



RAPPORT D'ACTIVITE 2021



SOMMAIRE

> mot de la Direction collégiale	3
> fiche d'identité	5
> comité seniors et sports	8
> ludo P.A.C	10
> sécurité routière	11
> premiers secours	12
> fracture numérique	13
> lutte contre l'isolement : monalisa	14
> journée découverte	15
> assemblée générale	16
> communication	17
> projets de 2022	18
> notes	23
> partenaires	24

LE MOT DES CO-PRESIDENTS

L'année 2021 a été marquée par plusieurs éléments : la situation sanitaire liée au Covid-19 pour la deuxième année consécutive, et l'arrivée de nouvelles personnes au sein de la Fédération Seniors Moselle : le recrutement d'un directeur en mars 2021 puis l'arrivée à la Direction Collégiale de deux nouveaux membres élus lors de l'assemblée générale du mois d'octobre.

Tout d'abord, la situation sanitaire a eu des répercussions financières à double titre :


En premier lieu, pour permettre le déroulement en toute sécurité des actions de prévention santé, sport, mémoire et autres, les mesures barrière préconisées par les pouvoirs publics ont été mises en place, mais cela a représenté un coût. Grâce à la mobilisation des présidents d'associations et des animateurs tout s'est passé dans les meilleures conditions possibles.

En deuxième lieu, la crise sanitaire a entraîné une baisse importante du nombre d'adhésions à la Fédération Seniors Moselle, et une perte d'activités notable ce qui a eu pour conséquence de diminuer les rentrées financières nécessaires au fonctionnement de notre Fédération. Cette situation nous préoccupe et nous nous en sommes déjà entretenus avec les services de Conseil Départemental en vue d'une revalorisation de la subvention attribuée actuellement.

Ensuite, le fonctionnement interne de la Fédération Seniors Moselle a connu un certain nombre de changements et nous souhaitons vous faire un retour sur deux points, la gouvernance en collégiale et l'équipe salariale.

Lors de l'assemblée générale de 2019, le président Gérard Léonard n'a pas souhaité se représenter, mais aucune personne n'a accepté de prendre la responsabilité de la présidence. C'est pour cette raison qu'une Direction collégiale comprenant 7 co-présidents a été mise en place. Au bout de trois années, nous mesurons toutes les difficultés de gouvernance en collégiale et il nous apparaît souhaitable de revenir à un fonctionnement classique avec présidence et bureau.

C'est pourquoi, nous lançons dès maintenant un appel aux bénévoles pour accompagner l'évolution nécessaire de notre fédération. Lors de la dernière assemblée générale deux nouveaux membres ont été élus et ont apporté des idées nouvelles. Il s'agit d'Alain Courtier et de Jean-Marie De-Mas, mais ce dernier n'a pas pu poursuivre l'aventure en raison d'impératifs personnels et nous le remercions vivement pour sa participation. Une place est donc actuellement vacante. Mais d'autres personnes peuvent aussi rejoindre le conseil des experts chargés d'accompagner les projets de la Fédération Seniors Moselle.



En dépit de nos engagements, nous n'avons pas réussi à les réunir comme nous l'aurions souhaité du fait de la situation sanitaire. C'est pourquoi, nous leur demandons de nous en excuser et nous les remercions de leur compréhension.

Au niveau des salariés, la prise de fonction du directeur, Mickaël Baldasso, a apporté un certain nombre de changements. Tout d'abord, il a permis une réorganisation des activités, en particulier pour Anaïs Thirion qui a pris en charge l'animation des ateliers mémoire après le départ de Stéphanie Marx. Une nouvelle action intitulée « Bavard'âge » a été expérimentée mais ne sera pas poursuivie car elle n'a pas rencontré suffisamment d'écho.

Dès le mois d'octobre, tous les membres de la Collégiale nouveaux élus et anciens, se sont attelés à la tâche avec le directeur, pour structurer davantage la Fédération Seniors Moselle, en terme d'organisation et de responsabilité. Un travail de réflexion a également débuté pour définir le projet associatif. Des réflexions ont été menées sur les nouveaux besoins des seniors et des pistes sont à l'étude.

Devant l'ampleur du travail, il est vite apparu nécessaire de dégager le directeur de certaines tâches administratives pour lui permettre de s'investir dans les nouveaux projets, notamment ceux qui ont été évoqués lors de l'assemblée générale en 2021. C'est pour ces raisons qu'il a été décidé d'embaucher un agent administratif dont le recrutement est en cours actuellement.

En conclusion nous pouvons réaffirmer que la Fédération Seniors Moselle se donne toujours pour mission de fédérer les associations, de leur proposer des actions de prévention ainsi que des rencontres pour créer du lien social dans la bonne humeur et la convivialité. Chaque fois que c'est possible elle s'efforce d'établir un lien intergénérationnel comme cela a été le cas pour l'action « Moselle déracinée » ou pour la marche gourmande à Langatte, deux temps forts depuis la dernière assemblée générale.

Après deux années difficiles, 2020 et 2021, liées à la crise sanitaire, la Fédération Seniors Moselle souhaite maintenant que, avec la confiance restaurée, les associations retrouvent tous leurs anciens adhérents et en accueillent de nouveaux en nombre. Elle continuera à être présente à vos côtés, sera à l'écoute de vos attentes et mettra tout en œuvre pour les satisfaire. Grâce au soutien accordé par le Conseil Départemental et les Caisses de retraite, la Fédération Seniors Moselle a la volonté de continuer à œuvrer aux côtés des associations pour le « bien vieillir » des seniors. Elle remercie chaleureusement les financeurs et toutes les associations pour leur investissement dans cette mission importante.



La présentation

La Fédération Seniors Moselle est un réseau associatif départemental composé d'associations de seniors ayant pour objectif de promouvoir une politique du bien-vieillir à domicile et en bonne santé. Elle compte aujourd'hui 282 associations adhérentes.

Depuis 1973, la Fédération Seniors Moselle a pour volonté d'aider les seniors à mieux vivre dans leur département et vise principalement à prévenir, et si possible, à retarder les effets néfastes du vieillissement.

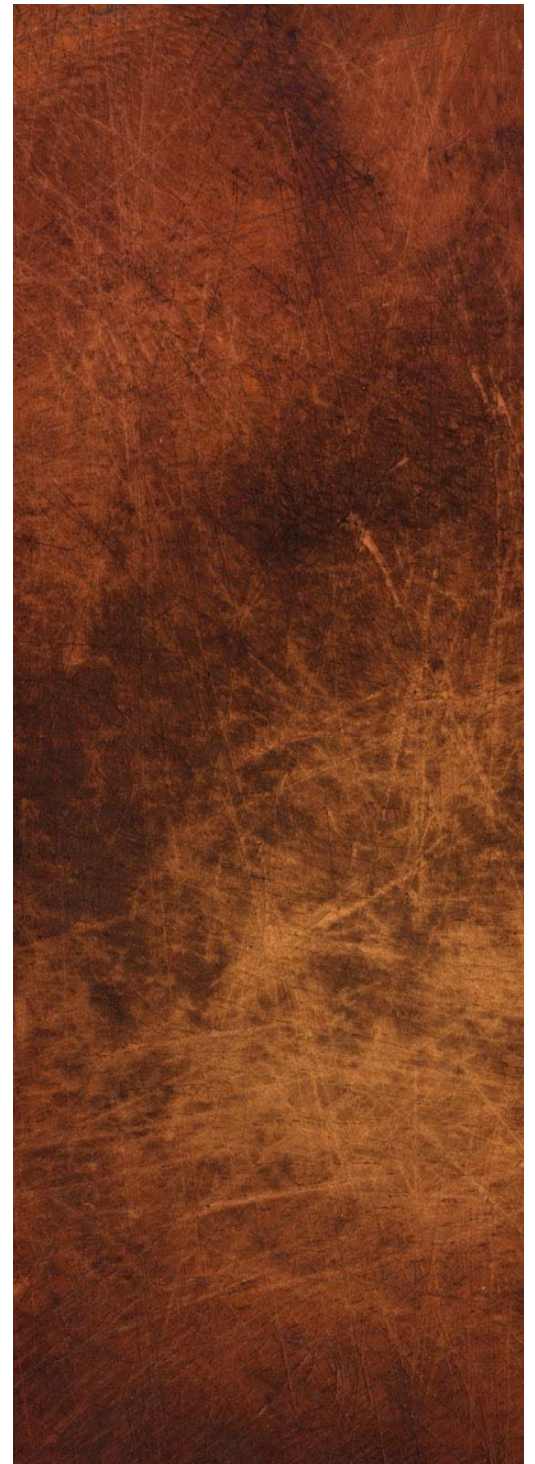
Tout en respectant leur autonomie et leur liberté, la Fédération Seniors Moselle propose aux associations des projets d'activités destinées à réaffirmer chez les seniors la confiance en eux, faciliter les rencontres, s'instruire et améliorer leur santé.

Nos missions

La Fédération Seniors Moselle s'engage, auprès des associations de seniors et de ses partenaires à :

- > Représenter les 282 associations adhérentes auprès des organismes institutionnels.
- > Assurer la coordination et la promotion des activités initiatrices et incitatrices en faveur des seniors
- > Accompagner les associations pour la constitution des dossiers de demande de subvention, la souscription d'assurance ou encore pour une aide administrative.
- > Animer et coordonner des actions de terrain pour promouvoir la santé et prévenir le vieillissement.
- > Maintenir le lien social en luttant contre l'isolement des personnes âgées isolées.

FICHE D'IDENTITE



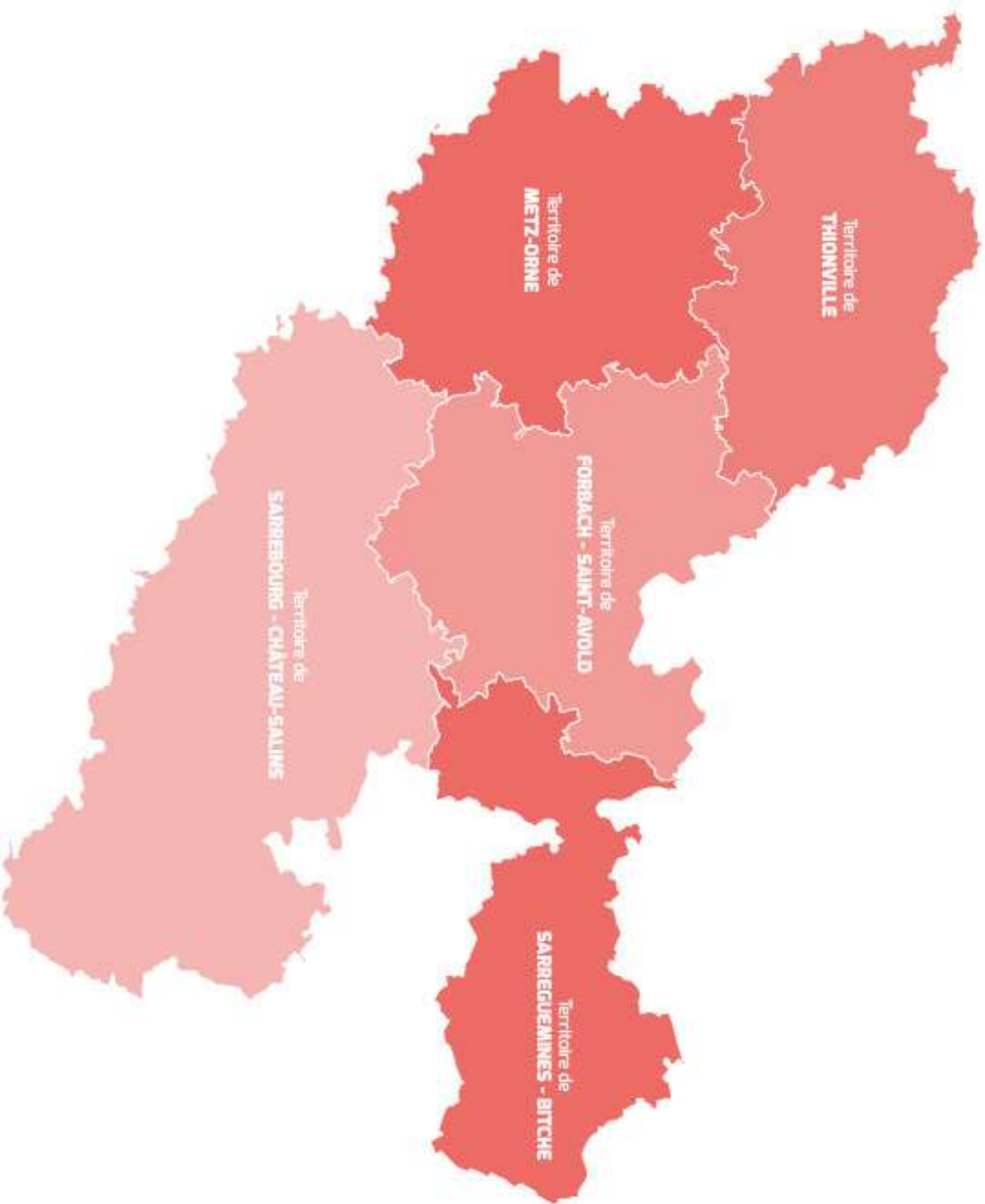
LES

ASSOCIATIONS

La Fédération Seniors Moselle développe sa politique en faveur des seniors et étend son action sur les 5 territoires d'autonomie :

- > Thionville,
- > Metz-Orne,
- > Forbach / Saint-Avold,
- > Sarreguemines / Bitché
- > Sarrebourg / Château-Salins.

Les associations adhérentes à la Fédération Seniors Moselle sont réparties sur l'ensemble du territoire mosellan avec une prédominance sur le territoire messin en raison de sa population plus élevée.



LA DIRECTION COLLEGIALE

Depuis l'Assemblée Générale du 4 avril 2019, la Fédération Seniors Moselle a changé de gouvernance. Désormais, elle est dirigée par 6 Co-Présidents d'associations de seniors ou membres qualifiés répartis sur le département. La Direction collégiale s'appuie sur les membres du Comité d'experts conseils qui ont un rôle consultatif et accompagnent les Co-Présidents sur le terrain.



Les Co-Présidents :

Alain COURTIER / AUGNY

Monique GRATIER DE ST LOUIS / COIN LES CUVRY

Eliane KLEIN / VARIZE VAUDONCOURT

Marie-Claire KRIEGEL / BITCHE

Sylvain OBIS / ILLANGE

Mireille SEPTON / LESSY

Les Experts :

Monique BECKER / SCHALBACH

Carmen CAUDY RICHARD / TERVILLE

Jean-Marie DE MAS / PLAINE DE WALSCH

Emeline HAUS / FORBACH

Elvire KIEFFER / THIONVILLE

Henri KUSTER / FOLKLING

Bernadette RETIF / LONGEVILLE LES ST AVOLD

Dominique ROBERT / STE MARIE AUX CHENES

Bernard SCHERER / FREYMING MERLEBACH

Jean-Claude SPANG / RUSTROFF

Isabelle ZINCK KUNTZ / BITCHE

L'EQUIPE SALARIEE

Afin de répondre au mieux aux attentes et besoins des associations, une équipe permanente travaille au service de la Fédération Seniors Moselle.



**Mickaël
BALDASSO**
Directeur



Hélène GIRARD
Responsable du
Comité Seniors et
Sports



Anaïs THIRION
Chargée de
communication
et coordinatrice
des actions de
prévention

La présentation

Le Comité Seniors et Sports oeuvre pour la prévention du vieillissement en favorisant le développement des activités physiques à destination des seniors mosellans. Le plaisir, la convivialité et le bien-être sont au coeur de ses activités.

L'objectif est de maintenir les personnes en activité afin de limiter les effets du vieillissement sur leur organisme et ainsi lutter contre la perte d'autonomie.

Les missions

> Permettre l'accessibilité des pratiques sportives à tous

La diversité des pratiques et leur adaptation en fonction du public permettent l'accessibilité des pratiques sportives à chaque senior.

> Le sport comme moyen de créer du lien social

Au-delà des bienfaits physiologiques procurés par le sport, les activités proposées ont également des effets positifs sur le psychisme en permettant notamment aux seniors de sortir de leur isolement.

> La prévention des chutes : les ateliers équilibre

Les chutes concernent une personne de plus de 60 ans sur trois et peuvent parfois engendrées, en plus du traumatisme physique, une perte d'autonomie. La Fédération Seniors Moselle s'engage aux côtés de la CARSAT Alsace-Moselle, dans le programme "Atelier Equilibre" afin que les seniors prennent conscience des causes possibles de leur chutes : baisse de la vue et/ou de l'ouïe, de la sensibilité des capteurs plantaires, raideur des chevilles...

Les exercices proposés stimulent les différents sens ainsi que les systèmes de l'équilibre, des techniques spécifiques sont apprises afin que les seniors soient capables de se relever après une chute ou d'appeler les secours. L'objectif étant que ces techniques deviennent des automatismes.

Ainsi l'animateur transmet des conseils relatifs notamment à l'aménagement de l'habitat, le port des lunettes, d'appareils auditifs ou de chaussures adaptées pour un meilleur maintien.

COMITE SENIORS ET SPORTS

un service de qualité

Afin de garantir un service de qualité, chaque discipline est encadrée par un animateur diplômé d'état et sensibilisé au public senior.

Les 6 animateurs de la Fédération sillonnent l'ensemble du département de la Moselle territoire dans l'objectif d'accompagner au mieux chaque senior et d'ouvrir des sessions d'activités physiques adaptées dans les communes les plus reculées.

Au regard des indicateurs sanitaires favorables au mois d'août dernier, la Fédération a diffusé son protocole de reprise des activités à l'ensemble des associations sportives adhérentes afin de les rassurer et de les informer sur les mesures qui seront mises en place dès la rentrée de septembre 2021 pour leur garantir des conditions de sécurité sanitaire optimum lors des cours d'activités physiques adaptées.

La reprise s'est bien déroulée mais de nombreux seniors sont encore frileux à reprendre leurs activités associatives. Le nombre de licenciés a, de ce fait, considérablement diminué.

LES ACTIVITES

> Hebdomadaires

Chaque année de septembre à juin, les animateurs de la Fédération Seniors Moselle proposent des activités hebdomadaires dans votre association.

Gymnastique douce, Tai Chi Chuan, choisissez l'activité qui vous convient et rejoignez le club le plus proche de chez vous en contactant la Fédération Seniors Moselle.

> Ponctuelles

En complément de ses activités hebdomadaires, le Comité Seniors et Sports propose des programmes à courte durée (entre 6 et 8 séances hebdomadaires).

En 2021, la Fédération Seniors Moselle a animé 22 ateliers :

En distanciel :

8 ateliers chorégraphies seniors

3 ateliers gym douce

En présentiel :

4 ateliers gym douce

2 prévention des chutes

3 chorégraphies seniors

2 marches sportives.

LES OLYMPIADES

Chaque année, le comité Seniors et Sports de la Fédération convie ses adhérents à une grande compétition qui clôture la saison sportive écoulée.

En 2021, la 19ème édition des Olympiades a dû être annulée en raison de l'épidémie sanitaire qui a touché le pays.

Les chiffres clés

En 2020 / 2021, le nombre d'associations adhérentes était de 23 pour 247 licenciés.

La présentation

Avec l'avancée en âge, 70% des seniors observent des pertes de mémoire qui sont souvent le résultat d'une diminution de l'attention, de la concentration et des stimulations dans leur mode de vie à la retraite. Le Ludo P.A.C dont s'est dotée la Fédération Seniors Moselle aborde de façon théorique et pratique les différentes fonctions de la mémoire dans l'objectif de l'entretenir.

LES ANIMATIONS

Le Ludo P.A.C se compose d'une séance de présentation suivie de 10 séances de travail d'une durée de 2h00 à raison d'une séance par semaine.

La séance de présentation a pour vocation de rassurer les participants afin qu'ils ne se sentent pas mis en échec dans les différents exercices qui se dérouleront dans la bonne humeur et l'entraide. Les dix séances suivantes ont lieu en deux temps : tout d'abord des informations sur les mécanismes de la mémoire et sur les moyens à mettre en oeuvre pour la stimuler puis dans le second temps des exercices ludiques et des conseils pratiques.

LE LUDO P.A.C en 2021

La CARSAT Alsace-Moselle a accordé une subvention pour la mise en place de 5 ateliers "Ludo P.A.C" en 2021. De plus, la Fédération a terminé les ateliers ayant débuté en 2020 et programmé ceux qui n'avaient pas pu être mis en place en 2020 en raison du contexte sanitaire lié à la COVID-19. Ainsi, 14 ateliers, dont 2 en distanciel, ont été proposés en 2021 permettant à 114 participants de bénéficier de la gratuité des animations mémoire.

LUDO P.A.C

plan d'activation
cérébrale
par le jeu

Les thèmes abordés

Qu'est-ce que la mémoire ?

Quelles sont les différentes mémoires ?

Quelles sont les étapes de la mémoire ?

Comment la mémoire est-elle liée à nos sens ?

La mémoire tactile et olfactive

La mémoire auditive et gustative

Mémoire et hygiène de vie : sommeil et alimentation

La maladie d'Alzheimer

Mémoire individuelle et collective

Grand quiz de culture générale

› Sérénité au volant

La présentation

Conduire est une activité de la vie de tous les jours essentielle. Les facteurs de risques liés à l'avancée en âge sont limités par les capacités de censure et d'adaptation des sujets âgés. Les seniors ont besoin de retrouver une certaine confiance en leur conduite dans un environnement routier en constante évolution.

C'est pourquoi la Fédération, en partenariat avec AGIR abcd Moselle et avec le soutien de la Conférence des Financeurs, a choisi de proposer des ateliers de sensibilisation à la sécurité routière.

L'atelier

Il se compose de 4 séances de deux heures chacune abordant les thèmes suivants : **une révision du code de la route** (marquage au sol, rond-point, conduite sur autoroute...), **les nouveaux panneaux** (formes, couleurs et signification), **la santé** (vision, audition, médicaments, alcool...) ainsi que **la sensibilisation des piétons sur les dangers de la route**. Au terme de chaque séance, un test et un temps d'échanges entre les participants sont mis en place.

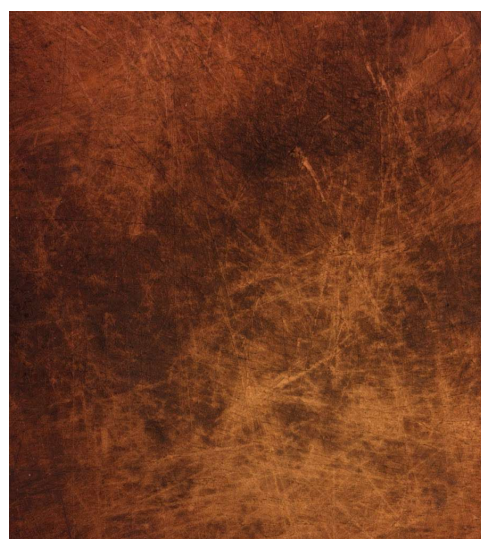
Les objectifs

L'objectif est de préserver l'autonomie des personnes âgées. L'utilisation de la voiture est devenue un moyen essentiel pour conserver son indépendance et plus particulièrement en milieu rural. Les séances de groupe favorisent l'échange et permettent de développer le lien social entre les participants, contribuant ainsi à rompre l'isolement des seniors.

Le bilan 2021

En raison de la crise sanitaire, les deux ateliers financés en 2020 par la Conférence des Financeurs ont été mis en place en distanciel réunissant au total 13 participants. Puis 3 ateliers en présentiel ont été menés pour un total de 36 participants. Un seul atelier sera reporté en 2022.

LES ATELIERS DE PREVENTION



> Premiers Secours

La présentation

Il suffit parfois de peu de choses pour sauver une vie dont la sienne. Les seniors doivent être sensibilisés aux gestes de premiers secours afin de connaître les bons gestes à adopter.

Ces gestes peuvent être appliqués lors de situations exceptionnelles mais aussi dans le cas d'accidents de la vie quotidienne. Avec l'avancée en âge, les seniors sont plus enclins à rencontrer ce genre de situations, que ce soit au niveau individuel, collectif ou dans le cadre de leurs activités. C'est pourquoi la Fédération, en partenariat avec AGIR abcd Moselle, la Protection Civile et avec le soutien de la Conférence des Financeurs a choisi de proposer des ateliers de sensibilisation aux premiers secours.

l'atelier

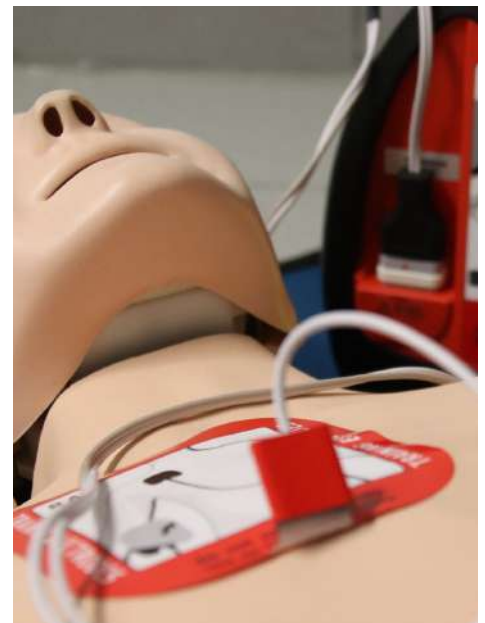
L'atelier se compose de 4 séances de deux heures. Ces séances, à la fois théorique et pratique se complètent et répondent aux attentes des seniors. Une approche attractive et ludique aborde les thèmes suivants : **le fonctionnement du corps humain, l'aménagement adapté du domicile et les gestes à pratiquer en cas d'urgence.**

Les objectifs

L'objectif de cette action est de prévenir et adapter le comportement des personnes âgées en situation d'urgence par l'acquisition des gestes de premiers secours.

Le bilan 2021

En 2021, 1 atelier a été proposé en distanciel pour 6 participants. Les deux autres ateliers financés en 2020 ont été proposés en présentiel et ont réuni 29 seniors. Les 3 ateliers en 2021 par la Conférence des Financeurs seront reportés en 2022.



> Seniors en un clic

La présentation

Les outils numériques et connectés sont de plus en plus présents dans notre quotidien. Ces outils permettent de trouver des informations de manière instantanée, entretenir les relations avec nos proches, faire des achats en ligne, prendre des rendez-vous médicaux, consulter des sites institutionnels (pourbienvieillir.fr, CARSAT Alsace Moselle, service-public.fr...). Mais ce phénomène sociétal entraîne une fracture numérique notamment chez les seniors, l'âge étant le 1er critère révélateur de la fracture numérique.

les objectifs

L'objectif de la Fédération Seniors Moselle est de permettre aux seniors d'acquérir les connaissances nécessaires liées à l'usage des outils numériques dans le but de rompre l'isolement des âgées et réduire le fossé intergénérationnel.

L'atelier

Cet atelier favorise les liens sociaux et l'intergénérationnel via l'utilisation des outils numériques. Les séances se composent de la manière suivante :

- > **2 séances** : Communiquer avec ses proches
- > **2 séances** : Naviguer sur les sites
- > **1 séance** : La sécurité sur Internet
- > **1 séance** : Bilan de l'atelier



Le bilan 2021

Les 6 ateliers financés en 2020 par la CARSAT ALSACE MOSELLE ont été réalisés en 2021. Les ateliers ont été pour moitié dispensés en distanciel.

Au total, 42 participants ont bénéficié d'un atelier numérique en 2021.

La présentation

Depuis 2011, la lutte contre la solitude devient une grande cause nationale suite à la canicule de 2003 où beaucoup de personnes âgées sont décédées seules. En 2018, en France, 5,5 millions de personnes étaient isolées dont 1,2 millions de personnes de plus de 75 ans.

En 2014, la démarche « **MONALISA** » (MObilisation NAtionale et Lutte contre l'ISolement des Agés) est lancée et en 2015, la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs instaurés par la loi ASV (Adaptation de la Société au Vieillessement). Elle lance en 2018, un appel à projets intitulé « bien-vieillir et prévention de la perte d'autonomie ».

Les objectifs

Soucieuse du bien-vieillir des seniors, la Fédération Seniors Moselle décide d'adhérer à la charte MONALISA afin de combattre l'isolement social au profit de la cohésion sociale en sensibilisant les associations, les CCAS, les bénévoles et les citoyens du territoire de la Moselle.

Le travail porte sur trois axes :

- > le **repérage** des personnes âgées isolées et l'accompagnement de celles-ci vers la sortie de leur isolement,
- > le recrutement, la formation et l'accompagnement des **bénévoles**,
- > la **communication** pour mobiliser et sensibiliser à cette cause nationale.

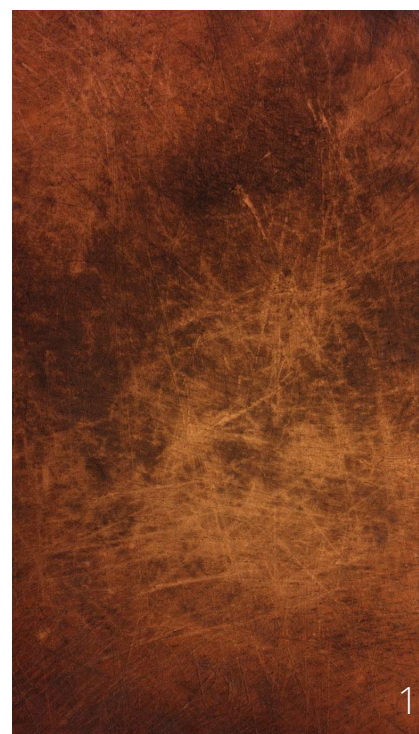
Les travaux

Depuis octobre 2018, la Fédération s'implique activement au sein de la Coopération MONALISA Moselle Nord sous l'impulsion de l'ADMR Moselle. Une douzaine d'acteurs (associations, institutions, bénévoles) travaillent ensemble sur les trois axes de travail et ont déjà participé ou organisé différents événements.

Le bilan 2021

En raison du report de nombreuses activités de la Fédération et des rares occasions permettant à la Coopération de se réunir, les projets MONALISA sont différés en 2022.

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGES MONALISA



Dans le cadre de la semaine bleue dédiée aux seniors, la Fédération Seniors Moselle a réuni près de 90 personnes, le vendredi 8 octobre 2021 au Moulin d'Eschviller pour une journée placée sous le signe de la découverte.

Depuis maintenant six ans, la Fédération Seniors Moselle organise une Journée Découverte du Patrimoine Mosellan. Cette année, nous leur avons donné rendez-vous au Musée d'Eschviller à Volmunster.

Onze associations de seniors de Moselle adhérentes à la FSM ont participé à la 6ème édition de cette journée. Les participants ont été répartis dans les différents groupes lors des visites et des ateliers.

Les guides et les bénévoles nous ont fait découvrir le moulin à grain qui fonctionne à la force de l'eau, la machinerie d'une ancienne scierie pour comprendre l'évolution du bois en grume puis en planche.

Nous avons également pu découvrir le rucher et ses nombreuses maquettes présentant la vie de l'insecte, de son importance cruciale dans notre écosystème ainsi que le métier de l'apiculture.

Pour finir, des ateliers de fabrication de bougies à base de cire d'abeille, de jus de pommes et de quetsches schleggel (confitures de quetsches) ont été proposés.

Les seniors se sont retrouvés pour partager un repas convivial préparé par le restaurant du Moulin pris dans les anciens greniers du Moulin.

Ce fut pour tous une opportunité de découvrir, ou de redécouvrir, le site du Moulin d'Eschviller, l'un des nombreux sites qui fait la richesse du patrimoine mosellan. La Fédération Seniors Moselle a déjà hâte de vous retrouver en 2022 pour vous faire découvrir un nouvel endroit.

JOURNÉE DECOUVERTE DU PATRIMOINE MOSELLAN



L'Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire de la Fédération Seniors Moselle s'est tenue le mercredi 20 octobre 2021 dans la salle des fêtes « Espace culturel Georges BRASSENS » à Solgne et a réuni 101 personnes, représentant 43 associations mosellanes

L'objectif de cet évènement est de renforcer les liens avec les associations, d'échanger autour de la question du « bien vieillir » et de présenter le bilan des activités proposées par la Fédération. Lors de cette dernière Assemblée, la Fédération a souhaité montrer son désir d'évoluer et d'inviter de plus en plus de seniors à nous rejoindre.

Le nouveau directeur, M. Mickaël BALDASSO a ainsi présenté les 2 axes majeurs sur lesquels la FSM s'oriente.

> Renforcer le soutien apporté aux clubs seniors

Il n'est plus utile de présenter les nombreux bienfaits qu'apportent les clubs seniors à nos aînés. Dans le but de soutenir davantage les présidents et leurs équipes, la FSM souhaite être la « solution » en devenant un véritable centre de ressources (supports, guides, fiches descriptives des rôles des membres du bureau...) et proposer des formations afin de professionnaliser les membres du bureau des associations.

> Développer l'adhésion individuelle

En sa qualité d'organisme œuvrant pour le « bien vieillir » des personnes âgées de Moselle, la FSM souhaite approcher les quelques 200 000 seniors mosellans présents sur le territoire de la Moselle et leurs proposer de la rejoindre. Afin de conquérir leur cœur, la FSM ouvre son «Comité Seniors » qui offrira des services et des avantages à tous ses membres à l'image d'un Comité d'Entreprise.

Pour garantir le meilleur des services adapté à vos besoins, un sondage prochain vous sera adressé. Nous comptons sur vos présidents, s'ils le souhaitent, pour nous communiquer vos coordonnées et ainsi vous proposer ces services en exclusivité. Vous offrant également la chance de vous exprimer dans un projet d'envergure qui a comme unique but de vous rendre la vie le plus agréable possible. Nous comptons sur vous et vous remercions d'ores et déjà pour vos contributions et restons à votre disposition pour répondre à l'ensemble de vos interrogations.

ASSEMBLEE GENERALE



Le Flash Info

La Fédération dispose d'une lettre d'information, appelé "Flash Info", comme moyen principal de communication, diffusé chaque trimestre à l'ensemble des associations de seniors adhérentes afin d'informer les seniors sur la vie et l'actualité de la Fédération mais aussi d'offrir la possibilité aux associations de s'exprimer en diffusant un article sur leurs activités ou leur mode de fonctionnement en général.

Le site Internet

Le site Internet permet aux associations adhérentes mais également au grand public de connaître les missions de la Fédération et ses actions. Le site Internet est à la disposition des membres, des partenaires et de tous ceux qui s'intéressent au bien-vieillir des seniors en Moselle.

COMMUNICATION ECRITE ET NUMERIQUE



Facebook

Depuis 2013, la Fédération Seniors Moselle a rejoint la communauté de Facebook en ouvrant un compte sur le réseau social.

Cette page a pour objectif de permettre à la Fédération Seniors Moselle de publier des photos et des articles relatifs à la vie de la structure tout en offrant la possibilité aux associations de partager leurs informations (idées de sorties, organisation de journées de voyage...).

Aujourd'hui, plus de 150 personnes "aiment" la page de la Fédération. Un résultat faible mais néanmoins encourageant sachant que la moyenne d'âge de la communauté est de 70 ans.

La page est accessible à tous. Il suffit de taper "fédération seniors moselle facebook" dans votre barre de recherche, puis de cliquer sur "j'aime".

Les ateliers collectifs financés

Grâce aux divers subventionnements attribués par la CARSAT Alsace-Moselle, la Conférence des Financeurs de la Moselle, LABEL VIE et le Conseil Départemental, la Fédération Seniors Moselle sillonnera les routes mosellanes afin de proposer ses actions au plus près des associations et des seniors.

› Ludo P.A.C

Les animations Ludo P.A.C se poursuivent en 2022 avec 8 animations programmées sur le département de la Moselle.

› Sérénité au volant

Devant l'enthousiasme des seniors et la forte demande exprimée, la Fédération mettra en place 5 ateliers en 2022. La Fédération souhaite également proposer une journée de sensibilisation aux risques routiers sur circuit.

› Premiers secours

Ces ateliers composés de quatre séances différentes et complémentaires sont fortement appréciés. La Fédération pourra mettre en place 4 ateliers en 2022.

› Fracture numérique

Cet atelier suscite un vif enthousiasme de la part des seniors qui souhaitent se familiariser avec les outils connectés. En 2022, la Fédération proposera 12 ateliers sur l'ensemble du territoire de la Moselle.

› La formation SOCLE des bénévoles

En 2022, une formation sera proposée aux seniors sur le secteur du Nord Thionvillois.

› MONALISA : projet national de lutte contre l'isolement des âgés

La Fédération Seniors Moselle sensibilise les citoyens à la lutte contre l'isolement des âgés. En 2022, elle proposera aux seniors et à ses partenaires une journée de sensibilisation autour de la question de l'isolement des personnes âgées à travers la diffusion d'un film, suivi d'un temps d'échanges et de convivialité.

PROJETS

2022



› Comité Seniors et Sports

Le Comité Seniors et Sports conserve son panel d'activités physiques adaptées qu'il propose chaque année. Il poursuit la mise en place de ses ateliers à durée déterminée et propose en 2022 : 10 programmes d'activités physiques adaptées / chorégraphies seniors, 3 ateliers équilibre, et 6 ateliers de prévention des chutes.

› La journée découverte du patrimoine mosellan

La Fédération Seniors Moselle organisera, pour sa 7^{ème} année consécutive, dans le cadre de la Semaine Bleue, le vendredi 7 octobre 2022, une journée thématique autour de la découverte du patrimoine mosellan.

La Fédération vous invite à découvrir "**Le Musée du Sel**" à Marsal qui traite de l'or blanc à travers les techniques d'exploitation utilisées depuis la préhistoire jusqu'à nos jours.

Le village de Marsal doit son nom à ses nombreuses sources salées qui sont à l'origine d'une végétation typique dont la salicorne ou "passe-pierre". Dès le XIII^e siècle Marsal est une véritable ville fortifiée qui a éveillé les convoitises des ducs de Lorraine, des Evêques de Metz, et des rois de France. Réaménagée par Vauban, la Porte de France abrite aujourd'hui le Musée départemental du Sel.

La visite sera complétée par la découverte des **Salines Royales** à Dieuze. Durant des siècles, l'exploitation et le commerce du sel ont été une richesse pour la Lorraine et notamment pour la région du Saulnois qui lui doit son nom. Substance vitale, le sel a tenu une place primordiale dans la vie quotidienne : conservation des aliments, guérison des maladies... Signe de richesse, source de puissance, il a été l'enjeu de luttes entre les pouvoirs. Le repas du midi sera proposé à la salle "La Délivrance" à Dieuze.

Cette journée est ouverte à tous les membres adhérents à la Fédération (dans la limite des places disponibles).



› Réunions territoriales

Dans le but de redynamiser le territoire et d'insuffler une nouvelle impulsion aux clubs seniors, la Fédération Seniors Moselle en collaboration avec le Conseil Départemental souhaite réaliser un diagnostic du secteur à l'échelle de la Moselle.

Pour se faire la FSM avec l'appui des experts des 5 territoires d'autonomie (Metz Orne, Sud Mosellan, Moselle Est, Bassin Houiller, Moselle Nord) animera des réunions rassemblant les présidents des différentes associations du secteur. Nous rechercherons ainsi à renforcer le maillage des clubs et à favoriser les échanges de bonnes pratiques. Nous sommes plus que persuadés que les membres des bureaux bénévoles de nos associations sont une source de solutions pour répondre aux différentes problématiques du territoire. Le début de réunions devrait survenir au dernier trimestre 2022.

LE BILAN DE DEBUT

2022

› Moselle Déra'Ciné

La Fédération a réuni des seniors pour un après-midi intergénérationnelle au cinéma KINEPOLIS de Saint-Julien-lès-Metz avec la projection du film "De Gaulle" le jeudi 10 mars 2022. Lancée par le Conseil Départemental de la Moselle, l'opération Moselle déracinée vise à mettre en lumière l'année 2020, 80ème anniversaire des évacuations et des expulsions des mosellans pendant la Seconde Guerre mondiale. La Fédération Seniors Moselle s'est inscrit dans cette démarche en vous proposant cet évènement.

› Bavard'Âges

L'arrivée des beaux jours en 2021 a marqué la fin du confinement mais n'a pas effacé les séquelles de l'isolement. Bavard'Âges était là pour apporter du soin social à ses participants. S'appuyant sur les "techniques Montessori" adaptées et les méthodes de recueil de récits "mémoire-histoire de vie", cet atelier a apporté des moments d'échanges et de travail sur soi, permettant de se reconstruire dans un environnement sécurisant, à travers un accompagnement social et une approche relationnelle de confiance. Après 4 ateliers en début 2022, Bavard'Âges s'est arrêté.

Les Olympiades

Depuis 17 ans, le Comité Seniors et Sports convie ses adhérents à participer à une grande compétition qui clôture la saison sportive écoulée.

En 2022, la Fédération Seniors Moselle a innové et vous a proposé de participer à une Marche Sportive et Gourmande à l'Etang du Stock à Langatte le mardi 24 mai 2022. Cet évènement ouvert à tous les seniors de la Fédération et pas exclusivement qu'aux sportifs a rencontré un réel succès.

Le comité seniors de la Fédération

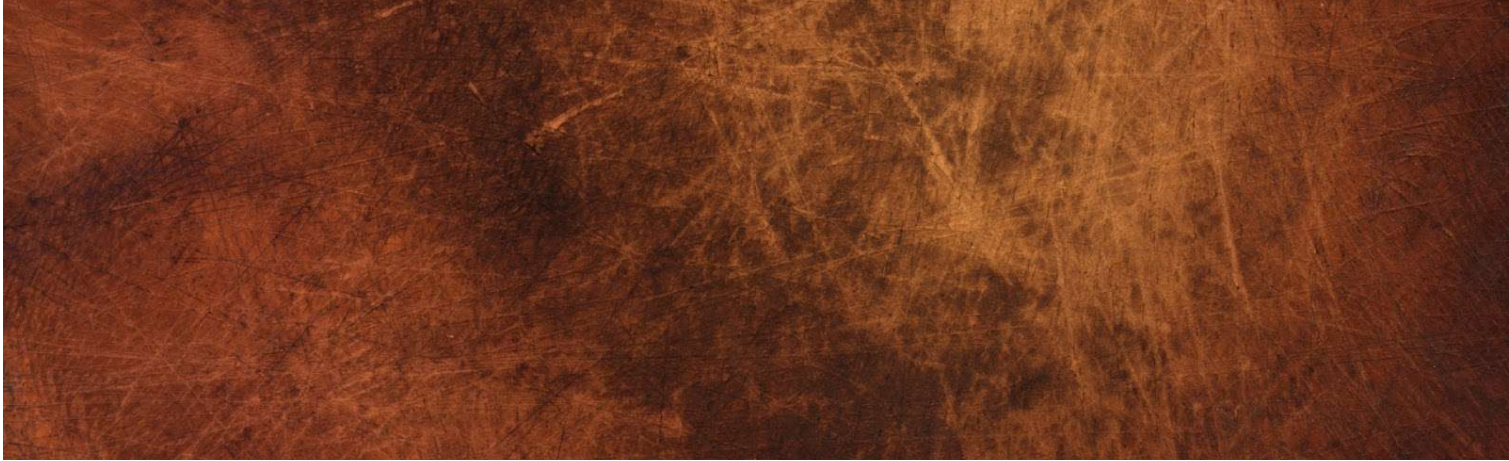
L'an dernier, les diverses observations menées aux cours des rencontres et échanges sur le territoire ont fait naître l'idée de la création par la Fédération Seniors Moselle d'un « comité seniors ».

Cette nouvelle offre de services, qui s'apparente à un comité d'entreprise, permettra aux seniors adhérents de bénéficier d'un certains nombres d'avantages. Nous sommes d'autant plus persuadés de l'importance et l'utilité de ce comité suite aux différents débats politiques autour de la question du pouvoir d'achat des seniors lors des présidentielles 2022.

A ce jour, la recherche de partenariats qui pourraient intéresser les seniors est encore en cours. Cependant il est évident que la crise économique liée à la Covid 19 a plus que ralenti les discussions et ne facilite pas l'avancée de l'opérationnalité de ce nouveau dispositif. Néanmoins les salariés de la FSM redoublent d'efforts et comptent sur vous pour aider à identifier les différents besoins des seniors et ainsi proposer une gamme de services sur mesure.

Les membres ayant déjà cotisé pour ce service se verront repousser la date de fin de leur adhésion un an après le lancement officiel de ce dernier.





NOTES

A series of approximately 30 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, intended for writing notes.

Les partenaires

La Fédération Seniors Moselle peut compter sur le soutien de nombreux partenaires pour le développement et la mise en place d'actions en faveur des seniors de la Moselle.

Une convention entre la Fédération Seniors Moselle, le Conseil Départemental et les Caisses de sécurité sociales partenaires a été signée en 2007 concernant les actions de promotion de la santé en faveur des personnes âgées en Moselle.

De plus, une charte de partenariat associatif en faveur des seniors de Moselle a été signée entre le Conseil Départemental et la Fédération Seniors Moselle en juin 2006.

Toute l'équipe de la Fédération Seniors Moselle souhaite les remercier pour leur engagement à nos côtés dans la promotion du bien-vieillir des seniors en Moselle.



3 Place Saint-Martin, 57000 METZ
03 87 49 65 00 - federationseniorsmoselle@gmail.com
www.federationseniorsmoselle.com

