

## PART'AGE : BIEN AVEC SOI, BIEN AVEC LES AUTRES

### DES ACTIVITÉS ESTIVALES POUR LE LIEN SOCIAL

Dans le contexte de la crise sanitaire, l'association Seniors Actifs a maintenu autant que possible ses activités, soit en les réalisant dans le respect des protocoles sanitaires, soit en les proposant en distance. L'évolution de la crise sanitaire a donné la possibilité à l'association de reprendre ses activités complètement. Cependant, un premier bilan a montré que certains membres n'étaient pas revenus, et que d'autres, de retour, avaient beaucoup perdu en autonomie après ces deux années compliquées. Afin de ne pas perdre le bénéfice de la reprise des activités pendant l'été, Seniors Actifs a décidé de proposer à ses adhérents la continuité de ces activités sous la forme de demis journées, avec l'appui de la ville de Caudry.

Cette action permet aux familles de découvrir ou redécouvrir des activités reconnues pour favoriser l'autonomie des participants. Elle permet à chacun, peu importe son âge, de rester actif pendant la période estivale où, parents, grand-parents, cessent parfois leurs activités habituelles pour s'occuper de leurs enfants et/ou petits enfants.

### DES ACTIVITÉS VARIÉES AUX NOMBREUX BÉNÉFICES

De nombreuses activités sont prévues, comme par exemple la découverte des Arts Martiaux (pour renforcer sa souplesse et son équilibre, améliorer sa concentration, stimuler la mémoire...), la stimulation cognitive (pour maintenir ses capacités psychomotrices, cognitives, et amnésiques, améliorer sa mémoire, son attention, et son raisonnement) ou encore la danse.



Caudry (59)

Ville Membre depuis 2019

### OBJECTIFS :

- Accompagner jeunes et seniors pour les aider à sortir d'une situation d'isolement
- Transmettre et partager des savoir-être et des savoir-faire.
- S'investir dans de nouvelles activités.
- Créer et favoriser du lien social, des moments de partage, des échanges entre générations.
- Proposer des activités favorisant le maintien de l'autonomie

### PRATIQUE :

- Mettre à disposition une salle.
- Trouver des financements.
- Organiser et planifier des journées et demi-journées d'activités sportives et ludiques variées.
- Etablir un suivi du projet.
- Evaluer et reconduire l'action.
- Coût de l'action : 19 900 euros.

Une journée "bien-être" est également prévue pour apporter un moment de relaxation, améliorer l'estime de soi et se reconnecter avec son corps par des séances et ateliers assurés par des professionnels de santé : il s'agira de réflexologie plantaire, de méditation, de luminothérapie, de sophrologie... Des activités sont aussi organisées pour favoriser le lien social entre les générations : les "Jeux intergénérationnels", jeu d'aventure "Les templiers du coffre d'or", etc. Toutes les activités qui sont proposées permettent à chacun de partager un moment de détente et de convivialité, de découvrir de nouvelles personnes et de nouveaux lieux.

### LES ACTEURS ET LEUR RÔLE

Si c'est la Ville de Caudry qui a mis à disposition l'Espace Schweitzer pendant l'été, c'est le département du Nord qui a permis de financer et d'opérer le suivi du projet.

### COÛTS DE L'ACTION ET MODE DE FINANCEMENT

L'action coûte 19 900 euros au total, dont 9 900 euros de charges directes : 2 060 euros d'achat de matériel ; 3 100 euros de services extérieurs (intervenants) ; 4 740 euros de charges de personnel (rémunération des éducateurs sportifs et animateurs). Les 10 000 euros de charges indirectes représentent la mise à disposition de biens et de matériels et le personnel bénévole. Les sources de financement sont l'Etat et le Département pour 9 000 euros (enveloppe quartiers d'été), la ville de Caudry pour 500 euros et l'autofinancement pour 400 euros.

### RECONDUCTION

Les différentes interventions seront évaluées. L'action, en totalité ou partiellement, sera reconduite en fonction des possibilités de financement disponibles, et modifiée selon les retours des évaluations ou selon de nouvelles possibilités d'intervention.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la ville de Caudry, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)