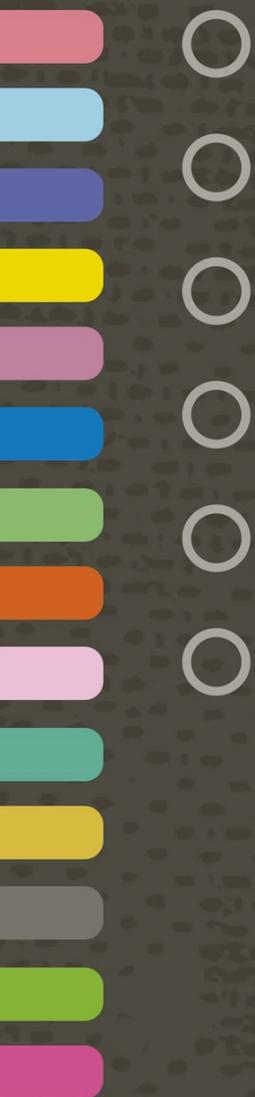


# Regards croisés



## d'ici et d'ailleurs

14 centres sociaux sous convention  
d'objectifs et de moyens avec la CARSAT  
en Bourgogne Franche-Comté



Union régionale  
des Centres Sociaux  
de Bourgogne  
Franche-Comté





Maison des Associations  
2, rue des Corroyeurs - Boite MM1 - 21000 DIJON  
07 68 92 97 76 - [urcsbfc@gmail.com](mailto:urcsbfc@gmail.com) - [www.centres-sociaux-bfc.fr](http://www.centres-sociaux-bfc.fr)



***Regards croisés d'ici et d'ailleurs - Novembre 2022***  
Journal réalisé par les centres sociaux sous convention pluriannuelle  
avec la CARSAT Bourgogne-Franche-Comté.

Couverture Yves Nivot - [www.yvesnivot.com](http://www.yvesnivot.com)  
Imprimé par Coloradoc - 6, rue Joseph Jacquard - 21300 CHENOVE



# ÉDITO

**P**rès de 80% des centres sociaux de Bourgogne-Franche-Comté ont, au sein de leur activité, des actions liées au « bien vieillir », en 2022 (d'après notre Observatoire SENACS).

La prise en compte du public dit « séniors » et des problématiques liées à l'avancée en âge est donc une préoccupation majeure au sein de notre réseau qui, pour rappel, défend les valeurs de dignité humaine, de démocratie et de solidarité, accordant une place centrale aux habitant.e.s et à leur pouvoir d'agir.

Aux côtés de la CARSAT Bourgogne-Franche-Comté, nous partageons l'ambition d'accompagner le parcours de vie des retraité.e.s afin de favoriser les relations sociales et la participation citoyenne de ces derniers.

Cette année, 14 centres sociaux sont conventionnés pour mener des actions de lien social, de solidarité, de prévention santé, d'inclusion numérique, de citoyenneté, d'accès aux droits mais aussi aux loisirs, au sport et à la culture, ...

Ils ont souhaité mettre en lumière leurs projets par le biais de ce journal qui pourra, je l'espère, devenir un outil annuel de valorisation de cette dynamique.

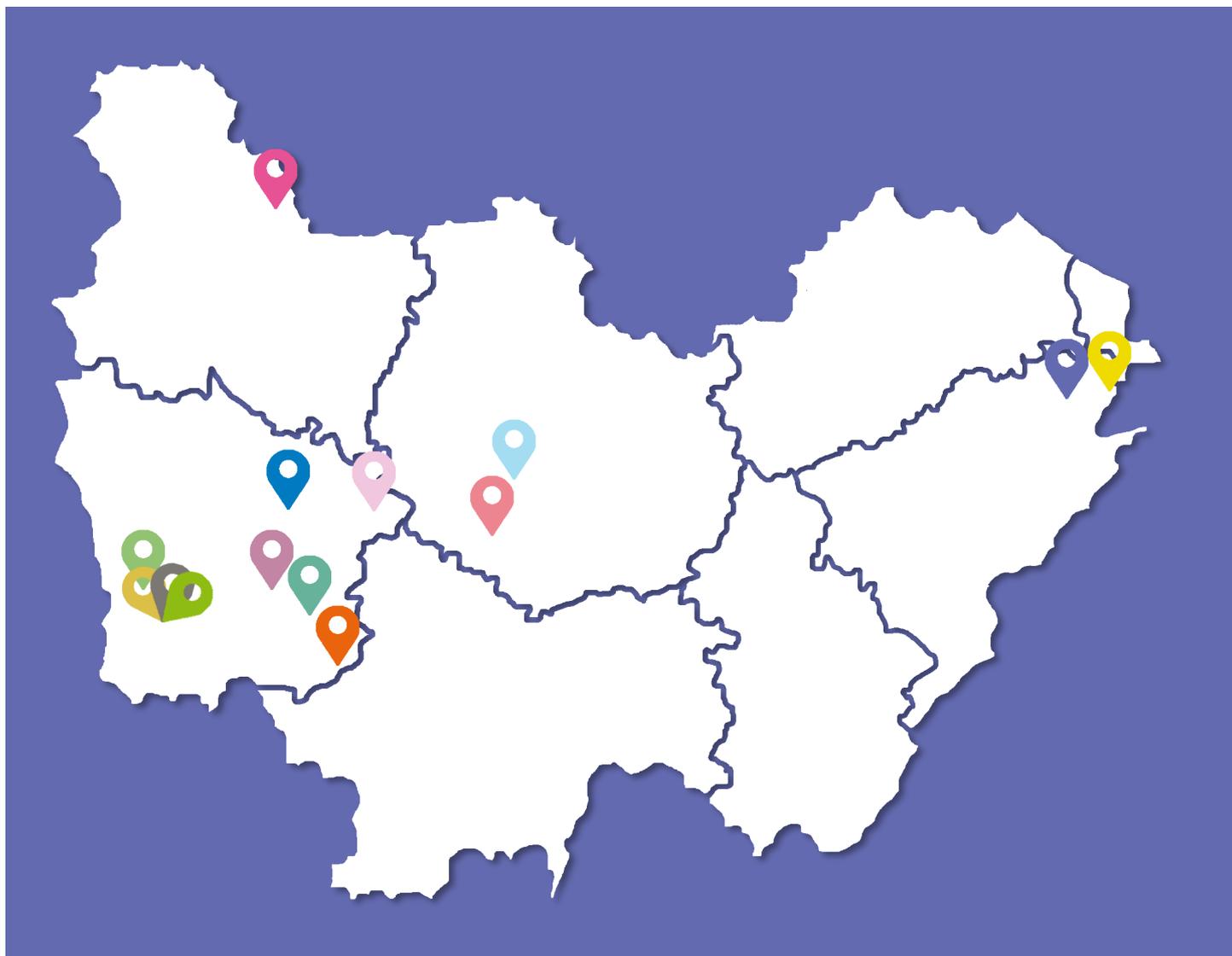
Les actions présentées ci-après relèvent de différents projets, de territoires ruraux et urbains, ils ont des envergures et ambitions variées mais relèvent toutes du savoir-faire des centres sociaux.

Bonne lecture à toutes et tous !

Que ce journal remplisse pleinement son vœu de permettre des regards croisés, d'ici et d'ailleurs... en Bourgogne-Franche-Comté !

**Chloé COJEAN**  
Déléguée régionale  
des Centres Sociaux et Socioculturels  
de Bourgogne-Franche-Comté





**2 en Côte-d'Or**

- Arnay-le-Duc
- Pouilly-en-Auxois

**2 dans le Doubs**

- Audincourt
- Bavans

**9 dans la Nièvre**

- Châtillon-en-Bazois
- Corbigny
- Fourchambault
- Luzy
- Montsauche-lès-Settons
- Moulins-Engilbert
- Nevers Accords de Loire
- Nevers Grand Ouest
- Nevers Vertpré

**1 dans l'Yonne**

- Saint-Florentin



# SOMMAIRE

■ Les centres sociaux sous CPOM en 2022	Page 4
■ Centre social du Pays d'Arnay - Arnay-le-Duc - 21	Page 6
■ Centre social l'Agora - Pouilly-en-Auxois - 21	Page 7
■ Centre social Escapade - Audincourt - 25	Page 8
■ Centre social Maison pour tous - Bavans - 25	Page 9
■ Centre social du Bazois - Châtillon-en-Bazois - 58	Page 10
■ Centre social du Pays Corbigeois - Corbigny - 58	Page 11
■ Centre social - Fourchambault - 58	Page 12
■ Centre social - Luzy - 58	Page 13
■ Centre social des Grands Lacs du Morvan - Montsauche-lès-Settons - 58	Page 14
■ Centre social - Moulins-Engilbert - 58	Page 15
■ Centre social Accords de Loire - Nevers - 58	Page 16
■ Centre social Grand Ouest - Nevers - 58	Page 17
■ Centre social Vertpré - Nevers - 58	Page 18
■ Espace Famille Florentinois - Saint-Florentin - 89	Page 19



## CHEZ MOI SÛR

Le camion qui présente des solutions pour le maintien à domicile



Le jeudi 22 septembre 2022, les membres de l'Association AILES étaient présents au centre social du Pays d'Arnay dans leur démonstrateur mobile afin de présenter les différentes solutions existantes qui favorisent le maintien à domicile dans de bonnes conditions.

Partenaires, élus, habitants, tous ont été conviés à cette journée. Le démonstrateur présentait un véritable logement de 35 m<sup>2</sup> équipé de différentes adaptations de l'habitat, aides techniques et domotiques afin de voir, essayer, tester.

Chacun a pu découvrir des aides comme la douche adaptée, le système de téléalarme, le visiophone, le chemin lumineux, ... Voir ces outils en fonctionnement, les tester et bénéficier d'informations sur leur financement a été très positif et apprécié par tous.

Un accueil avec café, et quelques animations étaient prévus afin de prolonger les échanges dans un cadre convivial. La plateforme de répit et d'aide aux aidants de Haute Côte-d'Or et Présence verte étaient également présents. Cette animation gratuite a été entièrement prise en charge par l'Association du centre social. 50 personnes se sont présentées et 5 ont

pris un rendez-vous pour un accompagnement personnalisé et un diagnostic individuel afin de recevoir des conseils et préconisations.

## LES SORTIES DE PROXIMITÉ

Ensemble pour sortir, découvrir, apprendre, rire, ...

À la suite de la période de crise sanitaire, les usagers du centre social ont exprimé une forte envie de sortir à nouveau. L'idée consistait à passer une après-midi sans partir trop longtemps ni rentrer trop tard.



Les propositions supposaient donc la proximité : le patrimoine d'un village raconté par une habitante, une visite avec dégustation à la ferme « du coin » qui produit des plantes aromatiques et les transforme en tisanes et autres préparations, ou encore une rencontre avec un passionné de fossiles qui fait découvrir sa collection ...



*J'aime apprendre et découvrir de nouvelles choses, et en groupe, c'est plus sympa, on rigole bien !*

*Christiane - 73 ans*

### PORTEUR DE PAROLES

La parole est donnée aux habitants, élus et partenaires.

Afin de recenser les besoins, de répondre aux plus près des attentes, mais surtout d'échanger, l'animatrice seniors a proposé de répondre à une question lors de différents temps d'animation (semaine bleue, dans le hall d'accueil, pendant un loto, ...).

**« Vieillir à la campagne c'est ...? »**

Au-delà des besoins exprimés, cette animation a offert des moments d'échanges et de débats entre habitants sur une question qui les concerne.



*On n'est pas un numéro quand on vit ici, il y a beaucoup d'entraide*

*Edith - 69 ans*

*C'est le pied ! 50 kms à vélo les après-midi, qu'est ce qu'on est heureux !*

*Nicole - 62 ans*

*C'est bien, encore faut-il avoir de l'aide !!! Il n'y a pas suffisamment d'aides à domicile et les toubibs sont trop loin !*

*Michel - 61 ans*



Centre Social du Pays d'Arnay

3 rue de la Gare - 21230 ARNAY-LE-DUC

03 80 90 17 55



## PAROLES DE SÉNIORS

Souvenirs d'hier, réalité d'aujourd'hui...



Durant cette année 2022, le projet « Paroles de Séniors », journal écrit par ses lecteurs et distribué de la main à la main, a continué son développement, et la montée en compétence des bénévoles s'est intensifiée. En effet, nous avons eu la chance d'être accompagnés par une graphiste professionnelle pour donner un nouveau visage au journal et toujours plus de professionnalisme ! De leurs côtés, les distributeurs continuent de faire connaître le journal et sont attentifs aux séniors lecteurs, en travaillant notamment sur le lien social : les événements hors les murs (rencontres au marché, forum des associations, etc.) sont des temps favorisant la rencontre avec les retraités du territoire, dont certains s'engagent à nos côtés de ce projet, le temps d'une interview ou pour une durée plus longue. Entre souvenirs, réflexion sur la société, conseils pratiques donnés par une professionnelle de santé ou encore recettes économiques et écologiques, le journal est bien ancré dans son temps et nous prouve une nouvelle fois que les retraités, pour citer une bénévole, « ne sont pas passifs mais bels et biens actifs dans la société ! ».



## BÉNÉVOLES ET RETRAITÉS : ILS S'ENGAGENT DANS LA VALORISATION DU PATRIMOINE LOCAL

« Venez avec vos pommes, repartez avec votre jus ! »

Ce concept a porté les retraités de la commission « Aller Vers » jusqu'à la commune de Maconge, dans un travail



partenarial bien précis : valoriser les vergers conservatoires, patrimoine naturel, et richesse écologique de notre territoire.

Accompagnés par l'animatrice de la vie locale, le projet a mobilisé plusieurs retraités de la commune, accompagnés par une partie du conseil municipal, à la cueillette et donc la découverte du verger de leur commune.

Le rendez-vous est donné le 8 octobre 2022 pour un atelier pressage de pommes dans la commune, ouvert aux habitants du territoire, mais aussi aux communes possédant un verger conservatoire. Afin de donner une dimension solidaire à ce projet, nous avons travaillé avec un chantier d'insertion local pour proposer une cuisine de saison, mais aussi avec une association de retraités passionnés, qui ont pu former nos bénévoles à l'utilisation du presseur de pommes.

Grâce à ce groupe de bénévoles, un nouveau projet mêlant implication, transmission et lien social a vu le jour. Ils travaillent déjà à d'autres initiatives pour la suite et ne sont pas à court d'idées !

## LES DEUX FRANCE SERVICES ET LA CARSAT À LA RENCONTRE DES FUTURS RETRAITÉS

Accueillies par la commune de Colombier, les salariées France Services de l'Agora et la Carsat ont proposé une intervention collective à destination des personnes ayant un départ prochain à la retraite, afin d'obtenir toutes les informations nécessaires à cette nouvelle étape de la vie.

La commune et les participants étaient satisfaits de trouver des réponses à proximité de chez eux, et en direct avec des professionnels.

Les retours et le format de cette action ont convenu aux mairies comme aux habitants. C'est pour cela que l'action est reconduite au mois de novembre, dans la salle de réception du Lac de Panthier, à Vandenesse-en-Auxois.



## ESCAPADE, ÇA BOUGE POUR NOS SÉNIORS



*Les marches seniors organisées tous les mardis matin, permettent aux adhérents du centre social d'Audincourt Escapade de garder la forme !*

C'est le rendez-vous hebdomadaire sportif ! Tous les mardis matin, les seniors d'Escapade se dépensent et se déplacent avec des itinéraires différents sur la ville d'Audincourt. Objectif : réaliser entre 5 km et 7 km avec le sourire.

Ce dispositif permet de faire découvrir le coin et de partager un moment convivial en groupe, les petits-enfants et les animaux sont les bienvenus !

Alors chaque mardi, tous se donnent rendez-vous à 10h sur le parking du cinéma de la ville.

Après chaque promenade et pour ceux qui le souhaitent, un moment de convivialité est partagé au bar à salade, à l'annexe des Forges où petits et grands peuvent partager leurs aventures autour d'un véritable festin !



### ANTI-GASPI, NOS SÉNIORS SE MOBILISENT

*Les ateliers anti-gaspi, ateliers menés par le centre social d'Audincourt Escapade, sensibilisent nos adhérents aux problématiques environnementales.*

Un soin, une crème, un déodorant naturel, c'est ce que les seniors du centre social d'Audincourt Escapade fabriquent avec leurs produits maison. Cette action qui palie l'augmentation des prix et du gaspillage permet une sensibilisation environnementale.

Lors du dernier atelier, nos adhérents ont fabriqué des cotons démaquillants avec les chutes de tissus de l'atelier couture porté par le centre.

Pour parfaire ces cotons, nos seniors ont brodé leurs prénoms dessus grâce au Fablab, un laboratoire numérique qui permet l'impression 3D et le flocage.

Une fois le produit fabriqué, nos adhérents les testent et adaptent le produit au prochain rendez-vous en apportant des améliorations.

Le prochain atelier aura lieu le jeudi 27 octobre à 9h30 à l'annexe des Forges.



## RÉVEILLER CHAMPERRIET, UNE INITIATIVE HABITANTE DEVENUE PROJET CULTUREL ET INNOVANT

Le samedi 9 juillet 2022 a été marqué par la consécration d'un projet culturel donnant de la lumière à une initiative habitante. 250 personnes ont pu assister à la première représentation du spectacle « Réveiller Champerriet », faite au sein-même du quartier. Elle relate le récit de vie d'un collectif d'habitants, dont la plupart sont retraités, désormais constitué en association pour défendre les intérêts du quartier Champerriet.

Un collectif d'habitants, devenu aujourd'hui association, existe pour porter la parole des habitants du quartier Champerriet. Ce collectif et différents partenaires (le centre social, la compagnie théâtrale Moulinage et Trajectoire Ressources) se sont associés pour monter ensemble un projet théâtral : « Réveiller Champerriet ».

L'objectif de cette pièce de théâtre est de retranscrire, à travers de multiples témoignages, l'engagement de ces habitants. La pièce raconte leurs parcours et met en lumière leurs propres paroles, avec d'authentiques témoignages d'habitants.

Aujourd'hui, les habitants multiplient leurs interventions dans les universités de la région. Ils sont même allés jusqu'à Paris

pour une restitution de leur expérience.

Ce projet a permis à tous les habitants de Champerriet de prendre confiance en eux et conscience de leur pouvoir d'agir.

” Des petits groupes ont parfois plus de résonance et d'importance que de grands groupes [...]. De là où on est partis, c'est grandiose, c'est un miracle !



## LE SUCCÈS DES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES DE LA MAISON POUR TOUS

Deux ateliers se sont côtoyés tout au long de l'après-midi du 12 octobre, réunissant une vingtaine de personnes de 9 à 90 ans. Ces deux temps forts ont été l'occasion pour les participants d'apprendre dans une ambiance conviviale et détendue, mais aussi et surtout de se rencontrer, d'échanger et de renforcer les liens intergénérationnels.

D'un côté, un atelier d'art floral animé par l'Arum (fleuriste de Bavans) et de l'autre un atelier sociolinguistique animé par Bernadette Perriguet, bénévole à la Maison Pour Tous.

L'atelier d'art floral a réuni une dizaine de participantes. Elles ont réalisé des créations automnales avec citrouilles, potirons, feuilles sèches et fleurs de saison sous l'œil aguerri de Caroline Robert.

L'atelier sociolinguistique a rassemblé 6 participants. Ils ont repris les bases, découvert les secrets de la langue française et repris progressivement confiance en eux.

Ces ateliers sont proposés tous les mercredis de 14h à 16h.



Maison pour Tous

41 Grande Rue - 25550 BAVANS

03 81 92 64 25



## ALLEZ VIENS, ON DANSE !

**La Guinguette** : Moment rythmique afin de s'essayer à quelques pas de danse (valse, polkas, ...). Nous échangerons aussi sur les légendes d'antan du Morvan



La guinguette est un moment convivial, attendu impatiemment chaque année, la deuxième semaine de septembre, par les bénéficiaires.

Elle se déroule, au bord de l'eau, ou dans le jardin du centre social. Elle permet de réunir les bénéficiaires, leurs aidants, le personnel du centre social, les bénévoles, et certaines années, les enfants de l'accueil de loisirs lorsque la date choisie tombe sur

un mercredi.

Ce temps est dédié à la danse, au chant, aux échanges...

C'est l'occasion de partager un « petit coup » et un bon goûter. On s'y raconte des histoires d'hier et d'aujourd'hui, et l'on rit. C'est un moment où l'isolement est brisé et la routine oubliée. On prend le temps de penser à soi et de se faire plaisir.

Vivement l'année prochaine et vive la guinguette !



### Semaine Bleue

*Semaine nationale des retraités et des personnes âgées*

Chaque année a lieu la semaine bleue, semaine où nous vous proposons différentes activités (marche bleue, jeux de société, ...) afin de créer et d'entretenir le lien social.



BALADE AQUA FLUVIAL - BAYE



JOURNÉE MUSÉE DU COSTUME

### Le cabaret de Noël

*Gourmandises chocolatées au rendez-vous*

Nous organisons chaque fin d'année un spectacle sur le thème de Noël, animé par un intervenant extérieur, suivi d'une petite collation.

### P'tites Scènes du Bazois

*Qu'est-ce que c'est ?*

Plusieurs intervenants se succèdent sur différents thèmes (danse, musique, cirque) afin de présenter leur travail de l'année. À cette occasion les usagers de l'accueil de jour réalisent divers articles qu'ils mettent en vente afin de pouvoir financer quelques activités à venir.

### Examen de santé

*Parce que la santé c'est important !*



Le centre social accompagne pour passer l'examen de santé gratuit qui se déroule à la CPAM de Nevers. Particularité : l'âge limite est fixé à 75 ans.



du Bazois

Centre Social du Bazois

1 Bis rue de la Picherotte - 58110 CHATILLON-EN-BAZOIS

03 86 84 19 00



## BIENVENUS À PORT-MANECH : SÉJOUR À LA MER POUR LES SÉNIORS DE CORBIGNY

Chaque année, le centre social et culturel du Pays Corbigeois permet aux séniors isolés de s'évader, en organisant des séjours conçus pour eux. « *Sans cet accompagnement, je ne pâtirais pas aussi loin, je me sens en sécurité* ».

Comme Jocelyne, 74 ans, une cinquantaine de séniors participent au séjour organisé en partenariat avec les centres de Brinon-sur-Beuvron et Saint-Saulge.

Pendant 8 jours, les séniors ont posé les valises dans un village vacances de Port-Manech, petit port breton proche de Nevez.

Au programme : excursions en bord de mer ou dans des villages typiques, soirées jeux ou dansantes, activités sportives telles que l'aquagym.

Pour le séjour prochain, la destination choisie par les séniors sera Saint-Pierre-la-Mer.

Ces échanges se poursuivent tout au long de l'année en inter-centres afin de garder le lien entre séniors de secteurs voisins.



## DU TEMPS POUR NOUS, COMME DES STARS : PARTICIPATION À UNE JOURNÉE HOMMAGE AUX STUDIOS LÉVIN

En étroite collaboration avec Pascale Massicot, directrice artistique de La Maison (de la culture) de Nevers, quelques séniors se sont amusés, le temps d'une journée, à passer sous les projecteurs. Il s'agissait pour les séniors de travailler sur leur estime de soi.



Après avoir visité l'exposition dédiée aux photographies de Sam Lévin, célèbre pour avoir capturé de nombreuses stars du milieu du XX<sup>ème</sup> siècle, les participants ont joué les vedettes devant l'appareil photographique de Pascale. Un moment fort pour les amateurs de photographie et nostalgiques de ces belles années.

## ATELIER INTER GÉNÉRATIONNEL : POTERIE ANIMALIÈRE, FAÇON POMPON

Régulièrement, les séniors volontaires s'invitent au centre de loisirs du centre social pour proposer des activités ludiques aux enfants. Cette activité entre également dans le projet pédagogique des enfants accueillis.

Cette fois-ci, il s'agissait d'un atelier poterie, à la façon François Pompon, célèbre sculpteur animalier, originaire de Saulieu. En plus de travailler sur un artiste de la région, les enfants ont découvert des techniques différentes auprès de séniors passionnés.



Centre Social  
et culturel du  
Pays Corbigeois



Centre Social et Culturel du Pays Corbigeois

Route de Vézelay – 58800 CORBIGNY

03 86 20 05 75



## TOUS EN SELLE



Apprendre à se déplacer en toute sécurité à vélo et à l'entretenir pour se rendre à l'école, au travail, faire ses courses, accompagner ses enfants, ses petits-enfants, faire de l'exercice, se balader, c'est l'objectif de cet atelier. Ce projet est soutenu par le Conseil Régional, l'agglomération de Nevers et la ville de Fourchambault.

L'équipe d'animation constituée de seniors gère la réparation, le prêt de vélos, l'apprentissage et, à l'occasion, organise des promenades.

Récemment, une balade au pont canal du Guétin a permis aux cyclistes amateurs de passer un moment convivial en ce bel après-midi d'automne.



## SÉNIORS, PASSEURS D'HISTOIRE ET DE SAVOIRS

Séniors du centre social de Fourchambault et élèves de CE1 de l'école du Vieux Moulin ont fait vivre un projet de recueil de souvenirs d'école.

Pour cela, ils ont marché dans les pas d'Achille Millien et ont contribué à conserver et transmettre un précieux patrimoine immatériel.

Intervention de musiciens dans la classe et au centre social, journée à la maison du patrimoine oral d'Anost autour de balade contée, découverte d'instruments, ainsi que danses et chants ont composé ce projet soutenu par la conférence des financeurs.

De beaux moments de rencontres intergénérationnelles.



SÉNIORS, PASSEURS D'HISTOIRE



SÉNIORS, PASSEURS D'HISTOIRE



DE FOURCHAMBAULT

Centre Social de Fourchambault

Avenue Jean Jaurès - 58600 FOURCHAMBAULT

03 86 90 90 00



## LA CULTURE POUR TOUS



Permettre l'accès à la culture est l'un des objectifs que s'est donné le centre social dans les diverses actions qu'il mène auprès des seniors. La culture pour tous et sous toutes ses formes, qu'elle soit artistique, patrimoniale ou culinaire. En lien avec les différents acteurs du territoire, le centre social est bien identifié par ceux-ci tant du point de vue coordination de projets que repérage et accompagnement des personnes isolées et fragilisées.

Chaque semaine, une rencontre ou sortie est proposée aux seniors adhérents. Afin que cela soit accessible à tous, l'animatrice en charge de ce secteur va chercher à leur domicile les personnes ne disposant pas de moyens de locomotion ou ne pouvant plus se déplacer seules. Les personnes mobiles les rejoignent à un point de rendez-vous, et c'est parti pour se rendre à un concert, visiter un château, participer à une journée métissage ou tout simplement se retrouver autour d'un goûter convivial.

Pour les sorties à la journée comprenant repas au restaurant et visites, l'animatrice est accompagnée par un bénévole afin de permettre à un plus grand nombre de participer. Un groupe très éclectique s'est formé peu à peu, comprenant des personnes âgées de 57 à 84 ans issues de différents milieux sociaux, certaines en bonne condition physique et d'autres moins.

Tout naturellement, les uns viennent en aide aux autres, des liens d'amitiés se tissent.

”

*Petit témoignage d'Yvette : "Je suis plus que heureuse d'être entrée au centre social. Ça me fait du bien, j'ai fait de nouvelles connaissances, rencontré Pascale et Marcel. Et puis Andrée qui me rend visite le dimanche maintenant".*

“

## LES DIAGONALES DU VERTIGE

### UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

“Les Diagonales du vertige”, projet mené par la Cie du Coléoptère, consiste dans le tournage d'une mini-série s'adressant et réunissant des publics de tout âge et milieux sociaux vivant sur le territoire de Luzy. Les secteurs enfance et seniors du centre social se sont investis dans ce projet composé d'ateliers suivis de 10 jours de tournage. Au cours de ces ateliers, petits et grands ont appris à mieux connaître leurs corps grâce à divers exercices physiques et se sont initiés au jeu d'acteurs par le biais de scénettes et improvisations. De belles rencontres ont donné naissance à de nouvelles amitiés. Tous attendent avec impatience la diffusion des deux premiers épisodes au cinéma le Vox à Luzy en octobre.

“Les Diagonales du Vertige”, c'est vraiment une question d'équilibre !



## LES MARMITONS INTER-GÉNÉRATION SUCRÉ-SALÉ

Une idée de Julie, animatrice petite enfance. Réunir les petits de la crèche et les personnes âgées pour la confection et la dégustation de goûters savoureux et originaux. Gâteau chocolat et pois chiches, gaufres à la carotte, ... Des mélanges inhabituels, qui permettent aux petits de découvrir les légumes sous une autre forme et aux seniors de goûter à des mets auxquels ils ne sont pas habitués. Les recettes sont simples à exécuter, les seniors heureux de pouvoir aider les enfants et passer un après-midi en leur compagnie.



Centre social  
et culturel de  
Luzy



Centre Social et Culturel de Luzy  
Rue de la République - 58170 LUZY  
03 86 30 04 21



## VOYAGE, VOYAGE ...



C'est au début du mois de septembre que Marlon a emmené avec lui une dizaine de personnes afin de faire découvrir sa région d'origine et de cœur : la Franche-Comté.

C'est dans une joyeuse ambiance que le groupe est parti en car jusqu'à Dole pour profiter d'une visite guidée de la ville.

Après un repas copieux dans un restaurant typique, ils sont allés visiter une cave d'affinage du comté.

Dormir hors de chez soi, c'est tout une aventure pour des personnes à qui cela n'est plus arrivé depuis longtemps (du moins, dans un cadre festif). L'animateur, accompagné d'un bénévole pour l'occasion, était là pour rassurer les personnes et leur faire prendre conscience, que, oui, même « vieux », on peut encore voyager.



## DU REMUE-MÉNAGE CHEZ LES SÉNIORS

Toutes les deux semaines, un joyeux groupe de séniors se réunit pour participer à un atelier Stimul'mémoire.

C'est dans la bonne humeur et la bienveillance que chacun participe aux exercices de calculs, jeux, et énigmes en tous genre.

Un bon moyen d'entraîner sa mémoire et de rester alerte.

Un moment également convivial qui permet de garder le lien. L'animatrice est là pour veiller au bien-être de chacun et donner la parole aux plus timides.



## PRENDRE SA PLUS BELLE PLUME

Un atelier d'écriture ouvert à tous pour créer du lien avec nos séniors

C'est dans le cadre d'un partenariat avec la médiathèque que cette idée est née. Cathy une auteure locale ainsi que Rémi Jennequin, réalisateur installé dans la région, ont eu l'idée de créer un atelier de correspondance filmé.

Quoi de mieux que l'écriture combinée à la vidéo pour mettre en valeur les échanges et pensées des participants.





## MA PREMIÈRE SORTIE SÉNIORS ... UNE BELLE EXPÉRIENCE

Depuis le temps que j'attendais de trouver la journée de libre qui me permettrait de m'inscrire à une sortie seniors, c'est enfin arrivé pour la sortie « bowling ».

C'est parti ! Rendez-vous sur le champ de foire de Moulins-Engilbert où je rejoins 20 participant.e.s. et Anaëlle, Bérénice et Hélène, nos accompagnatrices... et chauffeurs !

Je retrouve des visages, certains connus, d'autres non, mais pas de souci, on est ensemble pour profiter d'une bonne journée et la convivialité s'installe très vite.

Direction Nevers où nous commençons par un déjeuner « à volonté », oui vraiment à volonté... très bien choisi ce restaurant !

Un petit délai horaire permet à ceux qui le souhaitent d'aller rapidement faire quelques achats dans une boutique toute proche. Attention, il n'y a pas beaucoup de place dans le coffre d'un mini-bus !

À notre arrivée au bowling, on constitue 4 équipes de 5 ou 6 personnes et on va vite changer de

chaussures pour enfilez celles des pros mises à notre disposition.

Il ne reste plus qu'à choisir nos boules (poids, largeur des trous de doigts, ...) et on attaque les 10 parties en scrutant les scores. Même ceux qui n'ont jamais vu une piste ni touché une boule de bowling se prennent au jeu et marquent des points.

L'équipe 4 prend tellement de temps pour jouer qu'elle nous laisse même la possibilité de prendre une boisson... mais nous bat finalement même si nous étions un de moins. Félicitations, on a bien la preuve que rien ne sert de courir !

17 h, il faut repartir. J'ai passé une journée excellente et conviviale. Promis, dès que je peux je repars avec vous !

Et si vous, seniors qui lisez ce bulletin, vous n'avez jamais, comme moi, participé à une sortie, je vous encourage vraiment à le faire ! C'est une belle expérience.

## UNE VOITURE AUTONOME EN MILIEU RURAL ?

Le centre social de Moulins-Engilbert a été sollicité pour participer à une étude menée conjointement par l'Institut Supérieur de l'Automobile et des Transports de Nevers et l'entreprise DAVI basée à Vauzelles.

Ces deux structures se sont associées pour développer des projets autour des véhicules de demain et notamment le projet SIMVA sur l'intégration et l'acceptabilité des véhicules autonomes en milieu rural par simulation....

Le projet SIMVA s'adresse particulièrement aux seniors des territoires ruraux.

8 seniors ont participé à cette première phase de l'étude qui sera étendue prochainement au Pays Nivernais Morvan.

Nos seniors ont déjà pris rendez-vous pour les exercices sur simulateur à l'ISAT avant les tests en grandeur nature.

## DES SORTIES AUX SÉJOURS POUR LES SÉNIORS

Chaque mois le centre social organise une sortie culturelle avec visite du patrimoine architectural bourguignon ou découverte des musées régionaux, sans oublier d'associer un moment convivial.

Le succès de ces moments partagés a conduit nos seniors à proposer d'autres découvertes sur plusieurs jours. Ils ont ainsi pu découvrir le Palais idéal du Facteur Cheval à Hauterives lors d'un séjour de deux jours.

Cet hiver un séjour en Alsace pour découvrir les marchés de Noël a été demandé. Nous accompagnerons les seniors profiter de l'ambiance de Noël durant deux jours début décembre.



**MOULINS-ENGILBERT**

2 rue de la Mission - 58290 MOULINS-ENGILBERT  
03 86 84 20 94



## LA JUNGLE IMAGINAIRE DES BORDS DE LOIRE

*Quand les habitants décident d'embellir le quartier...  
petits et grands se réunissent*

Ce projet participatif a permis de valoriser la créativité et l'imagination des personnes qui se sont impliquées et de réinvestir, par une transformation esthétique, les espaces extérieurs.

Accompagnés de deux artistes plasticiennes, les habitants ont pu exprimer leurs idées et leurs envies sur plusieurs panneaux en s'inspirant des "jungles" de l'artiste Douanier Rousseau.

Les jeunes du quartier ont activement participé à la préparation des murs sur lesquels sont exposés les tableaux.

Odile a trouvé les séances intergénérationnelles avec l'accueil de loisirs très productives et très sympathiques.

Simone a apprécié faire de la peinture et peindre des animaux cachés même si elle a eu besoin d'aide quelques fois. Elle est très fière d'être exposée aujourd'hui. Dans la tête de Josette, les perroquets et les panthères jouent à cache-cache.

Très bonne expérience avec les habitants du quartier.

Vos tableaux sont magnifiques !  
(Dalal)



## SÉNIORS EN VACANCES

Après environ 7h de route, nous avons pu poser nos valises au Junka, village vacances situé à Vieux-Boucau-les-Bains. Nous avons appris que Junka veut dire « marais » et vieux boucau « embouchure ».

La ville et son marché étaient vraiment agréables autant que les commerçants qui étaient vraiment gentils, nous en avons même rencontrés qui connaissaient très bien Nevers... Le monde est petit ! Les sorties proposées nous ont transportés dans des lieux magnifiques où les lacs marins peuvent être artificiels ou naturels.

### *Au Vieux-Boucau, farniente, mer et escapades*





### BLABLA DES SÉNIORS - LA PAROLE EST À EUX

C'est chaque lundi en tout début d'après-midi que se réunissent une trentaine de personnes retraitées au centre social ESGO pour le « blabla des seniors ». Ce moment s'articule en plusieurs temps, il s'agit dans un premier temps de partager un café ou un thé tous ensemble offert par le centre, laissant la place à des discussions informelles entre les participants. Ensuite, l'animatrice accompagnée de la référente famille, formalise les échanges en abordant point par point ce qui va concerner l'organisation, l'évolution, la mise en place des activités, mais aussi va apporter de l'information locale pouvant intéresser nos adhérents. Ce temps est très important car il permet de créer de vrais repères temporels pour les seniors sur les activités proposées mais aussi de construire avec eux des projets qui leur plaisent et qui correspondent à leurs besoins. Enfin le dernier temps est un moment d'échange libre afin de poser des questions, faire des remarques, ou encore permettre des discussions informelles.

L'objectif de cette action ? Premièrement, lutter contre l'isolement des personnes retraitées en leur permettant de créer du lien social. Deuxièmement, leur permettre d'être actrices dans le montage de projets afin de répondre au mieux à leurs besoins. Pour le centre social, la mobilisation des

habitants permet de renforcer la vie associative en constituant tout au long de l'année un espace communautaire. De ce fait, le « blabla des seniors » permet également de créer de nouveaux partenariats et de renforcer

ceux déjà existants. L'impact de ce temps sur les seniors est très fort car il leur permet de sortir de chez eux, de faire vivre leurs envies, d'écouter leurs besoins et de s'intégrer à la vie du quartier.

« Je suis une personne qui est seule, j'apprécie énormément le contact avec du monde, ça me fait beaucoup de chaud au cœur »

Babeth

« Avec toutes les idées qui émanent du « blabla », ça ne nous fait pas penser à la vieillesse qui arrive »

Odile

« On retrouve les personnes qu'on ne voit pas tout le temps »

Nicole

### SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE À BOURGES UN PLAISIR COLLECTIF ET INDIVIDUEL

Les adhérents du centre social (tous publics confondus) sont extrêmement en demande de sorties afin de rompre leur isolement et de s'extirper de leur environnement quotidien, de partager un moment de détente à l'extérieur du quartier. Nous avons donc mis en place une sortie intergénérationnelle à Bourges, où se tenait un grand marché. Il a été choisi par tous de se déplacer en autonomie avec un rendez-vous pour le retour. Les participants à cette sortie ont été des mamans venues seules avec leurs enfants ainsi que des seniors.

Nous nous sommes tous donné rendez-vous devant le centre social où un bus nous attendait. Après une arrivée sur place à 9h, des petits groupes se sont formés pour parcourir le marché, un groupe a même décidé de prendre le bus

afin de se rendre en centre-ville pour faire du shopping. Chacun a pu trouver un plaisir personnel mais aussi un plaisir partagé. Les groupes ont ensuite décidé de manger dans un établissement de restauration rapide, puis l'heure du retour a sonné. Nous sommes revenus à 15h30 à Nevers. Malgré un temps pluvieux, l'appréciation de cette journée a été unanime. Le groupe a même fait la demande d'y revenir pour le marché de Noël, ce que nous allons essayer de mettre en place.





## LE CLUB DES SAGES DÉCOUVRE LE PATRIMOINE FRANÇAIS



Avec le Club des Sages tous les mercredis après-midi, les séniors du centre social Vertpré se retrouvent afin de choisir ensemble les expositions, le patrimoine qu'ils souhaitent découvrir (musée, villes, ...).

Suite à cela, nous sommes partis ensemble découvrir Vichy, Vézelay, Clamecy, Prémary.

Maintenant grâce au Club, ils prennent l'initiative de faire des sorties entre eux comme Beaune, Moulins ou d'autres lieux.

Grâce à ces sorties, ils peuvent se retrouver, découvrir le territoire français et avoir une ouverture vers la culture.



## LES BIENFAITS DE LA NATURE



Les participants se retrouvent les vendredis après-midi lors de la «Marche et Découvertes» pour aller découvrir la faune et la flore nivernaise et du Morvan tout en se baladant à leur rythme.

Une fois par mois avec les autres centres sociaux de Nevers nous nous retrouvons pour que les adhérents puissent se rencontrer lors d'une balade.

Pendant celle-ci nous leur enseignons les spécificités, la faune et la flore du site qu'ils arpentent. Par la même occasion, ils intègrent la lecture des panneaux et apprennent à se repérer et à retrouver leur chemin en forêt.

Nous pouvons citer des exemples de sorties comme l'aqueduc de Montreuillon, les Gorges de Narvau, Chevenon, ...



## LA JOURNÉE NUTRITION : QUAND PLAISIR RIME AVEC MIEUX ÊTRE

Une fois par trimestre avec l'intervenante Stéphanie Houard, praticienne en mieux être, nous organisons une journée nutrition sur un thème différent à chaque fois.

Par cette journée nous leur apprenons à manger équilibré, local, et à moindre coût.

Ensuite avec les épiluchures et autres déchets de cuisine réutilisables nous faisons une activité créative en lien avec le thème.

C'est ainsi qu'en automne nous avons appris le land art ; en hiver nous avons confectionné des bougies ; au printemps nous avons fait une fresque ; et en été nous sommes allés faire la fête de la musique.

Cette journée permet aux participants de faire de nouvelles rencontres et de garder le contact.





## PRENDRE LE TEMPS !

Se poser et respirer. Tel est le défi que se sont donné des adhérentes de l'Espace Famille Florentinois les mardis après-midi à l'atelier relaxation.



### Et c'est parti !

🕒 14h - Quel plaisir de se retrouver dans la salle polyvalente : on papote, on échange, on rit.

🕒 14h15 - On apprend différentes techniques de respiration

🕒 14h30 - Massage des pieds, du corps avec des balles, automassage, palming (relaxation des yeux)

🕒 14h45 - Moment tant attendu : chacun s'installe soit sur un tapis, soit sur une chaise, les yeux se ferment et c'est parti pour un voyage au pays de la détente. Respiration, visualisation emportent parfois dans un léger sommeil ressourçant.

🕒 15h15 - Déjà ! Les yeux s'ouvrent, les corps s'étirent. Échanges sur les ressentis. Chacune se relève doucement

comme pour garder cette détente le plus longtemps possible en soi.

### Et parfois ...

Pour compléter ces séances des ateliers de médecines douces sont proposés par des prestataires tels des ateliers d'auto-massage, d'aromathérapie, de sophrologie, de rigologie.



## BESOIN D'AIDE ?

L'accueil de l'Espace Famille Florentinois propose aux habitants de Saint-Florentin et des communes alentours un service d'aide aux démarches administratives (CARSAT - CAF - AMELI - ANTS), une orientation vers les services compétents et une aide à la compréhension de courrier.

Et tout cela dans une écoute active et bienveillante.

Pour les plus autonomes un accès libre à un ordinateur est possible pour effectuer ses démarches.

Pour ceux qui ont besoin d'un accompagnement, notre challenge est d'encourager les habitants à viser l'autonomie.

## PLEINS FEUX SUR NOS BÉNÉVOLES !

Et si on allait plus loin avec nos bénévoles...

Le 21 janvier 2022, sous l'égide de la directrice de l'Espace Famille et de la Fédération des Centres Sociaux 21, les bénévoles (élus et d'activités) se sont retrouvés. Ils se sont interrogés sur la notion de bénévolat, leur rôle et leurs fonctions.

Ils ont notamment pu partager leurs expériences et élaborer la charte du bénévolat en réfléchissant à son contenu.

La prochaine étape : une formation portant sur le vivre ensemble, le respect des différences, l'égalité femmes-hommes, etc.



Espace Famille Florentinois

15 rue de l'Hôtel de Ville - 89600 SAINT-FLORENTIN

03 86 35 09 04

CENTRE SOCIAL DU PAYS D'ARNAY – ARNAY-LE-DUC

CENTRE SOCIAL L'AGORA – POUILLY-EN-AUXOIS

CENTRE SOCIAL ESCAPADE – AUDINCOURT

CENTRE SOCIAL MAISON POUR TOUS – BAVANS

CENTRE SOCIAL DU BAZOIS – CHATILLON-EN-BAZOIS

CENTRE SOCIAL DU PAYS CORGIGEOIS – CORBIGNY

CENTRE SOCIAL – FOURCHAMBAULT

CENTRE SOCIAL – LUZY

CENTRE SOCIAL GRANDS LACS DU MORVAN – MONTSAUCHE-LES-SETTONS

CENTRE SOCIAL – MOULINS-ENGILBERT

CENTRE SOCIAL ACCORDS DE LOIRE – NEVERS

CENTRE SOCIAL GRAND OUEST – NEVERS

CENTRE SOCIAL VERT-PRÉ – NEVERS

ESPACE FAMILLE FLORENTINOIS – SAINT-FLORENTIN



Fédération des Centres  
Sociaux et Socioculturels  
de la Côte-d'Or



Fédération des Centres  
Sociaux et Socioculturels  
de la Nièvre

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bourgogne  
& Franche-Comté

**Union régionale des Centres Sociaux  
de Bourgogne Franche-Comté**



Union régionale  
des Centres Sociaux  
de Bourgogne  
Franche-Comté

**Maison des Associations**  
2 rue des Corroyeurs  
Boite MM1  
**21000 DIJON**

**Contact : Chloé COJEAN**  
Déléguée régionale  
Tél : 07 68 92 97 76  
urcsbfc@gmail.com

<https://www.centres-sociaux-bfc.fr>