

Journée Découverte du Patrimoine Mosellan

Tarif : 69 € par pers.



Flash info

N°85

DES NOUVELLES DE LA FÉDÉRATION ...

L'été est encore là, nous déversant tantôt sa chaleur lourde tantôt ses orages... mais pourtant les brumes automnales s'annoncent ! c'est le cycle des saisons, le cycle de la vie ! Septembre, c'est aussi la reprise ... et à la Fédération Seniors Moselle aussi.

La fréquentation de nos ateliers nous redonne du baume au cœur ! En effet, de plus en plus de seniors participent à nos activités qu'ils soient issus des clubs, des CCAS ou de structures diverses ; C'est vrai qu'un souffle nouveau anime la F.S.M. ! De nouvelles activités sont proposées aux adhérents et rencontrent un vif succès : c'est encourageant pour nous et nos salariés, ravis de vous apporter ce « bien vieillir » dont on attend beaucoup : le lien social, l'hygiène de vie, l'activité cérébrale et physique nous préservent de la perte d'autonomie voire de l'isolement.

Ensemble nous pouvons faire de belles choses si tout le monde y met du sien ; de son côté, la Fédération Seniors Moselle a changé de gouvernance à la dernière AG et l'équipe du nouveau Président regorge d'idées pour lancer de nouvelles activités

activités attrayantes visant à attirer de nouveaux et jeunes seniors en vue de rajeunir nos rangs.

L'objectif aussi est de préparer 2024 « Année Olympique » et nous venons de participer aux « caravanes Terre de Jeux 2024 » démontrant que les Seniors s'intéressent aussi à cet événement majeur ; 2024 c'est également l'année de notre 50ème Anniversaire : des idées circulent déjà et nous réfléchissons au programme : si cela vous intéresse nous sollicitons, d'ores et déjà, toutes les bonnes volontés pour rassembler des idées pour construire ensemble ce projet.

Plus proche de nous, notre traditionnelle « Journée-Patrimoine » aura lieu le mardi 17 octobre 2023 et je vous demande dès maintenant de réserver cette date pour participer à cette sortie annuelle : Le musée de Gravelotte sera le point fort de la matinée, puis après le repas au restaurant nous pourrons visiter un vignoble et ses caves, fleuron des vins de Moselle. Je compte sur une participation nombreuse des Seniors de Moselle, un rendez-vous incontournable et une occasion de se retrouver ensemble et partager dans la convivialité une belle journée.

Le Président de la FSM,
Christian SEPTON

Edito



Informations :

> accueil à partir de 9h30

> repas du midi de 12h30 à 14h30 à la Grange aux Ormes à Marly

> fin des visites prévue vers 17h00

> sortie limitée à 150 places

Le transport entre les différents sites reste à la charge des participants (pas de bus prévu par la FSM)

Au programme :

Visite organisée sur le secteur de **Metz-Orne**.

1. Venez découvrir le **Musée de Gravelotte**, entièrement consacré à l'histoire de la guerre de 1870 et de l'annexion de l'Alsace et d'une partie de la Lorraine à l'Empire allemand (1871-918). Il aborde sous un nouvel angle les questions soulevées par ce conflit : l'unité allemande, la vie pendant l'annexion, les tensions à l'approche de la Première Guerre mondiale, par exemple.

2. L'excursion se poursuivra avec la **découverte d'un vignoble**. Au programme, visite des chais, présentation des techniques de vinification et d'élevage. Bien évidemment, une dégustation commentée de vins vous sera proposée.

3. Le déjeuner d'automne se tiendra à la **Grange aux Ormes à Marly**. Le menu éveillera vos papilles de l'entrée au dessert, tout cela dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le programme se déroulera dans un ordre différent en fonction des groupes constitués.

LE RETOUR D'UNE GOUVERNANCE CLASSIQUE

L'Assemblée Générale de la Fédération Seniors Moselle s'est tenue le jeudi 11 mai 2023 dans la Salle CREANTO à Créhange.

Les associations adhérentes à la Fédération Seniors Moselle ont pu assister à l'Assemblée Générale Extraordinaire et Ordinaire qui se sont tenues le jeudi 11 mai 2023 dans la Salle « CREANTO » à Créhange, commune située dans le territoire du Bassin-Houiller. Cette Assemblée Générale a réuni près de 55 personnes, représentant 30 associations mosellanes.

L'objectif de l'Assemblée Générale est de renforcer les liens avec les associations du territoire, d'échanger autour de la question du « bien vieillir » et de présenter le bilan des multiples activités proposées par la Fédération dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

M. Christian SEPTON, Co-Président de la Fédération Seniors Moselle, a ouvert l'Assemblée Générale Extraordinaire en remerciant les participants de leur présence et remercie la Ville de Créhange pour leur accueil et la mise à disposition de la salle. Il a également remercié le Conseil Départemental pour son soutien indéfectible depuis des années ainsi que l'ensemble des partenaires qui accompagnent la Fédération.

L'Assemblée Générale Extraordinaire avait pour ordre du jour la modification des statuts

en vue de revenir à un modèle de gouvernance pyramidale classique.

Après lecture des nouvelles rédactions, Mme Marie-Claire KRIEGEL ratifie par vote la proposition.

Survient ensuite l'Assemblée Générale Ordinaire. M. Christian SEPTON ainsi que Mme Mireille SEPTON font la lecture du rapport moral. Après l'approbation du procès-verbal, le directeur, Mickaël BALDASSO, et la coordinatrice de projets, Anaïs THIRION, présentent le rapport d'activités.

En 2022, la Fédération comptait 282 structures adhérents, 354 licenciés sportifs et presque 600 seniors ont participé aux différentes actions de la Fédération Seniors Moselle.

De nombreux ateliers collectifs ont également été proposés ainsi que des événements : deux ciné-débat Moselle Déra' Ciné et MONALISA, une Marche Gourmande pour clôturer la saison sportive et une Journée Découverte du Patrimoine Mosellan.

Ils ont également exposés les projets 2023. Cette présentation est un excellent moyen pour l'équipe de la Fédération Seniors Moselle d'informer les associations sur les projets à venir.



EVASION A DOMICILE

La Fédération Seniors Moselle, soucieuse de pouvoir répondre aux besoins des seniors, a décidé de mettre en place un nouvel atelier en 2023.

En effet, le bien-être, le lien social et la stimulation cognitive sont des éléments clés pour améliorer la qualité de vie et la prise en soins des personnes âgées notamment suite à la période de COVID 19 qui a renforcé le sentiment d'isolement.

Les lunettes de réalité virtuelle permettront de répondre aux attentes des seniors grâce au sentiment de liberté éprouvée lors de la séance « évasion ». Certains seniors préféreront le mode « relaxation » qui favorisera leur bien-être et réduira leur anxiété en lâchant prise. Pour finir, les seniors pourront partager leurs souvenirs lors de la séance « réminiscence ».

Les ateliers mis en place sur les mois de mai et de juin ont beaucoup plu aux 27 seniors qui ont souhaité tester cette nouvelle activité.

Nous sommes convaincus que cette nouvelle activité plaira au plus grand nombre.

Pour toute information complémentaire, merci de bien vouloir contacter Anaïs THIRION par téléphone au 07 78 83 73 57 ou par mail : thirion.fsm@gmail.com.



Club Seniors de Loupershouse



Association Rencontres Détente et Loisirs de Folkling



Foyer des Anciens de Plappeville



Metz Habitat Inclusif - Résidence « Le Sablon »



Association Familiale de Peltre

LE RENDEZ-VOUS EST DONNÉ DANS LES SALONS SENIORS

SAMEDI 7 OCTOBRE 2023
RENDEZ-VOUS AU

FORUM SÉNIORS

« BIEN VIEILLIR À YUTZ »

13H-17H
SALLE BESTIEN
2 RUE DE LA RÉPUBLIQUE
À YUTZ

AU PROGRAMME :
EXPOSANTS, MINI-CONFÉRENCES & ATELIERS SUR :
L'ACCÈS AUX DROITS - L'AUTONOMIE - LE LOGEMENT - LA SANTÉ - LES LOISIRS

ESPACE NUMÉRIQUE / ESPACE CONVIVIALITÉ

Nous aurons également l'occasion de vous rencontrer, d'échanger et d'envisager de mettre en place des projets ensemble lors du salon « Seniors... et alors ! » qui se tiendra le jeudi 9 novembre de 14h00 à 18h00 à la fête Paul Lamm à Hagondange.

N'oubliez pas ces rendez-vous. Nous vous attendons nombreux à ces événements.



Dans le cadre de la Semaine Bleue, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, programmée du 2 au 8 octobre 2023, la municipalité de Yutz vous invite à découvrir un forum dédié au bien-vieillir des seniors.

Nous vous donnons rendez-vous le samedi 7 octobre 2023 de 13h00 à 17h00 à la salle Bastien à Yutz. L'accès est ouvert à tous (entrée libre).

Venez découvrir les partenaires et leurs différentes activités réunis autour de cinq thématiques : l'accès aux droits, l'autonomie, le logement, la santé et les loisirs.

Des mini-conférences ainsi que des ateliers collectifs seront proposés tout au long de cette journée.

La Fédération Seniors Moselle vous convie à venir rencontrer l'équipe salariée qui vous présentera sa dernière animation « évasion à domicile », basée sur le voyage, la relaxation et le partage de souvenirs.



La Fédération propose un nouvel atelier mémoire de 3 séances d'1h30, appelé « Evasion à domicile ».

Grâce à la réalité virtuelle, les seniors vont pouvoir découvrir différents pays lors de la séance « évasion ». La séance « relaxation » favorise le bien-être et réduit le stress. La dernière séance « réminiscence » invite au partage des souvenirs de lieux visités et aimés et retrouvés durant leur vie.

M. Christian SEPTON passe à la présentation des candidats au Conseil d'Administration. L'Assemblée Générale les nomme membres de la Fédération pour un mandat de 3 ans :

- > M. Christian SEPTON, Président,
- > Mme Mireille SEPTON, Vice-Présidente,
- > M. Pascal KLOTZ, Vice-Président,
- > Mme Monique GRATIER DE SAINT LOUIS, Trésorière,
- > Mme Emeline HAUS, Trésorière Adjointe,
- > Mme Marie-Claire KRIEDEL, Secrétaire,
- > Mme Isabelle ZINCK-KUNTZ, Secrétaire Adjointe,
- > Mme Jocelyne ROUSSELLE, Assesseuse.

L'Assemblée Générale se clôture par le discours de Mme Valérie ROMILLY, Vice-présidente déléguée à l'autonomie et au Handicap au Conseil Départemental de la Moselle, et à Mme Martine KIRCHNER, Adjointe au Maire de la commune de Créhange.

Toute l'équipe de la Fédération Seniors Moselle tient à remercier les participants ainsi que ses partenaires, qui ont contribué, par leur présence, à la réussite de cette journée.

DOCUMENTATION

Vous pouvez obtenir le rapport d'activité 2022 de la Fédération Seniors Moselle par mail sur simple demande.



C'EST LA RENTRÉE !

Le mois de septembre signe généralement le retour des activités de loisirs. L'équipe de la Fédération Seniors Moselle vous présente, avec enthousiasme, le programme de ses activités, mises en place grâce au soutien financier du Conseil Départemental, de la Conférence des Financeurs et de la CARSAT Alsace Moselle.

> LES ATELIERS PAR CHAMP D'ACTIVITÉ

Si vous souhaitez bénéficier d'actions, la Fédération Seniors Moselle vous invite à la contacter par téléphone au 03.87.65.49.00 ou par mail : federationseniorsmoselle@gmail.com :

>> Le Comité Seniors et Sports

La pratique régulière d'une activité sportive permet de retarder les effets du vieillissement et de maintenir une bonne condition physique.

Pour rester autonome, il faut bouger car avec l'âge, les capacités physiques ne sont plus les mêmes et les besoins évoluent.

Le Comité Seniors et sport vous propose un panel d'activités sous forme de cours hebdomadaires ou d'ateliers (gym douce, chorégraphies seniors, équilibre, prévention des chutes...).



>> Les actions des prévention

* Les ateliers mémoire

Vous ne savez plus où se trouvent vos clés ou votre voiture sur le parking ? Perte de la mémoire ou inattention ? Vous vous interrogez et souhaitez connaître comment fonctionne votre mémoire ?

Cet atelier vous permet de comprendre et de faire travailler votre mémoire sur 10 séances de 2h00. Il vous donne également les outils nécessaires pour vous aider au quotidien.



> La sécurité routière

Dans un environnement routier en constante évolution, les seniors ont besoin de retrouver une certaine confiance en leur conduite.

Cet atelier de 4 séances de 2h30 vous permet de réviser le code de la route, de découvrir de nouveaux panneaux et de vous sensibiliser aux dangers de la route.



> Les premiers secours

Initiez-vous aux gestes qui sauvent car nombreux sont les risques dans notre vie quotidienne. Face à un danger, avoir les bons réflexes peut parfois sauver la vie d'autrui ou la sienne.

Pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir, la Fédération vous propose un atelier de 4 séances de 2h00 afin de vous sensibiliser aux accidents domestiques et vous apprendre les gestes de premiers secours.

> La fracture numérique

Les outils numériques et connectés sont de plus en plus présents dans notre quotidien, mais ce phénomène sociétal entraîne une fracture numérique notamment chez les seniors.

La Fédération vous propose un atelier d'initiation au numérique afin de vous permettre de communiquer avec vos proches grâce à ces outils, de naviguer sur les sites Internet dédiés aux seniors et d'utiliser votre matériel en toute sécurité.



À VOTRE SANTE !

La Fédération Seniors Moselle, en partenariat avec la radio RCF Moselle, anime, à partir du mois de septembre, une émission « A votre santé » portant sur le bien-vieillir à domicile.

Anaïs THIRION, Coordinatrice des actions mémoire, de prévention et de la communication, vous donne rendez-vous toutes les deux semaines, les mardis à 11h50 pour sa chronique. Elle vous accompagnera dans son quotidien, parfois semé d'embûches et vous donnera ses trucs et astuces pour aller bien, mieux tous les jours, pour bien-vieillir à domicile.

Retrouvez aussi les podcasts sur le site www.rcf.fr



— Jerico Moselle —