sollicitent pour développer des ateliers créatifs thématiques, des ateliers cuisine et des ateliers autour des produits à faire soi-même (ménagers, cosmétiques).

* Certains ayant des petits-enfants pré-ados, elles nous ont demandé de les initier à certains jeux vidéos familiale pour - comme elles nous le disent - « être moins ridicules ». Un moyen de trouver comment passer par les centres d'intérêt de leurs petits enfants pour passer un temps convivial avec eux !

Nous avons d'ailleurs - avec certaines - testé le casque de réalité virtuelle (dans lequel le secteur jeune avait investi) et elles avaient souhaitées dans la mesure de nos moyens de faire l'acquisition d'un casque supplémentaire. Nous avons donc répondu en octobre à leur demande en achetant un casque (grâce à notre conventionnement CNAV) que nous leur proposerons en découverte sur le temps du « café des envies ».

Avec les 2 casques elles pourront découvrir cette technologie qui stimule les fonctions cognitives et leur permettent de découvrir des sensations en 3 dimensions, tant dans la découverte de l'univers virtuel des jeux que des musées et des pays. L'utilisation de ces casques sera déployée en prêtant une attention particulière à son utilisation (évitant des contre-indications liées éventuellement à des problèmes de santé ou de phobies).

* Les soirées repas jeux avec des groupes de jeunes les attirent toujours autant et cette année leur a beaucoup manqué.

Dans les nouveautés, des seniors ont proposé d'organiser un temps fort autour « des jeux de leur enfance ». Ce projet consistera à se remémorer les jeux de leur enfance, de les trouver et/ou les construire et de se les réapproprier.

Pour ensuite proposer une journée de découverte et de tournois ouvert à la population, qu'ils coanimeront avec les animateurs de la structure. Une belle initiative mêlant travail de mémoire, de transmission et de partage avec d'autres publics.

Outre les propositions formulées par les personnes présentes, nous leur avons également proposé de participer à une démarche de diagnostic sur le quartier, autour d'un questionnaire à construire ensemble, afin de recueillir les besoins et envies des seniors du quartier. Ils auraient en charge de questionner leur voisinage et potentiellement repérer des seniors pouvant être isolés. Notre atout est que nous avons des seniors résidant sur différentes zones du quartier qui ont la volonté de participer à la dynamique du quartier et de la structure.

Comme chaque année ne ressemble pas à la précédente, nous resterons attentifs aux sollicitations pouvant être exprimées en cours de saison, et aux opportunités de partenariat pouvant permettre aux seniors de nouvelles ouvertures culturelles ou artistiques, que nous ne pourrions mener par nos propres moyens.

Conclusion :

Malgré les aléas liés à cette pandémie, nous avons pu mener à bien l'ensemble de notre démarche de projet de convention. Malgré les phases imposées de confinement, nous avons su garder le lien avec nos publics, avec des actions plus individualisées et des contacts téléphoniques réguliers, mais aussi, des propositions d'ateliers dématérialisés, qui n'ont pas forcément accrochés certains publics, mais qui auront eu le mérite d'exister ; cet effort ayant été reconnu et apprécié par certains.

Les seniors (majoritairement composés de femmes seules) apprécient toujours autant d'être associés à la planification des actions.

Pour exemple, dès la sortie du programmes des 3 théâtres de proximité, le choix des spectacles est fait en tenant compte de leurs envies. Nous leur faisons parvenir la programmation et leur demandons de faire une sélection. Souvent les opportunités de sorties sur des expositions sont proposées par des seniors qui nous font part de leurs recherches.

Nous solliciterons à nouveau un conventionnement, pour les 2 prochaines années, en tenant compte des envies et des besoins formulés par les seniors en octobre 2021. Dans le cadre de la mise en place d'ateliers favorisant l'engagement citoyen des seniors, en y ajoutant des projets que nous leur proposerons afin de répondre à ces notions de :

- lutte contre l'isolement,
- développement d'actions collectives de prévention
- maintien du lien social avec potentiellement la sollicitation du PRIF sur un atelier « santé et forme ».

Le cœur de notre démarche vise la pleine participation des seniors, en tenant compte de leurs avis et envies et en essayant de répondre au plus près de leurs préoccupations.

Nous réaffirmons notre volonté - qu'au travers d'ateliers et de projets, nous encourageons les liens entre générations et entre habitants d'un même territoire, favorisant la reconnaissance.

Nous mènerons une réflexion via un diagnostic - réalisé en lien avec des seniors - pour aller vers les publics les plus isolés et leurs proposerons de participer et de s'engager dans des actions à nos côtés.

<p>Cachet de la Structure</p> <p>AQUAREL Association Loi 1901 3 rue de Bourgogne 95300 PONTOISE Tél : 01 30 32 17 77 Mail : aquarel.pontoise@free.fr SIRET 407 936 772 00042</p>	<p>Date : 31 Octobre 2021</p> <p>NOM, Prénom et qualité du signataire : BODARD Marc - Directeur général</p> <p>Signature : </p>
---	---