À VOS **AGENDAS !**

La Fédération Seniors Moselle vous invite à la rejoindre à l'occasion de grands rendez-vous.

Ponctuellement dans l'année, la Fédération Seniors Moselle propose aux associations adhérentes des rencontres de grande envergure.

Un excellent moyen pour se retrouver et échanger le temps d'une journée, cela permet également aux associations de partager leurs expériences.

Nous sommes toujours ravis de vous accueillir à l'occasion de ces manifestations, qui nous permettent de passer d'agréables moments et de construire ensemble des souvenirs heureux.

ATELIER « MOBILITE SENIORS »

vendredis 14, 21 et 28 avril 2023
Fédération Seniors Moselle
3 Place Saint-Martin à Metz

ASSEMBLÉE GENERALE DE LA FSM

jeudi 11 mai 2023
Salle Créanto
4 rue de Metz à Créhange

LES ECOLYMPIADES

mardi 13 juin 2023
ACADEMOS
2 rue de la Plénière à Verny

Moselle L'Eurodépartement

Comité de rédaction : la Direction collégiale et Anaïs THIRION, Coordinatrice
« Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées animée par le Département de la Moselle ».

Flash info N°84

FÉDÉRATION SENIORS MOSELLE

JANVIER
FÉVRIER
MARS 2023

DES NOUVELLES DE LA FSM

En ces temps incertains, les seniors ont le sentiment de perdre un peu leur repères... le monde est en effet porteur de menaces qui viennent nourrir notre pessimisme quotidien. Notre vunérabilité s'est accrue depuis l'épisode du COVID et nous avons le sentiment de mieux maîtriser ce qui est proche que ce soit les structures associatives, la vie économique et toutes les solidarités qui peuvent se développer à ce niveau. Le besoin de protection nous pousse vers tout ce qui est « local » et la notion de « Territoire » s'y rapporte également : cela n'a pas échappé à la Fédération Séniors de la Moselle qui conscient des évolutions de société mesure depuis le mois de décembre les enjeux à travers des rencontres territoriales sur toute la Moselle.

Après le Saulnois le pays de Sarrebourg et Metz-Orne, d'autres assemblées vont couvrir tout le département pour se mettre plus à l'écoute de toutes les associations seniors composant notre Fédération : la restitution prévue au deuxième semestre 2023 permettra certainement de proposer de nouvelles activités en fonction des besoins émergents sans délaisser pour autant celles qui ravissent déjà bon nombre de seniors.

La Fédération se met en ordre de marche en préparant aussi son Assemblée Générale qui aura lieu à Créhange le 11 Mai 2023, date que je vous demande déjà de retenir sur vos agendas : une occasion supplémentaire de se retrouver pour vous présenter sa nouvelle organisation autour d'un Conseil d'Administration qui souhaite s'ouvrir toujours plus sur le monde des seniors de Moselle.

Edito

M. Christian SEPTON
Co-Président de la Fédération Seniors Moselle

N° ISSN en cours d'attribution

LE RETOUR DES **RÉUNIONS TERRITORIALES**

La Fédération Seniors Moselle a le plaisir de vous annoncer la mise en place des réunions territoriales qui ont pour but de mettre en réseau les associations et d'échanger autour des problématiques de terrain.

Le vendredi 2 décembre s'est déroulée la première réunion territoriale sur le territoire Moselle-Sud soutenue par le Département de la Moselle.

Vingt-sept associations ont répondu présentes et se sont réunies à la salle des Retrouvailles à Dieuze.

Au programme, présentation de la Fédération Seniors Moselle et mise en place de groupes de travail afin de déterminer et recenser les attentes des clubs seniors de Moselle, dans le but de constituer une offre de services cohérente avec leurs besoins.

Les réunions se sont terminées par un pot de l'amitié.

Un grand merci aux bénévoles de l'association « Les Retrouvailles » de Dieuze pour leur accueil et à l'ensemble des membres présents pour leur participation.

Puis la Fédération Seniors Moselle a poursuivi son audit de territoire sur le secteur de Metz-Orne le jeudi 9 février à la salle des fêtes à Augny.

Au total, 38 associations étaient présentes lors de cette rencontre. M. Yves HUARD, président du « Club de l'Amitié - Cercle Saint-Jean » d'Augny s'est beaucoup impliqué dans l'organisation de cet évènement et nous tenions à le remercier.

Les prochaines rencontres auront lieu le jeudi 23 mars à Rohrbach-les-Bitche pour les associations du territoire de Sarreguemines-Bitche.

Pour le territoire du Bassin-Houiller, le rendez-vous est donné le 6 avril. Nous clôturerons nos réunions avec le territoire du Nord-Thionvillois le 1er juin.

Réunion territoriale à Dieuze le 9 décembre 2022

Réunion territoriale à Augny le 9 février 2023

FÉDÉRATION SENIORS MOSELLE

NAISSANCES ET REMPLACEMENTS À LA FSM

L'année 2022 a été riche en naissances au sein de la Fédération Seniors Moselle car les deux coordinatrices des activités ont donné naissance à un garçon.

Nous tenons à féliciter dans un premier temps, **Hélène FROSSINI**, Responsable du Comité Seniors et Sports ainsi que son mari Jérémie pour la naissance d'Alexis le 1er septembre.

Quelques semaines plus tard, **Anaïs THIRION**, Coordinatrice des actions mémoire, de la coordination et de la communication a donné naissance à son fils Amaury. Nous la félicitons ainsi que son conjoint Emmanuel.

Anaïs a repris ses fonctions au sein de la Fédération Seniors Moselle suite à son congé maternité début janvier. Vous aurez l'occasion de la revoir notamment lors de ses animations mémoire ou lors des évènements que nous organisons.

Hélène sera de retour dans les mois à venir suite à son congé parental. En attendant son retour, Christelle CUNTZ a repris les fonctions d'Hélène.

Nous lui souhaitons la bienvenue au sein de l'équipe salariée de la Fédération.

URGENT ! RAPPEL à tous les associations

Toutes les associations souhaitant renouveler leur adhésion (40 euros en 2023) à la Fédération et l'assurance de leurs membres, sont invités à nous envoyer les règlements (ainsi que le R.I.B de l'association) **IMPERATIVEMENT** avant le 15 avril 2023.

Merci également de nous adresser la « feuille jaune » complétée avant le 15 avril 2023.

Nous vous rappelons que ces documents (sauf l'assurance) sont *INDISPENSABLES* pour bénéficier de la subvention du Conseil Départemental en 2023.

LES 6 RÈGLES D'OR D'UNE **BONNE HYGIÈNE DE VIE**

1 - Restez en contact

Avec l'âge, la possibilité de créer de nouvelles relations s'amenuisent mais grâce à la famille, au bénévolat, ou aux loisirs, les seniors continuent d'entretenir des relations. Si ces personnes sont éloignées géographiquement de vous, les outils numériques peuvent vous permettre d'entretenir les liens. Si vous n'êtes pas à l'aise avec ces outils, rapprochez-vous de la Fédération afin qu'un atelier numérique soit mis en place au sein de votre commune

Contact : Anaïs THIRION, Coordinatrice des actions mémoire, communication et solidarité : 07 78 83 73 57 / thirion.fsm@gmail.com

2 - Prendre soin de son coeur

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise de prendre soin de son cœur en pratiquant une activité physique moyenne à intense chaque jour durant 30 minutes. Les activités physiques plébiscitées par les seniors sont la marche, le vélo, les activités de souplesse (gym douce, équilibre, marche sportive, activités physiques adaptées…). Pour vous permettre de reprendre ou continuer une activité physique, la Fédération peut vous proposer de mettre en place un atelier sportif près de chez vous.

Contact : Christelle CUNTZ, Responsable Sport : 06 22 38 65 97 : cntzfsm@gmail.com

3 - Rester actif

Il est recommandé aux seniors de se lever toutes les deux heures pour pratiquer 5 minutes d'activités debout afin de solliciter les muscles, l'équilibre et la souplesse.

4 - Dormir suffisamment

Dormir 7 à 8 heures par jour avec des horaires de coucher et de lever régulier est essentiel pour l'organisme. Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, la CARSAT Alsace-Moselle propose des ateliers sommeil (09 71 10 39 60).

5 - Vivre ses passions

Grâce aux loisirs, vous entretenez votre moral ainsi que vos capacités cognitives. Toutefois, si vous avez quelques problèmes de mémoire ou si vous souhaitez l'entretenir, la Fédération Seniors Moselle peut mettre en place un atelier mémoire afin de vous conseiller sur la stimulation cognitive.

Contact : Anaïs THIRION, Coordinatrice des actions mémoire, communication et solidarité.

6 - Bien s'alimenter

Une alimentation saine et équilibrée contribue au bien-être et à la santé. Au quotidien, les plats doivent associer des légumes et des féculents, de la viande ou du poisson les midis.

Pour la mise en place d'atelier nutrition, vous pouvez contacter la CARSAT Alsace-Moselle au 09 71 10 39 60.

UN TOIT, DEUX GÉNÉRATIONS

Pourquoi ne pas cohabiter avec un jeune en échange d'une présence rassurante, d'un complément de revenu, de petits services ?

C'est ce que propose l'association Un toit 2 générations : Des cohabitations intergénérationnelles solidaires sur la région Grand EST.

Vous avez plus de 60 ans, vous pouvez louer ou sous-louer une chambre que vous soyez propriétaire ou locataire.

L'association s'occupe de toutes les démarches administratives et favorise ainsi les relations d'entraide, de solidarité entre les générations.

Association « Un toit 2 générations »
47 rue Haute Seille
03 87 22 21 96
Site internet : www.untoit2generations.fr
contact@untoit2generations.fr

L'association « Un toit 2 générations », créée en 2008 propose la cohabitation intergénérationnelle solidaire sur la région GRAND EST. Il s'agit de mettre en relation :

- **Un senior** disposant au minimum d'une chambre meublée dans son appartement ou maison, qu'il soit propriétaire ou locataire avec

- **Un jeune, étudiant, alternant, stagiaire ou jeune travailleur** en recherche d'une solution logement conviviale et économique.

Les avantages pour le senior : rompre l'isolement, avoir un complément de revenu avoir une présence rassurante, se faire aider pour quelques services.

L*es avantages pour le jeune* : trouver une solution logement économique, partager de l'expérience.

Les avantages pour les familles, les aidants : la présence d'une personne mature au côté du jeune, la présence rassurante d'une personne de confiance au côté du senior, l'accompagnement de l'association. L'association s'occupe de toutes les démarches administratives et favorise ainsi les relations d'entraide, de solidarité entre les générations. Les cohabitations sont validées lors de la signature d'un contrat instauré par la Loi ELAN en novembre 2018, ce contrat vient apporter un cadre juridique, et l'association est garante du respect des critères imposés par la loi. Les conditions d'éligibilité.

Pour le loueur : avoir 60 ans ou plus et être propriétaire ou locataire de son logement ;

Pour le locataire : avoir moins de 30 ans; Il s'agit de cohabitation : le loueur et le locataire doivent habiter dans le même logement ; Le logement peut être aussi bien du parc privé que du parc social.

L'association « Un toit 2 générations » est partenaire de la Métropole du Grand Nancy, de l'Euro Métropole de STRASBOURG, de la communauté de commune du Grand Verdun, de la CAF du Haut Rhin, elle fait partie du réseau COHABILIS qui regroupe près de 40 structures qui mettent en œuvre sur le terrain des solutions d'habitat partagé. Son expertise fait de lui un représentant et un promoteur fiable de la solidarité comme levier d'inclusion sociale.

EVASION **À DOMICILE**

En 2023, la Fédération Seniors Moselle a développé un nouveau projet intitulé « **Evasion à domicile** ».

Les lunettes virtuelles vont vous permettre de partager des expériences hors du commun, d'échanger et de voyager :

A travers cet atelier de 3 séances d'1h30, vous allez pouvoir ressentir un sentiment de liberté grâce aux vidéos « **évasion** ».

Vous pourrez également vous détendre à travers les vidéos « **relaxation** » qui favoriseront votre bien-être et réduiront votre anxiété.

Pour finir, le partage des « souvenirs » sera privilégié lorsque nous parcourerons des lieux de votre enfance qui vous ont marqué.

La Fédération Seniors Moselle a obtenu un financement de la part de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Département de la Moselle. pour la mise en place de 5 ateliers sur l'ensemble du territoire.

Si votre structure est intéressée par ce projet, nous vous invtions à prendre contact avec **Anaïs THIRION**, Chargée des actions mémoire, des projets et de la communication par téléphone au 07 78 83 73 57 ou par mail : thirion.fsm@gmail.com

MOBILITE SENIORS EN MOSELLE

La Fédération Seniors Moselle en partenariat avec l'association WIMOOV vous propose un parcours de **3 séances « Mobilité Seniors »** pour échanger sur vos déplacements quotidien, en voiture, en bus, à pieds, à vélo, et bénéficier de conseils, de solutions matérielles et / ou financières.

Les séances auront lieu les vendredis 14, 21 et 28 avril 2023 de 9h30 à 12h00 au siège de la Fédération, 3 Place Saint-Martin à Metz.

Au programme de cet atelier :

> Séance 1 : « S'initier à la mobilité » :

comprendre les enjeux de la mobilité, découvrir WIMOOV et son accompagnement.

> Séance 2 et 3 : Thématique au choix en fonction des besoins du groupe :

se déplacer en transports en commun à Metz et aux alentours ; sécuriser ses déplacements piétons, ou en voiture ; utilisation des outils numériques de mobilité ; découverte d'autres modes de déplacements...

Si vous souhaitez participer à cet atelier, nous vous invitons à vous inscrire auprès de **Marie SCHONG, Secrétaire administrative** *par téléphone au 03 87 65 49 00 ou par mail : federationseniorsmoselle@gmail.com.*

RENDEZ-VOUS À **CREHANGE**

Les Assemblées Générales Extraordinaire et Ordinaire de la Fédération Seniors Moselle se tiendront le jeudi 11 mai 2023 à 14h00 à la salle CREANTO à Créhange.

Cette année encore, la Fédération Seniors Moselle vous invite à participer à ses Assemblées Générales.

Dans notre objectif d'être au plus proche de nos associations, nous avons choisi cette année de nous déplacer dans le territoire du Bassin-Houillier.

Mesdames et Messieurs les présidents d'associations pouvaient être accompagnés, si vous le souhaitez, d'une personne de votre association.

L'Assemblée Générale est un excellent moyen pour l'équipe de la Fédération Seniors Moselle de vous informer de ses activités, en cours ou à venir, et d'en apprendre davantage sur ses méthodes de travail.

Veuillez trouver joint à ce Flash Info, les documents d'invitation et les coupons à nous retourner pour pouvoir participer à l'Assemblée Générale de la Fédération Seniors Moselle.

LES **ECOLYMPIADES**

Chaque année, le Comité Seniors et Sports convie ses adhérents à participer à une grande compétition qui clôture la saison sportive écoulée : les **Olympiades**.

Cette année, la Fédération Seniors Moselle vous propose un évènement sportif sur le thème de l'écologie.

Les seniors de la Fédération Seniors Moselle sont conviés à la manifestation qui aura lieu le mardi 13 juin 2023 sur le site ACADEMOS à Verny.

Ce rendez-vous est l'événement sportif de l'année ! Une journée festive consacrée entièrement aux activités physiques adaptées, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Pour tous renseignements, veuillez contacter Christelle CUNTZ, Responsable Sport au 03 87 65 49 00 / 06 22 38 65 97 ou cntzfsm@gmail.com