

Le début d'année donne souvent le ton. Et celui-ci s'annonce dynamique pour notre fédération.

Un rendez-vous important se profile déjà : les Olympiades Seniors de Forbach, qui se tiendront le 28 avril. Une édition particulière puisqu'il s'agira de la 20^e. Vingt ans d'esprit sportif, de rencontres et de convivialité entre nos clubs. Pour marquer cet anniversaire, nous avons souhaité ouvrir davantage l'événement vers l'international. Une manière de rappeler que le sport et le partage dépassent les frontières, et que la Moselle peut aussi devenir un lieu de rencontre entre cultures et générations. J'invite d'ores et déjà chacun à venir soutenir les équipes et participer à cette belle fête.

Autre étape marquante pour la Fédération : l'obtention de la labellisation GUID'ASSO. Cette reconnaissance nationale confirme la qualité de notre engagement auprès des associations et des bénévoles. Elle renforce notre rôle d'accompagnement et nous donne de nouveaux outils pour soutenir les clubs dans leur fonctionnement et leurs projets.

Dans le même temps, nous constatons avec satisfaction un regain d'adhésions. Beaucoup de personnes franchissent à nouveau la porte de nos clubs, attirées par la convivialité et la richesse des activités proposées. Cette dynamique est encourageante, même si certains clubs rencontrent encore des difficultés à renouveler leurs équipes bénévoles. C'est un enjeu majeur pour l'avenir de notre réseau.

Pour rester au plus près des réalités de terrain, nous poursuivons les visites de territoire engagées en 2025. Partout où elles ont été organisées, elles ont suscité un réel intérêt. Échanges directs, écoute, partage d'expériences : ces rencontres renforcent le lien entre la fédération et les clubs.

Après la période de silence électoral, nous reprendrons également contact avec les mairies et les CCAS. Le partenariat avec l'UDAF constituera un levier précieux pour renforcer ces coopérations locales.

Enfin, une petite note estivale : nous travaillons à une belle surprise pour cet été. Si tout se confirme, une activité de la Fédération pourrait voir le jour sur Metz Plage. Une nouvelle occasion de faire découvrir notre dynamique... et d'aller à la rencontre d'un public encore plus large ».

Edito

M. Christian SEPTON

Président de la Fédération Seniors Moselle

QUI VEUT FAIRE UN ATELIER AVEC LA FSM ?

Et si c'était le bon moment pour prendre soin de vous... tout en passant un bon moment ?



Au sein de la Fédération Seniors Moselle, nous sommes convaincus que la prévention peut être à la fois utile, conviviale et enrichissante. Nous vous proposons des activités de prévention adaptées, dynamiques et accessibles à tous, dans une ambiance bienveillante et stimulante dans le but de :

Préserver son équilibre et éviter les chutes

Stimuler sa mémoire et entretenir ses capacités cognitives

Garder la forme et renforcer sa vitalité

Partager un moment convivial et rompre l'isolement

Ces ateliers sont pensés pour vous donner des conseils concrets, des exercices simples à reproduire chez vous, et surtout pour vous permettre d'échanger dans la bonne humeur.

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi, chaque séance est un moment privilégié pour apprendre, bouger, rire et rencontrer d'autres adhérents.

Envie d'en savoir plus ou de vous inscrire ? N'hésitez pas à nous contacter ! Nous serons ravis de vous renseigner et de vous accueillir lors de notre prochaine activité.

Prenez le temps pour vous. Votre bien-être est précieux — et nous sommes là pour vous accompagner.



Nouveau ! Un atelier jeu d'enquête pour parler santé mentale... autrement

Ta-dam ... La Fédération Seniors Moselle lance un nouvel atelier original sous forme de jeu d'enquête policière, spécialement conçu pour nos adhérents seniors.

Une enquête... pas comme les autres

Dans cet atelier, les participants deviennent enquêteurs le temps d'une séance. À travers une histoire captivante, des indices à analyser et des échanges en équipe, chacun est invité à résoudre une énigme tout en découvrant des informations précieuses sur :

- Le bien-être psychologique
- La mémoire et l'attention
- L'isolement et le lien social
- Le stress, les émotions et leur impact sur la santé.



L'objectif ? Parler de santé mentale sans tabou, sans jugement, et dans la bonne humeur tout en stimulant son esprit en prenant soin de soi.

Parce que la santé mentale fait partie intégrante de la santé globale, il est essentiel d'en parler... et encore plus important de le faire ensemble.



Attention, les places sont limitées !

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'informations, contactez :

Anaïs THIRION

07 78 83 73 57 ou

projets@federationseniorsmoselle.fr

Venez mener l'enquête... et découvrir comment prendre soin de votre bien-être au quotidien !



20^{ème} Olympiades des seniors

25€

par personne
(repas inclus)

INSCRIPTIONS

jusqu'au 14 avril

28 avril - Schlossberg, Forbach

Disk golf, danse chorégraphie, marche, morpiongéant, escape game "Europe", course d'orientation/marche nordique, biathlon...

Avec la présence de
Jacky Melody



INSCRIPTIONS PAR MAIL OU VIA QR CODE

sport@federationseniormoselle.fr

