

## QUARTIER LIBRE

### COORDONNER LES ACTIONS DU CCAS

Le CCAS de Metz par sa Direction des Retraités et Personnes Âgées mène une politique globale en faveur des actions de prévention destinées au public senior. Plus largement, la Ville de METZ peut s'appuyer sur son Contrat local de santé sensibilisé à la spécificité des aînés. De nombreuses activités (gratuites dans la grande majorité) autour du maintien en forme sont proposées par l'intermédiaire de son agenda des seniors distribué tous les 2 mois. Des marches sont régulièrement programmées notamment lors de la semaine bleue ou la marche du cœur dans la cadre de la journée mondiale. Des activités sportives sont également proposées comme le basket santé dans les 5 résidences autonomes gérées par le CCAS. On peut également mentionner les activités sportives comme la Boccia menées dans les clubs seniors par l'animateur du CCAS. Une conférence sur la rhumatologie animée par un médecin a rencontré un vif succès auprès du public cible. Trois parcours VitaMetz pour la pratique d'activité physique, 3,5km à 6,5km, ont été créés et sont adaptés à la pratique des seniors avec la volonté de répondre aux besoins de tous. Le projet Quartier libre cherche donc à coordonner une réponse partenariale afin de permettre aux seniors d'un même quartier de se retrouver autour d'activités de prévention dans le but de créer un lien social durable.

### MISE EN PLACE : DES BINÔMES DE SENIORS

Pour mettre en place ce projet, il a fallu tout d'abord définir le rôle du CCAS et des partenaires, puis établir un rétroplanning des actions à mener, planifier le programme proposé aux bénéficiaires et coordonner la mise en œuvre tout au long du dispositif.

Dans un premier temps, une rencontre de convivialité a été organisée, avec pour objectif de permettre aux bénéficiaires, bénévoles et intervenants de prendre un premier contact avant le démarrage des différentes actions, et de créer l'envie de se revoir. Le projet inclut la mise en place de binômes de seniors amenés à se rendre ensemble vers les activités proposées. Suite à cette première rencontre, les binômes ont pu se formaliser pour la durée du dispositif.



#### CCAS de Metz

Ville Amie des Aînés depuis 2022  
Metz (57)

#### OBJECTIFS :

- Redonner aux aînés l'envie de participer à la vie de leur quartier.
- Renouer le lien social et renouer avec une activité physique régulière.

#### PRATIQUE :

- Mise en place de binômes de seniors pour encourager le retour à la vie de quartier.
- Proposition de divers ateliers, sportifs, créatifs, culturels et divertissants afin de favoriser le lien social et les moments d'échanges.
- Encourager les seniors à poursuivre les activités à la fin du projet.

## ATELIERS SPORTIFS INTERGÉNÉRATIONNELS

Parmi les nombreux ateliers proposés, on retrouve des ateliers sportifs (tir à l'arc, jeux coopératifs, marche d'orientation) au gymnase du quartier. Ces ateliers permettent de créer du lien avec la jeune génération du quartier (Ecole des sports municipale) et de mettre en avant les points forts et faibles de chaque génération afin de créer de l'entraide autour d'un moment ludique et joyeux. Les jeunes ont entre 8 et 12 ans et ont été sensibilisés en amont par l'éducateur aux particularités des seniors (difficultés cognitives, mobilité réduite). Durant les trois activités, les jeunes ont accompagné les anciens dans la compréhension des règles, un esprit d'équipe (jeunes/aînés) s'est très vite créé dans une joyeuse complicité. Les seniors ont été rassurés et stimulés par les jeunes tout au long des activités. Les enfants ont été patients et rassurants et les anciens se sont rapidement pris au jeu.

## ATELIERS CULTURELS ET CRÉATIFS

Des ateliers créatifs (recyclage de vêtements et d'objets, fabrication de produits cosmétiques maison, décoration de sacs en toile) ont eu lieu au club seniors du quartier. Ils ont permis de créer du lien social autour de rencontres créatives en lien avec le recyclage et le « fait maison ». Les plus âgés ont le plus souvent connu des périodes économiquement éloignées de la société de consommation actuelle et apprécient particulièrement ce type d'animation.

Des ateliers culturels (vidéo immersive autour de la réalité virtuelle, prestation musicale) permettent également de créer du lien social, et pour l'atelier vidéo, il s'agit de faire découvrir de nouvelles technologies tout en s'évadant dans des voyages en 3D et en stimulant la mémoire et l'expression des souvenirs.

Enfin, des ateliers divertissement (repas dansant intergénérationnel, atelier culinaire, tricot urbain, jeux de société intergénérationnels) valorisent la transmission et le sentiment d'utilité, et permettent de se retrouver avec d'autres retraités de son quartier. Ces ateliers peuvent également développer la créativité autour d'une pratique connue (le tricot) appliquée à la décoration du mobilier urbain, et stimuler les facultés motrices et cognitives autour des souvenirs.

## BILAN DU PROJET

Le projet se termine par un atelier de bilan autour d'un tournoi de BOCCIA, afin de se retrouver autour des souvenirs accumulés durant ces temps passés ensemble et de se donner rendez-vous pour de prochaines rencontres. En effet l'objectif est de poursuivre le projet autour de quelques événements afin de consolider les liens tissés entre les participants et leur quartier. Depuis mars 2022 le projet est toujours actif autour de rencontres sportives et d'ateliers culinaires.

Il y avait environ une quinzaine de participants. Tous ont souhaité la poursuite du projet et 93 % ont été satisfaits des interactions avec les autres participants. 100 % ont prévu de continuer à fréquenter les lieux de programmation des ateliers, 71 % ne fréquentaient pas ces lieux du quartier avant le projet.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Metz, 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)

