

# 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 - Décembre 2023***  
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 CHENÔVE



# ÉDITO

**E**n 2022, je vous annonçais que 80 % des Centres Sociaux de notre région menaient des actions en direction du public « séniors ». Aujourd'hui, selon les résultats de notre observatoire SENACS, ils sont 100% ! La symbolique est forte !

Lorsque l'on sait que les 8 départements de Bourgogne-Franche-Comté se situent tous au dessus de la moyenne nationale concernant la part des 60 ans ou plus, au sein de la population (moyenne nationale à 27,4% au 1er janvier 2023 selon l'INSEE, alors qu'elle est en Nièvre à 39,1%)... on sait qu'on ne peut pas faire abstraction des envies et besoins des séniors.

En tant qu'acteurs généralistes du développement social local, les 142 Centres Sociaux de notre région déploient toute leur ingénierie au service des populations pour que chacun et chacune puisse prétendre à « une

*vie agréable* » et à se « ressourcer dans ce lieu à la porte de chez moi » comme en témoigne Danièle (p.18).

C'est dans une optique de valorisation de ces acteurs et de leur portée locale que nous avons le plaisir de vous présenter l'édition 2023 de ce journal. Sont à l'honneur : des actions significatives des Centres Sociaux conventionnés par la CARSAT Bourgogne-Franche-Comté, mais aussi des témoignages de retraité.e.s et une analyse faite par chaque structure de l'impact de ce soutien sur leur territoire.

À mon habitude, il ne me reste qu'à vous souhaiter une 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

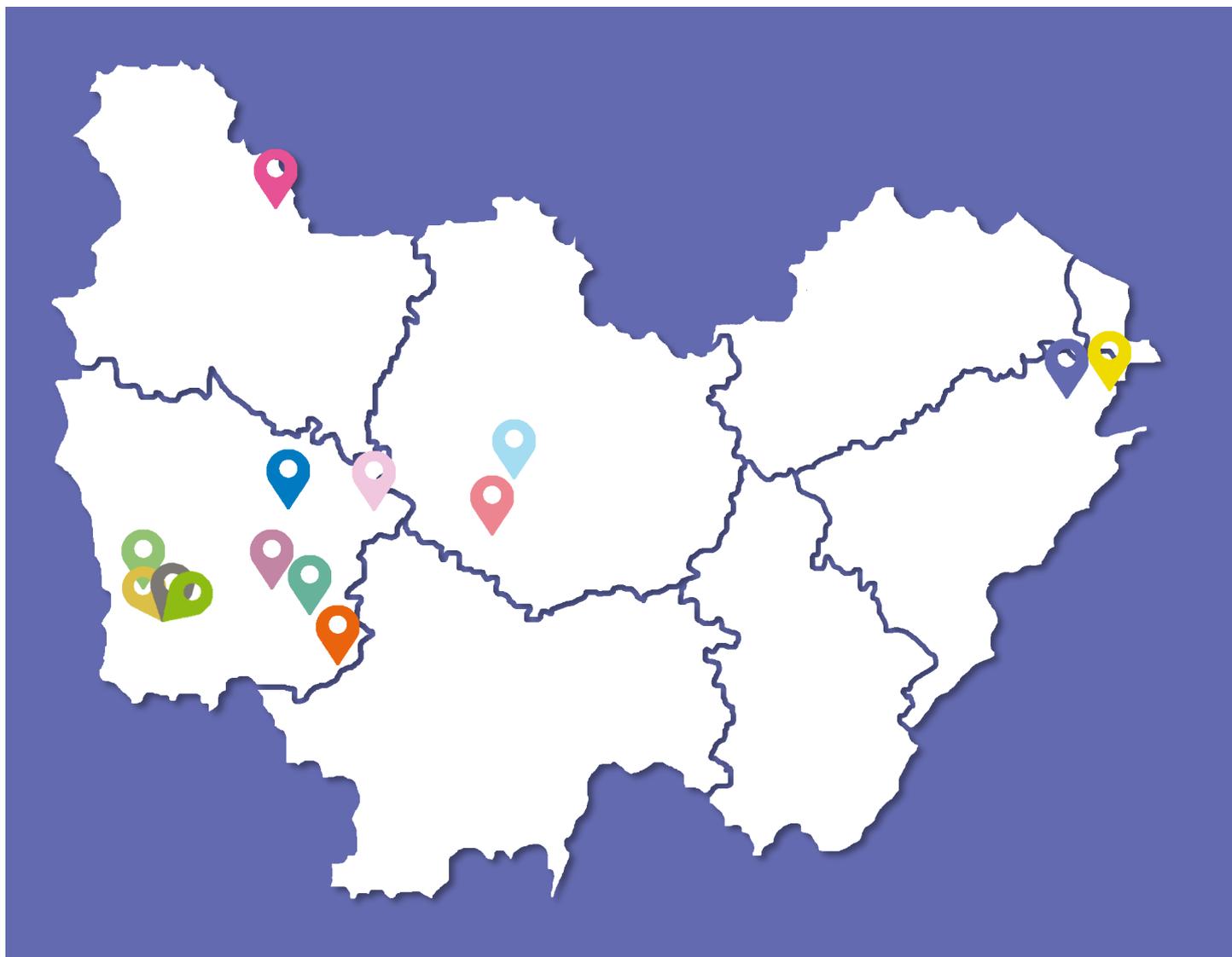






# SOMMAIRE

■ Les Centres Sociaux sous CPOM en 2023	Page 6
■ Centre Social du Pays d'Arnay - Arnay-le-Duc - 21	Page 7
■ Centre Social l'Agora - Pouilly-en-Auxois - 21	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



**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



## LE BAR'ATELIER

Le Bar'Atelier est né il y a quelques années. L'idée était de proposer un temps régulier qui permettrait aux usager.e.s, seniors ou non, de venir au Centre Social pour ne rien faire : « **juste avoir la possibilité de venir prendre un café et trouver quelqu'un de disponible pour le partager.** »

L'animatrice seniors et la référente famille initient le projet : une salle, un bar, des tables, des chaises, du café, du thé, quelques sirops s'il fait trop chaud, des jeux de société, de la disponibilité et ponctuellement des animations au rythme des saisons.

Ouvert sur le reste de la structure, il s'organise sur les créneaux d'ouverture de la médiathèque et de l'espace numérique. L'animatrice France Services, présente dans les locaux, peut se rendre disponible si besoin. Le vestiaire est ouvert dans la même salle et permet la rencontre avec les usager.e.s de passage.

Aujourd'hui, une vingtaine de seniors, pour la plupart vivant seul.e.s, participent avec régularité. Ils se sont appropriés les lieux, ont pris leurs habitudes et s'organisent pour proposer un goûter à chaque rencontre. Ils y organisent également leurs anniversaires.



Ils ont adapté les horaires à leur convenance et protestent en cas de fermeture. Avec le temps, ils participent à d'autres actions du Centre Social : spectacles, sorties ou actions de prévention comme le bilan de santé par exemple.

Les animatrices, plus en retrait, ont pour rôle essentiel de faciliter l'intégration de nouvelles personnes, elles communiquent sur le programme du Centre Social, sont à l'écoute et orientent si besoin.

## MARIE-PAULE TÉMOIGNE

*Atelier sur le vieillissement, congrès national des Centres Sociaux à Lille en mai 2023*



*« Bibliothécaire à la retraite, je suis arrivée à 64 ans en me proposant bénévole à la médiathèque afin de partager mes expériences et connaissances. Un peu plus tard, j'ai participé à la mise en place d'un « Petit salon de lecture » en invitant les passionné.e.s à découvrir et/ou partager des coups de cœurs littéraires.*

*Peu de temps après mon arrivée, j'ai été confrontée au deuil de mon conjoint. Ma famille étant éloignée, j'ai dû réorganiser ma nouvelle vie pour ne pas tomber dans le repli et la solitude. À cette période, l'équipe de salarié.e.s et de bénévoles a été un réel soutien pour moi. Ma première participation à une assemblée générale a été un révélateur pour m'engager davantage dans le bénévolat avec à la clé, des réunions, des réflexions, de la convivialité et de belles rencontres.*

*Depuis 2019, je participe à la vie du Centre Social au poste de secrétaire bénévole dans le bureau de l'association, je prends part de façon active au renouvellement du projet social, du projet associatif et prochainement, au changement de mode de gouvernance. Mon emploi du temps permet de me consacrer à de nombreux challenges selon mes envies et affinités.*

*Pour moi être bénévole, c'est des temps d'échange et de partage ; en ce qui me concerne avoir des engagements, c'est se sentir utile aux autres, quand on donne on reçoit ! Au Centre Social, je trouve l'écoute, le respect, l'empathie et la solidarité. »*



## DES ACTEURS EN LIEN

Depuis de nombreuses années, l'animatrice seniors organise 4 à 5 réunions annuelles regroupant des partenaires locaux qui agissent avec des seniors (les services d'aide, les assistantes sociales du Conseil Départemental et de l'APA, la plateforme d'accompagnement et de relais aux aidants, les Petits frères des pauvres, les infirmières à domicile, le Dac21, ...). Les thématiques abordées sont décidées en groupe en fonction des besoins, des envies ou opportunités. Les partenaires y participent pour rencontrer les acteurs du territoire, se mettre à jour des actualités de chacun.e, faciliter la mise en relation, prendre du recul, sortir du quotidien, échanger. Cette bonne interconnaissance fluidifie le parcours des usager.e.s. Les professionnel.le.s ou bénévoles ont également une meilleure connaissance des dispositifs existants permettant de faciliter le quotidien des seniors et leur maintien à domicile.

Les rencontres de « coordination seniors » initiées dans le cadre du CPOM sont désormais identifiées par les partenaires comme l'instance où se présenter pour rencontrer les acteurs du territoire. Cette initiative est très appréciée de tous, elle simplifie l'action de chacun.



Centre Social du Pays d'Arnay

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

03 80 90 17 55



## LA LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE POUR TOUS ?

Quand des bénévoles à la retraite se lancent le défi d'apprendre une langue et de l'essaimer...

Cela fait maintenant deux années que le Centre Social l'Agora, via 6 bénévoles à la retraite formés au niveau A1 et A2 depuis avril 2023, essaime la LSF (*Langue des Signes Française*) auprès des plus jeunes et des adultes sur notre large territoire.



La LSF, c'est quoi ? C'est cette langue que parlent les malentendant.e.s, les sourd.e.s et même, depuis 1 an maintenant, certains de nos écolier.e.s du territoire de Pouilly-en-Auxois / Bligny-sur-Ouche, sensibilisés une fois par semaine par nos bénévoles dévoués. En plus d'initier les plus jeunes grâce au développement du partenariat fort entre le Centre Social et l'Éducation nationale, les bénévoles sont aussi à l'initiative de l'« Atelier LSF » qu'ils ont créé à destination des adultes. Cet atelier donne rendez-vous tous les mardis soirs pendant 1h30 au Centre Social. Les collègues de Pouilly-en-Auxois et de Bligny-sur-Ouche, les écoles primaires de Sainte-Sabine et de Meilly-sur-Rouvres, ont d'ores et déjà pu bénéficier de ces interventions. Nombreuses sont désormais les demandes d'interventions et de sensibilisations ! À tel point qu'en 2023, le projet prend un bel essor : une nouvelle école s'ajoute à nos partenaires existants qui, de leur côté, réitèrent fidèlement leur demande. Un « atelier LSF » se développe aussi sur le secteur de Bligny-sur-Ouche pour les adultes.

## LE BÉNÉVOLAT ET SES EFFETS : SI ON EN PARLAIT ?

Témoignage d'une bénévole engagée sur une action solidaire

Le Centre Social a à cœur de souligner et de remercier tous les précieux engagements bénévoles au sein de son association sans lesquels il ne serait pas ce qu'il est. Cette année, Regards croisés nous offre une belle occasion de vous partager les confidences de l'un d'entre eux à ce sujet. À la question « **Votre bénévolat au Centre Social, que vous a-t-il apporté ?** », voici ce qu'une bénévole régulière sur une action quotidienne, le vestiaire, nous a rapporté : Murielle est en retraite, bénévole depuis 3 ans au Centre Social l'Agora, sur le vestiaire, action de solidarité dans une optique de consommer autrement et de préserver notre planète. Murielle a poussé la porte du Centre Social avec l'envie de rencontrer des gens, de se rendre « utile » pour les autres et de participer à une action qui a du sens pour elle. Aujourd'hui, elle donne au minimum 3 heures par semaine de son temps au Centre Social : *« Cela me permet de faire partie d'un groupe dans une association, de pouvoir échanger et donner des idées tout en apprenant à faire avec les caractères de chacun.e. Cela me permet de donner et surtout de recevoir plus encore. Il se passe des petites choses simples de la vie qui marquent : des larmes, un merci, un câlin pour un magazine, un vêtement ou une peluche offerte. J'aime savoir que je permets, par l'observation et l'adaptation, d'aider à trouver ce qui leur faut pour être vêtus convenablement. Le vestiaire est ouvert à tou.te.s, et de leur redire me permet de mettre les personnes en confiance et de leur rendre une estime d'eux. Ils viennent, parfois, juste pour faire du lien. Je veille aussi à l'équité lors des achats/dons ».*



## LE CPOM : DES POSSIBLES RÉALISABLES ET RÉALISÉS !

Un soutien aux associations rurales qui bénéficie directement à la population des territoires concernés.

Deux projets pour en témoigner :

**La LSF**, projet en plein essor, a pu prendre vie et se déployer notamment grâce au CPOM. Sans ces financements, ce projet qui souligne pourtant bien les actes citoyens de nos ainé.e.s et enrichit notre vaste territoire n'aurait pu voir le jour sous cette forme. Ce projet est vecteur de lien social et de sensibilisation et touche toute une partie de notre territoire et plus encore dans les prochains mois.

**Le Journal Paroles de Séniors**, trimestriel d'une quinzaine de pages, rédigé par un comité de rédaction composé de 7 bénévoles retraités, ne pourrait exister sans le financement CPOM pour l'impression des 850 exemplaires, chiffre qui ne fait qu'augmenter. Ce journal donne aux lecteurs l'opportunité de rompre leur isolement grâce au lien tissé avec les distributeurs, qui le leur remet en main propre et s'arrêtent généralement pour partager un café ou un thé. Un autre projet vecteur de lien social qui permet, cette fois-ci, de toucher toutes les « zones » de notre vaste territoire.



## ERASMUS EN CENTRE SOCIAL : UN VOYAGE EN ITALIE

*Valoriser l'engagement bénévole des retraité.e.s*



En juillet dernier, un groupe de retraité.e.s et d'actifs de Bavans sont partis pour un séjour d'échanges en Italie. Ce groupe d'une quinzaine de personnes, composé de retraité.e.s, bénévoles, administrateurs/trices pour certains et d'actifs résidant à Bavans pour d'autres, est parti dans le cadre d'un projet mobilité Erasmus, pendant quelques jours pour découvrir les spécificités des Centres Sociaux turinois. De nombreux bénévoles ont partagé les effets du séjour sur leur vision du monde associatif, sur leurs pratiques et aussi sur l'avenir des Centres Sociaux avec les modèles économiques et politiques qui se profilent.

Daniel et Renée, membres de la Confédération Syndicale des Familles – Section Bavans, ont témoigné sur deux aspects :

leurs inquiétudes sur la durabilité et la stabilité de l'engagement bénévole et associatif, compte tenu des difficultés sociales, économiques et sociétales ;

mais aussi, de façon plus optimiste sur le fait que ce voyage a renforcé leur engagement bénévole personnel. Ils se sentent déterminés à mener à bien leurs missions pour améliorer le cadre de vie des habitant.e.s de leur quartier.

Avec la Ligue de Protection des Oiseaux, le Centre Social – Maison Pour Tous propose aux retraité.e.s, ainsi qu'aux familles et adolescent.e.s des balades découvertes.

Ces activités se veulent intergénérationnelles dans le sens où l'on observe au cours des balades une véritable transmission entre les seniors, les bénévoles et les adolescent.e.s ou les enfants qui y participent.

Au-delà de créer du lien social et d'apporter des connaissances en ornithologie, cette activité sensibilise les habitant.e.s aux sciences participatives et contribue aux recensements pour des recherches à l'échelle nationale.

Des ateliers proches de la nature, de création de nichoirs, des balades d'observations en proximité, comme l'ancien fort entretenu par l'association du Fort du Mont Bart, ont été proposés.

L'idée est de mensualiser ces rencontres autour de la biodiversité et de la sensibilisation à l'écologie.



**Globalement, le CPOM a permis de structurer les actions de prévention et de loisirs à destination des seniors, mais aussi de rendre visibles les missions du référent « adultes - retraités » :**

Quentin RIGE, référent « adultes - retraités » depuis deux années, est la personne ressources pour les seniors, les associations, les bénévoles et les professionnel.le.s. Il est à l'écoute des retraité.e.s, et un appui indispensable pour réorienter les personnes. Connu par les retraité.e.s, il mène une démarche de partenariat avec les associations et les partenaires locaux, dans l'objectif de créer du lien sur le territoire entre tous les acteurs : être connu comme un acteur du vieillissement, dynamiser la vie associative et promouvoir le bien-vieillir.



**Maison pour Tous**

41 Grande Rue - 25550 BAVANS

03 81 92 64 25



## LES P'TITES SCÈNES DU BAZOIS

Un programme qui propose sur 2 journées, de nombreuses activités et animations gratuites pour tout public.



L'idée de cet évènement est de permettre aux jeunes artistes du Bazois (musicien.ne.s, danseurs/seuses, artistes de cirque, comédien.ne.s et sportifs/tives) de

présenter leur travail de l'année, le tout intercalé de spectacles professionnels pour enfants.

Tout au long de ces journées, des animations sont proposées au stand Médiathèque du Bazois : motricité, cirque, danse adultes, danse enfants du Centre Social, ...

De nombreux concerts sont également proposés, du classique au plus moderne (école de musique de Luzy, groupe Batt'N Drum, violon, piano, clarinette, django), ...

Le Centre Social propose un repas le midi, réalisé en collaboration avec le Club de rugby « Les Bœufs du Bazois ».

Pour les séniors isolés socialement et géographiquement, le Centre Social propose et organise leur accompagnement, par des salarié.e.s ou des bénévoles, et met en place du covoiturage.

### MARCEL, BÉNÉVOLE AU CENTRE SOCIAL TÉMOIGNE ...

Marcel a apprécié que le programme de ces P'tites Scènes du Bazois, proposé par le Centre Social, ait permis la mixité des habitant.e.s. Les activités étaient nombreuses et variées, c'est ce qui l'a le plus marqué.

Il a détaillé ainsi ce qu'il a aimé et constaté : la transmission des savoirs, la participation des familles, la participation des professeurs de musique qui, en groupe ou avec leurs élèves se sont impliqués.

Marcel a toutefois regretté l'absence d'une école.

Il a souligné l'organisation de plusieurs activités et animations en même temps en extérieur et l'espace repas préparé par les bénévoles du rugby.



## LES EFFETS DU CPOM SUR LE TERRITOIRE

Sans le CPOM, le Centre Social du Bazois ne pourrait pas organiser, en collaboration avec la Commune, cette manifestation gratuite, même avec une petite participation financière (comme c'est le cas pour les repas).

Cela permet de faire connaître les actions du Centre Social et de proposer des activités multigénérationnelles destinées tant aux séniors qu'aux jeunes retraité.e.s, à leurs familles et enfants. À travers ces activités enfants, ces activités physiques et culturelles, les échanges sont accessibles et possibles, pour des personnes que l'on ne croise pas forcément lors d'autres manifestations.

Le CPOM permet de mettre en place un partenariat avec la ou les communes du territoire, de proposer des animations et des activités, dans divers espaces intérieurs et extérieurs (MJC, église, bord du canal, salle des projets, ...) mis à disposition.

Cette convention pluriannuelle permet au Centre Social, en collaboration avec les différentes associations, de transmettre des valeurs de partage et d'échange, lors de manifestations conviviales, tout en valorisant les efforts réalisés pour faire vivre le territoire, d'organiser des accompagnements pour les séniors et de lutter contre l'isolement en permettant aux séniors de sortir de chez eux et de se rencontrer.



## VISITE DU VILLAGE DE CHARROUX

Jeudi 1<sup>er</sup> juin, au matin, les séniors du Centre Social et Culturel de Corbigny accompagnés d'Anne-Marie, l'animatrice ont pris la direction du village de Charroux, tout le monde est satisfait, la destination choisie par les séniors est classée parmi les plus beaux villages de France.

Au programme, déambulation dans la vieille ville au rythme de chacun.e et découverte des boutiques d'arts et d'artisanats reconnues pour certains dans le monde entier (bougies). Les séniors ne se connaissaient pas tous au départ, cette journée en petit comité a favorisé les rencontres. Le repas du midi s'est fait au restaurant, un moyen pour Anne-Marie d'encourager les conversations et les relations.

L'après-midi était plus calme avec une visite du tour de la ville en bus. Les séniors étaient ravis de leur journée et certaines femmes souhaitent se retrouver à nouveau lors d'une prochaine sortie.



## ATELIER TRICOT ... MARIE-LAURE TÉMOIGNE



À la demande des habitant.e.s, l'animatrice séniors a mis en place un atelier hebdomadaire créatif proposant tricot, crochet et couture. Cet atelier rassemble 6 à 8 séniors du secteur.

À l'occasion de la distribution des flyers sur le marché de Corbigny, Anne-Marie, animatrice séniors, a rencontré Marie-Laure, artisane exposante, qui vit seule avec un sentiment d'isolement :

*« Anne-Marie m'a proposé d'intégrer l'atelier du lundi pour montrer mes savoir-faire aux participantes. C'est avec plaisir que je suis donc venue ce matin pour la première fois. Toutes les dames m'ont accueillie avec joie et posé plein de questions, c'était très valorisant. Je reviendrai régulièrement pour partager avec elles mes connaissances. Ayant l'habitude d'exposer mes œuvres sur les marchés du coin, je propose de diffuser les horaires de l'atelier du lundi à mes clientes qui pourraient venir partager ce moment convivial au Centre Social ».*

## LES EFFETS DU CPOM SUR LE TERRITOIRE

Par le contrat signé entre la CARSAT et le Centre Social et Culturel de Corbigny, une animatrice séniors a pu être embauchée pour être ressource des séniors du territoire qui représentent 40% de la population.

Les séniors reconnaissent le Centre Social et Culturel de Corbigny comme source d'informations, lieu d'écoute et de rencontre, ce qui leur permet d'exprimer leurs besoins et envies.

Un temps d'écoute a été mis en place pour les aidants, un atelier créatif sur le thème de la laine a été créé pour favoriser le lien social, ce qui permet de diffuser les informations concernant les clubs séniors existants, les ateliers et les sorties proposées.



Centre Social  
et culturel du  
Pays Corbigeois



Centre Social et Culturel du Pays Corbigeois

Route de Vézelay – 58800 CORBIGNY

03 86 20 05 75



## UNE BELLE PERSONNE !



Christiane Roux, 84 ans, habitante de Fourchambault est une bénévole avec qui tous ont plaisir de travailler. Avant tout, elle aime les gens et sa ville. Elle fait preuve de disponibilité, sa capacité d'écoute et son empathie la conduisent naturellement dans le champ de la solidarité.

Son engagement auprès des Restos du cœur puis du Secours catholique exprime sa sensibilité et son goût de soutenir les plus fragilisés. Dans le même sens depuis 2013, au sein du Centre Social

elle a animé un atelier couture auprès des jeunes de la protection judiciaire de la jeunesse, et actuellement auprès de femmes accueillies par Nièvre Regain.

« *Le contact humain est très important pour moi. On reçoit également beaucoup de la part des autres* ».

Fidèle adhérente depuis la création du Centre Social en 1989, elle a également intégré le Conseil d'Administration. Enfin, elle ne compte pas son temps et son énergie pour participer à chaque temps de partage et de réflexion proposé à l'échelon local.

## LES PETITES VIRÉES GOURMANDES DE LA CANTINE



« La cantine » est une cuisine mobile et participative appelée à se déplacer dans les quartiers de Fourchambault, lors des « petites virées gourmandes de la cantine ».

On y confectionne divers plats et gâteaux, en travaillant la lutte contre le gaspillage et toujours tout en étant associé à d'autres

animations comme la ludothèque, la découverte de France Services, l'initiation aux écogestes, le concours de citrouilles, ...

La cantine permet d'aller vers les habitant.e.s, de promouvoir les actions et les activités du Centre Social.

Autour de ces activités diverses, la cantine est un vrai facteur de lien social. Elle permet la rencontre entre les habitant.e.s de tous âges. Une équipe de bénévoles principalement composée de seniors se réunit avant chaque virée pour préparer les recettes puis, une fois sur place, pour les réaliser. Ils œuvrent également au montage et démontage de la cantine.

## LE VIEILLISSEMENT, UNE RESSOURCE POUR LE TERRITOIRE

L'élaboration du projet social 2024-2027 a mobilisé adhérent.e.s et habitant.e.s. Parmi les questions centrales, celle du vieillissement est prédominante. C'est ainsi que dans le cadre de la convention territoriale globalisée signée entre la CAF et la collectivité, l'option « seniors » a été retenue.

C'est le premier effet du CPOM sur ce territoire qui permet en plus de l'aide financière, une formalisation de l'existant. À cela il est utile de préciser que la valorisation de l'engagement des plus de 60 ans s'est traduite par la multiplication des activités animées par leurs soins ainsi que leur implication dans la gouvernance et les actions.

Le vieillissement est ainsi une ressource : activités physiques, artistiques ou culturelles font le plein.



DE FOURCHAMBAULT

Centre Social de Fourchambault

Avenue Jean Jaurès - 58600 FOURCHAMBAULT

03 86 90 90 00



## L'APPEL DU VIVANT... UN PARCOURS ARTISTIQUE PROPOSÉ PAR LA COMPAGNIE DE L'ENTRE DEUX MONDES



conseils et soutien. Les progrès réalisés au fil des séances, l'entraide, la rencontre avec de nouvelles personnes ont fait de ces quelques jours un moment privilégié.

De beaux temps d'échanges entre les seniors et les mamans venues avec enfants et bébés. Ce projet a donné naissance à une exposition de photos.

Séniors et familles se sont retrouvés pour confectionner des couronnes inspirées des parures florales du peuple de la vallée de l'Omo à partir de matières naturelles et végétales.

Chacun a pu donner libre cours à sa créativité tout en se questionnant sur son rapport à la nature. Un projet original, rendu possible grâce à l'extrême gentillesse et disponibilité de Guillaume et Pauline pour leurs



## INTERVIEW D'UN COUPLE INSTALLÉ À LUZY DEPUIS LA RETRAITE

GISÈLE ET JEAN-CLAUDE



**Sabine** : Comment avez-vous appris ce que propose le secteur seniors du Centre Social et pour quelles raisons vous êtes-vous inscrits ?

**Gisèle** : Par le biais de Nicole, qui prend le petit car qui nous emmène en courses le mardi matin. J'aime bien les sorties, mais pas toute seule. Tout de suite je me suis sentie bien accueillie, c'est convivial. Des affinités avec les autres membres du groupe se sont créées.

**Jean-Claude** : J'ai consacré beaucoup de temps à effectuer des travaux dans la maison que nous rénovons. Ma seule sortie était la pêche. Je pense qu'il faut s'obliger à sortir du train-train quotidien et de l'enfermement que l'on s'impose.

**Sabine** : Quelles sont les activités ou animations qui vous plaisent le plus ?

**Gisèle** : Les sorties. Nous avons découvert des endroits que nous avons vu à la télévision : Guédelon, le CNCS à Moulins. J'aime aussi beaucoup participer à l'atelier "Marmitons" avec les enfants. Nous sommes un petit groupe sympa, tout le monde participe à l'élaboration des recettes.

**Jean-Claude** : Je suis très curieux, passionné d'histoire. J'ai beaucoup aimé la sortie au maquis Louis commentée par Jean-Pierre ; l'après-midi autour des textes de Christian Bobin lus par un artiste et le café littéraire. Et les sorties aussi ! C'est accessible à tous, quels que soient l'activité et le niveau culturel de chacun.

## CONSTAT ET INITIATIVES

Un processus est engagé depuis 12 ans pour accompagner les seniors à bien vivre leur retraite. Nous avons développé des actions de prévention santé et de lutte contre l'isolement et soutenons les retraités souhaitant s'investir sur des projets ou des causes qui leur tiennent à cœur.

En 2023, Gisèle s'est beaucoup impliquée dans la conception d'un livre de recettes réalisé dans le cadre de l'atelier Marmitons, atelier en lien avec des producteurs locaux, afin de permettre à ces derniers d'être mieux identifiés par la population. Ancien professeur d'histoire, Jean-Pierre est toujours ravi quand nous le sollicitons pour présenter le patrimoine.

Épaulée par Virginie la directrice, Chantal a mis en place une émission de radio pour sensibiliser à la lutte contre les violences conjugales. L'ouverture d'une antenne de l'AFHED\* est prévue, ainsi que la création d'un logement temporaire d'urgence. Nous nous employons ainsi à faciliter l'expression du bénévolat en valorisant les compétences des seniors.

\*Aide aux Femmes et Hommes En Difficulté



Centre social  
et culturel de  
Luzy



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



## UNE ACTIVITÉ ORGANISÉE DANS LE CADRE DU CPOM : CORRESPONDANCES

Toutes les deux semaines, pendant un an, des séniors, parfois isolé.e.s et des personnes, retraitées ou actives, se sont regroupés afin de participer au projet « *Correspondances* ».

Cet atelier d'écriture, animé par une autrice en commun avec la médiathécaire et l'animatrice séniors, a conduit chaque participant.e à écrire à une personne de son choix, vivante ou non, réelle ou inventée mais qui a compté ou qui comptera pour elle. C'est de ce travail d'écriture que des moments de partage d'histoire de vie ont vu le jour entre les membres du groupe.

L'intérêt de ce projet tenait à trois verbes : **partager** des bouts de vie, se dévoiler est une manière de se (re)valoriser, d'améliorer l'estime de soi, **(re)vivre** des émotions et **s'entraider** entre écrivain.e.s. Les personnes actives avaient pour « mission » de stimuler et d'encourager les personnes isolées ou en retrait.



Une fois toutes les lettres écrites, un livre a été réalisé. De plus, le groupe a travaillé avec un réalisateur, installé localement, afin de passer d'une lettre écrite à une lettre filmée. Chaque membre du groupe s'est initié, avec une tablette, à la capture des images nécessaires à la réalisation des lettres filmées, à travailler l'intonation de la voix, l'enregistrement des voix, etc.



### VIVETTE TÉMOIGNE

Vivette, âgée de 80 ans aujourd'hui, réside dans l'habitat inclusif des Coquelicots, dans le centre bourg de Montsauche-Les Settons. En intégrant ce logement, l'idée pour Vivette était de se rapprocher de sa fille et de son gendre qui habitent à proximité, de se rapprocher de sa région natale, l'Allier, où elle souhaite être enterrée, et de trouver un espace collectif rassurant après des accidents de la vie qu'elle vient de traverser (veuvage, maladie).

Pour elle, l'habitat inclusif c'est « être chez soi avec une proximité de voisin.e.s et une salle où on peut se retrouver ». Il y a une proximité également avec des services essentiels lorsque l'on vieillit : la pharmacie, la supérette, le coiffeur, ... Selon les mots de Vivette : « On ne se sent pas isolé ». C'est pour cela qu'elle participe à toutes les activités proposées, telles que la peinture ou les repas de locataires qui lui permettent, une fois par mois, de ne pas manger toute seule : « Tout ce qu'il y a, j'y participe ».

C'est un lieu vivant et de passage. Vivette dit apprécier la mixité des personnes (une femme seule avec ses enfants, des personnes en situation de handicap, des jeunes actifs, ...) ; tous résident dans un même lieu et c'est en partie pour cela qu'elle a choisi d'habiter aux Coquelicots.



**I**nnovation

**M**oyens

**P**ublic

**A**ction

**C**onvivialité

**T**ransversalité



Centre Social des Grands Lacs du Morvan

7 Place Mariller - 58230 MON TSAUCHE-LÈS-SETTONS

03 86 84 52 52



## RENFORCER L'ACCÈS AUX DROITS GRÂCE À L'ATELIER INFORMATIQUE



Depuis plus d'un an le Centre Social propose un club informatique pour les seniors. Chaque semaine un groupe d'une dizaine de personnes se retrouve à la Maison des Séniors le vendredi de 14h00 à 16h00 pour travailler sur la prise en main de l'outil, améliorer son utilisation et

passer un moment agréable tous ensemble. Nouveauté de cette année, suite à l'arrêt du conseiller numérique, le club est animé en alternance par un animateur de la mission numérique du Pays Nivernais Morvan et par une bénévole. Le reste du temps, le groupe travaille en autonomie et s'entraide avec le soutien de l'agent France Services pour tout ce qui concerne l'accès aux droits et l'utilisation des sites des administrations. Apprentissage, régularité et convivialité sont les maîtres mots de cet atelier.

## J'AI TESTÉ UN SIMULATEUR DE VÉHICULE AUTONOME ...

« J'ai été contacté par le Centre Social qui travaille avec le Pays Nivernais Morvan, en lien avec l'Institut Supérieur de l'Automobile et des Transports (ISAT) de Nevers sur un projet de véhicule autonome en milieu rural. J'ai été convié à une réunion d'information exposant le projet, j'ai donné mon accord dans un premier temps pour répondre au questionnaire en ligne avec l'aide de l'agent France Services du Centre Social. Suite à cela, nous étions trois personnes à nous rendre à Nevers à l'ISAT afin de tester le simulateur.

Dès notre arrivée, nous avons été très bien accueillis et l'équipe en charge du projet (élèves et professeurs de l'ISAT) nous a expliqué le fondement de ce projet. Ils nous ont fait visiter leurs locaux techniques ainsi que l'atelier où se trouve le simulateur.

Cet appareil est composé d'un siège monté sur quatre vérins à air et qui reproduit les sensations ressenties sur une route de campagne. Pour la

vision, il y a différents écrans autour de nous à 360°, comme si on se trouvait dans une vraie voiture.

Le test dure 20 minutes environ et pendant toute la durée, nos réactions sont filmées. Le film projeté nous fait voyager dans la campagne nivernaise autour de Nevers.

Le véhicule sait parfaitement réagir à ce qui l'entoure (piétons, vélos, animaux, ...), freine en conséquence et redémarre une fois le danger écarté. À la fin du test, il se gare à sa place.

J'ai été interrogé à la suite de la simulation par les élèves de l'école pour donner mon ressenti. J'ai beaucoup apprécié de tester le simulateur qui permettra peut-être dans l'avenir d'aider les personnes âgées ou handicapées (ce qui est mon cas) à se rendre à des rendez-vous médicaux ou autres, surtout dans nos campagnes qui sont très souvent éloignées des services.

## UNE JOURNÉE DE L'HABITAT POUR LES SÉNIORS

La Maison des Séniors a accueilli les journées de l'habitat organisées conjointement par la Communauté de Communes Bazois Loire Morvan et le Centre Social de Moulines-Engilbert.

Des stands animés par différents partenaires ont permis aux visiteurs/teuses d'obtenir les renseignements pour conduire les aménagements nécessaires à l'adaptation de leurs logements à l'avancée en âge.

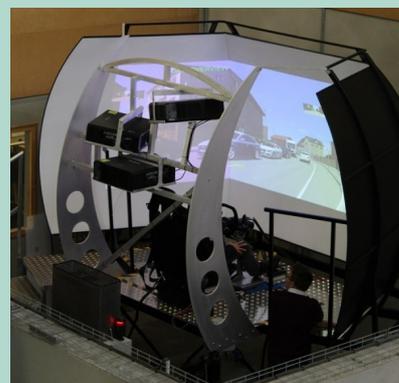
Les seniors ont pu découvrir les astuces et les différentes solutions d'aménagement disponibles au sein de l'appartement témoin de la Maison des Séniors.

Une ergothérapeute était présente pour compléter les conseils.



J'ai apprécié également de pouvoir participer au travail des élèves de l'ISAT et apporter mon témoignage.

En espérant pouvoir utiliser un jour un véhicule autonome sur mon territoire ! »



**MOULINS-ENGILBERT**

Centre Social de Moulines-Engilbert et ses environs  
2 rue de la Mission - 58290 MOULINS-ENGILBERT  
03 86 84 20 94



## NOUS LES FEMMES

### LUTTER CONTRE LES STÉRÉOTYPES LIÉS À LA PLACE DES FEMMES DANS LA SOCIÉTÉ

Les adhérent.e.s du Centre Social Accords de Loire (dont une partie importante de séniors) ont assisté au sein du Centre Social à la conférence gesticulée\* de Monique Lang « *Prolétaires de tous les pays, qui lave vos chaussettes ?* ».

Lors de cette conférence, Monique Lang partage son parcours de mère au foyer et milite pour la reconnaissance de ce rôle. Son histoire, similaire à beaucoup de séniors du quartier, a permis à de nombreuses habitantes de conscientiser les compétences qu'elles ont développées lors de leur parcours et ainsi se sentir valorisées.

Suite à cette conférence, un groupe d'une dizaine de séniors (toutes des femmes) se sont investies dans un parcours pour créer, elles-mêmes, une conférence gesticulée collective sur « *le regard de la société sur les femmes vieillissantes* ».

Lors des différentes rencontres, elles ont pu échanger des anecdotes personnelles, découvrir et lire des extraits de livres et d'études, écrire

des textes sur leurs propres sensations face aux regards des autres (enfants, femmes plus ou moins jeunes, hommes, hiérarchie, etc.).

L'ensemble de ces retours sera ensuite mis en scène. Cette conférence collective sera amenée à être présentée devant différents publics lors des prochaines années.



\*une conférence gesticulée est un outil d'éducation populaire qui mélange savoirs froids et savoirs chauds

## DE LA PARTICIPATION ...

Comment je suis devenue présidente du Centre Social ?

### ... VERS L'ENGAGEMENT

« En 2011, je me suis renseignée pour pratiquer de la marche au Centre Social Accords de Loire.

Je me suis inscrite comme usagère, j'ai rencontré des habitant.e.s du quartier que je ne connaissais pas et fait plus ample connaissance avec eux.

Par la suite, d'autres activités m'ont intéressées. Elles m'ont apporté un enrichissement intellectuel et personnel et m'ont fait connaître une diversité culturelle.



Me sentant à l'aise et bien accueillie, je suis devenue bénévole pour encadrer la marche et d'autres actions.

Je me suis sentie valorisée et investie d'une responsabilité envers les autres. Pour parfaire ma connaissance du fonctionnement du Centre Social, je suis entrée au Conseil d'Administration des usager.e.s en 2016, puis en 2018 à celui de Médico.

Et pour continuer mon parcours, lors de l'autonomie du Centre Social, je suis devenue présidente et depuis, j'acquies tous les jours de nouvelles connaissances et compétences grâce aux différentes responsabilités que j'exerce. »

Marie-Noëlle BLOT,  
Présidente Accords de Loire



## UNE ACTION PHARE : LA COUTURE



Une fois par semaine, une vingtaine d'adhérent.e.s se retrouvent pour l'activité « Couture ».

Cette activité, très appréciée par nos adhérent.e.s, est propice au partage de savoir et de connaissances.

Chacun.e apprend à son rythme grâce à ceux qui les entourent. Cette activité permet aussi un élan de solidarité entre les habitant.e.s du quartier, notamment avec le dressing solidaire en réparant les pièces en mauvais état ou en les recyclant.

L'objectif principal de cette action est de lutter contre l'isolement des

personnes retraitées en leur permettant de créer du lien social.

Nous souhaitons également sensibiliser les participant.e.s sur l'aspect environnemental en favorisant la « seconde main » et en proposant des productions utiles.

Les séniors sont énormément en demande de ce temps, puisqu'il est désormais organisé tout au long de l'année, y compris durant les vacances scolaires.



## TÉMOIGNAGE : NICOLE, ADHÉRENTE ESGO

*« Je suis une personne qui est seule, j'apprécie énormément l'ambiance qui règne dans les activités, ça me fait chaud au cœur. »*

*Venir à ESGO, me permet de voir des personnes que je n'ai pas l'occasion de voir en étant chez moi. En participant aux activités, ça me permet de sortir de mon quotidien en faisant des choses ludiques tout en échangeant et en créant du lien avec d'autres adhérent.e.s. »*



## LES EFFETS QUE CELA APPORTE : COMMENT CECI EST REÇU ?

L'impact du CPOM a une réelle importance sur les adhérent.e.s d'ESGO. Chaque jour nous proposons des activités pour ce public où un bon nombre d'adhérent.e.s sont fidèles chaque semaine. Toutes les personnes participantes se retrouvent à leurs façons dans la structure. Certain.e.s préfèrent échanger, d'autres jouer, ou créer.

Lors des incidents intervenus à ESGO, qui ont entraîné un droit de retrait de près de deux mois, beaucoup de

seniors nous ont fait part de leur besoin de retrouver le centre, les activités et leurs animateurs/trices.

Le temps fut long et l'engouement de la reprise a été immédiate. Nous avons ainsi pu prendre conscience de l'impact des activités à destination des séniors et notamment ceux qui recherchent du contact, du partage et de la convivialité.



Espace Socioculturel Grand Ouest de Nevers  
Espace Stéphane Hessel - 20, rue Henri Fraïso - 58000 NEVERS  
03 86 59 59 00



## TÉMOIGNAGE DE DANIELLE, ADHÉRENTE AU CENTRE SOCIAL



« C'est à la suite d'activités au CATTP\* qu'une employée de cet organisme a eu l'idée de m'orienter sur une structure différente de celle des établissements hospitaliers.

J'ai eu une vie un peu chaotique. À présent que je suis seule et célibataire, j'ai trouvé au sein du Centre Social Vertpré une famille. J'ai une bonne santé générale physique, mais psychologiquement j'ai besoin d'aide, de réconfort et de voir du monde.

Je ne connais pas les autres centres mais je n'ai que des louanges à faire pour Vertpré. En ce moment je suis très angoissée, venir au Centre Social tous les jours et retrouver le personnel, des connaissances sympathiques, cela me

permet d'éviter d'aller à l'hôpital psychiatrique.

Je mène une vie normale, au gré de ma fantaisie, en toute liberté. En dehors du chant, de la marche, des jeux vitaminés ou quelquefois un atelier lecture et poème, je ne pratique guère d'autres activités car je manque de confiance en moi et je suis craintive.

Les personnes qui participent aux activités avec moi sont calmes, agréables, et m'apportent de la sérénité.

Je ne me lasse pas de faire l'éloge de l'existence de structures pour permettre une vie agréable. Chapeau au personnel, très attentionné, disponible, discret, ne comptant pas son temps.

Je trouve des adhérent.e.s de tous les âges et de diverses conditions, accès à la portée de tous.

Je pensais que les Centres Sociaux ne s'occupaient que des nécessiteux. Je ne croyais pas que chacun ou chacune pouvait avoir un mode de vie meilleur que celui de rester avec sa solitude et ses problèmes.

Le domaine des distractions est varié et en ce qui me concerne faire abstraction des sujets nuisibles à mon mental. Il y a des choses manuelles, intellectuelles, sportives. Je suis "normale" et heureuse de me ressourcer dans ce lieu à la porte de chez moi. »

\*Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel

## JEUX VITAMINÉS, QUAND LE JEU RIME AVEC EXERCICES DE MÉMOIRE

Tous les vendredis matins, les séniors et certains adultes se retrouvent autour de divers jeux leur permettant de travailler le respect des consignes, la concentration et surtout la mémoire.

Cela permet à chacun d'entre eux de prévenir le vieillissement et d'essayer de garder leurs aptitudes cognitives le plus longtemps possible.

Moment de rire et sans aucun jugement, cela leur permet de soutenir leur mémoire tout en jouant.



## BRUNCH

Moment de partage autour de repas emmené par les participant.e.s : sucré, salé, recette d'antan ou découverte culinaire...

Cet instant permet à chacun.e de se retrouver pour parler de l'actualité, de ce qu'ils ont fait dans la semaine, de donner les informations sur les événements du centre et locales.

Moment où la convivialité est le mot clé, tout le monde est accepté.





## LE SAC À PAIN, C'EST MALIN - PAS DE PAPIER = ZÉRO DÉCHET

Quand les habitant.e.s œuvrent pour l'environnement

Suite au banquet citoyen de juillet 2022, la décision de créer une commission environnement est prise. D'une première réunion de cette commission et quelques habitant.e.s convaincu.e.s, une idée a émergé.

Et si, pour réduire son empreinte écologique, on confectionnait des sacs à pain !

Allez, quelques jolies chutes de tissus récupérées ici et là et les habitant.e.s ont pu créer des sacs à pain encadré.e.s par deux bénévoles qui, grâce à leurs compétences en couture les ont initiés à la machine à coudre.

Très motivées, deux bénévoles ont participé au Festi'Famille début juin pour vendre les sacs à pain. Et ils ont du succès, ces sacs !

Ce sont au total 74 heures de bénévolat.

Et pour utiliser les nouvelles chutes de tissus, les bénévoles ont réalisé des serviettes qui serviront lors des repas partagés.



De cette action émergera un nouvel atelier à la rentrée septembre 2023-2024, « atelier couture » encadré par des bénévoles.

Le Centre Social, c'est un mouvement permanent, une dynamique, de la créativité et le pouvoir d'agir des habitant.e.s.



### UN TÉMOIGNAGE DE MARIE-FRANÇOISE

*« À la retraite, j'ai ressenti une certaine solitude car je ne connaissais personne à Saint-Florentin. D'autant plus que j'étais famille d'accueil et que ma maison était toujours pleine de vie.*

*En poussant la porte de l'Espace Famille, je me suis tout de suite inscrite à des activités et des liens se sont créés avec d'autres adhérentes.*

*Le bénévolat, j'en ai fait durant 15-16 ans. Aujourd'hui je continue à l'Espace Famille Florentinois car j'ai un tempérament à aller vers les autres et le désir de partager. J'ai des compétences en couture, alors, j'ai initié des personnes à la machine à coudre en vue de confectionner des sacs à pain. J'initie également des enfants à la couture pour réaliser des housses de coussins. »*

### LES ACTIONS DU CPOM SUR LE TERRITOIRE

Depuis 2020, l'Espace Famille Florentinois bénéficie d'un CPOM. À ce jour, nous constatons que celui-ci a eu un réel impact territorial tant dans sa dimension collective que sociale.

En effet, les actions mises en place ont permis de répondre à des besoins non couverts sur le territoire, comme l'amélioration du « bien-être », de l'accès aux droits, le renforcement du lien social entre les usager.e.s mais également pour certain.e.s, d'oser mettre en avant leurs compétences aux services des autres.

Dans le cadre de la dimension collective, un travail est réalisé via une commission « Agir pour bien vieillir ». Celle-ci a permis de développer des formes de coopérations entre acteurs du champ de la vieillesse, publics, privés et associatifs (santé, social, animation, prévention, élu.e.s, ...), de se connaître mais également de créer un réseau d'acteurs partageant des valeurs, des ressources communes et des projets. Les actions CPOM ont été un des leviers pour l'Espace Famille Florentinois, qui est le seul équipement de l'Animation de la Vie Sociale sur le territoire, pour être reconnu comme un acteur incontournable dans la mise en lien des publics mais également des professionnel.le.s.



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**



**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](mailto:urcsbfc@gmail.com)

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

