

RENDEZ-VOUS EN 2024

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, a souhaité réaliser un diagnostic du secteur à l'échelle de la Moselle.

Pour se faire, la FSM a animé des réunions rassemblant les présidents des différentes associations du secteur.

Les réunions territoriales menées en 2023 ont permis de :

- > renforcer le maillage des clubs,
- > favoriser les échanges de bonnes pratiques,
- > répondre aux différentes problématiques du territoire,
- > sonder les clubs sur leurs attentes et besoins.



La dernière réunion territoriale, qui s'est tenue à Nilvange le 16 novembre, dernier a rencontré un franc succès.

Seize associations du Nord thionvillois ont témoigné de leurs difficultés et de leur ambition. Il en ressort que les associations de seniors du secteur souhaitent développer de nouvelles activités et moderniser celles déjà mises en place. Le but est d'attirer de jeunes seniors qui doivent anticiper leur passage à la retraite.

Les associations ont de nombreuses idées, de projets à développer mais malheureusement les subventions diminuent d'année en année. De plus, certaines d'entre elles soulignent le fait qu'il est difficile d'attirer de nouveaux adhérents.

Nous nous retrouvons en 2024 pour vous faire une restitution des réunions territoriales et vous aider dans la mise en place de vos projets.

Réunion territoriales 2024

(accueil à partir de 13h30)

Jeudi 11 janvier

Salle des Retrouvailles
12 Avenue 1ère Div. Pol.de
Grenadiers
57260 **DIEUZE**

Jeudi 18 janvier

Salle Michel Bonnet
Allée du Parc
57140 **WOIPPY**

Jeudi 25 janvier

Salle Schuman
7 / 9 rue des Sports
57410 **ROHRBACH-LES-BITCHE**

Jeudi 1er février

Centre Social Daniel
Balavoine
1 Place Sainte-Barbe
57800 **COCHEREN**

Jeudi 8 février

Médiathèque
Départementale Victor
Madelaine
1 rue Général de Castelnau
57420 **NILVANGE**

Bonnes fêtes de fin d'année

Chers amis seniors,

Ce numéro du Flash Info de la Fédération Seniors Moselle sera le dernier de 2023 ! Le temps passe si vite !

Décembre est déjà là avec son cortège de manifestations en tout genre marquant les Fêtes de fin d'année. Période des cadeaux pour certains, surtout l'occasion de se retrouver pour d'autres avec leur famille, leurs proches ; et puis quelque uns resteront seuls, un moment de solitude de plus... Cette situation plane sur nous tous car elle affecte particulièrement le monde Seniors. De nombreux obstacles (santé-précarité etc...) entravent les relations humaines lorsqu'on vieillit et le « lien social » s'en ressent.

La Fédération Seniors Moselle reste à votre service et œuvre contre l'isolement ! Elle peut vous apporter un éventail de solutions pour vous permettre de vivre le « Bien Vieillir » en optant pour l'une ou l'autre de nos activités intellectuelles ou sportives. Nous sommes à vos côtés pour vous apporter conseils et soutiens et restons ouverts à de nouvelles propositions selon vos centres d'intérêts : l'équipe de salariés, aujourd'hui plus étoffée, est très motivée pour suivre de près vos demandes jusqu'à leurs mises en œuvre au sein de vos associations !

Pour essayer d'être toujours au plus proche des préoccupations des clubs Seniors, une grande consultation de nos associations adhérentes a eu

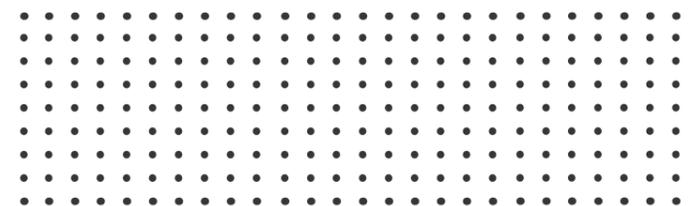
en 2023 dans les cinq bassins de population formant la Moselle et notre quête fut très riche.

Elle le fût d'abord, grâce à votre large participation puis aussi par la pertinence de vos questionnements qui nous ont permis de recenser de réels manques et un défaut manifeste de communication. Nous en avons pris note et avons prévu de revenir vers vous à des dates précises qui vous seront rapidement communiquées.

L'année 2024 sera en effet riche en événements: la Fédération Seniors Moselle fêtera son 50ème anniversaire et nous espérons vous retrouver nombreux lors de cette manifestation ! d'autres moments forts marqueront cette nouvelle année dont la sortie de notre nouveau site internet, un moyen d'améliorer considérablement la communication entre nous ! La diffusion de films et la restitution des enquêtes dans les territoires nous amèneront à nous revoir régulièrement.

Pour profiter pleinement de ces bons moments, je vous recommande de ne pas oublier de renouveler votre adhésion au plus vite !

Il me reste à vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année une bonne santé, un Noël joyeux, beaucoup de paix et de sérénité.



Edito

Christian SEPTON
Le Président

PC SOLIDAIRE ET MALAKOFF HUMANIS

En Moselle et en Meurthe-et-Moselle, PC Solidaire et Malakoff Humanis lancent un dispositif d'inclusion numérique à destination des ménages retraités fragilisés, financé par Malakoff Humanis.

Pour mieux comprendre ce dont il s'agit, qui peut en bénéficier et comment cela fonctionne, nous nous sommes entretenus avec Martial Morvan, délégué opérationnel de PC Solidaire.

> Bonjour Martial Morvan, en quoi ce dispositif consiste-t-il ?

Grâce au financement de Malakoff Humanis, les ménages retraités éligibles (lire l'encadré ci-dessous) au dispositif seront équipés d'un ordinateur de bureau reconditionné complet, directement à leur domicile. Nous garantissons l'installation et la mise en route du matériel informatique, qui comprend également une caméra, un micro-casque, l'ensemble des périphériques (câbles de branchement, souris, clavier) ainsi qu'un livret d'informations. L'ensemble de ce matériel informatique est garanti un an à compter de son installation à domicile.

> Pouvez-vous expliquer la genèse de ce dispositif ?

La crise sanitaire l'a cruellement rappelé, les foyers retraités les plus fragiles sont une catégorie de la population à grand risque d'isolement, quand l'accès au numérique devrait être pour tous un moyen favorisant le maintien de ce lien social. Les chiffres les plus récents sont assez parlants : 53 % des plus de 75 ans n'ont pas Internet à leur domicile et un retraité sur trois n'a pas de matériel informatique à son domicile. Le danger, c'est l'isolement social en premier lieu, mais aussi une accélération de la perte d'autonomie dans la vie quotidienne. Pour y remédier, nous lançons donc ce dispositif d'inclusion numérique des ménages retraités fragilisés, financé par Malakoff Humanis.

> Comment rassurer les plus réfractaires à l'utilisation du numérique ?

Plusieurs solutions : déjà, faire comprendre que le numérique peut être un plaisir et surtout un outil facilitateur de la vie quotidienne, tout en étant sécurisé. La sécurité de leurs données, c'est souvent la crainte qui revient le plus dans les discours. Pour cela, le matériel informatique prévu en don est équipé de Linux. C'est comme Windows, pour ne pas les citer, mais c'est gratuit et sans virus. Les logiciels installés sur l'ordinateur sont également gratuits, sans abonnement et répondent aux besoins qui ont été ciblés : permettre le maintien du lien social avec les proches (Skype et Whatsapp, des applications de messages instantanés et d'appels vidéos, qui existent également sur smartphone), naviguer sur Internet pour effectuer des achats en ligne, réaliser les démarches administratives et citoyennes en ligne, assurer le suivi de la santé, la prise de rendez-vous, rendre accessible la téléconsultation médicale etc. Avoir facilement accès aux actualités locales en consultant la presse en ligne, ou la météo par exemple, c'est aussi un moyen de se maintenir dans la réalité. On entend souvent qu'un livre fait tout aussi bien le travail pour chercher une information... et c'est vrai !

Mais l'ordinateur permet un accès à cette information plus rapide et ciblé et cela peut limiter la fatigue (visuelle, cognitive etc.) générée par la recherche. Dans cette même approche de préserver la vue des utilisateurs, nous avons également prévu des icônes de bureau plus grandes que sur un ordinateur classique.

> Et pour la partie « numérique plaisir » que vous mentionniez ?

Un Scrabble est accessible dans la suite de logiciels installés ! Ça peut être justement ce premier pas vers la perte d'appréhension et une prise en main ludique de l'outil informatique, de voir qu'on peut allier numérique et jeu de société.

> Vous évoquez plusieurs solutions pratiques pour rassurer les plus réfractaires ?

Tous nos ordinateurs en don sont également paramétrés avec le moteur de recherche Lilo.org : c'est un moteur de recherche français, éthique et solidaire, qui ne collecte pas les données des utilisateurs à l'inverse des mastodontes du milieu. Aucun risque donc d'être pisté(e) dans ses recherches.

Lors de l'installation du matériel, nous demandons une adhésion de 10€ à notre association, qui garantit une assistance technique de notre part pour une durée d'un an. En cas de casse, de panne, de problème technique avec le matériel offert, notre équipe sera à disposition 5j/7 et remplacera le matériel sans frais, toujours directement à leur domicile. Au bout d'un an à compter de la date d'installation à domicile, l'adhésion expire. Elle peut être renouvelée à la demande en nous contactant. Toute personne éligible et intéressée peut nous appeler directement sur la ligne dédiée au 07 83 20 51 76 du mardi au vendredi, de 10h00 à 12h00, ou demander à être appelée en remplissant le formulaire en ligne disponible à l'adresse : <https://www.pcsolidaire.fr/FSM/>

Conditions d'éligibilité au dispositif : pour bénéficier d'un PC financé par Malakoff Humanis, vous devez :

- > être allocataire Malakoff Humanis
- > ne pas être imposable sur le revenu
- > ne pas disposer d'un ordinateur fonctionnel à votre domicile.



ACTIVE, C'EST QUOI ?

> Qui sont-ils ?

L'Association Carrefour pour le Travail et pour l'Intégration, Vecteurs contre l'Exclusion a été créée le 25 février 1993. Elle avait initialement pour mission de mettre en œuvre des actions d'insertions par le travail. En 2002, elle crée le dispositif des Familles Gouvernantes pour les personnes protégées suivies essentiellement par l'UDAF de la Moselle.

> Leurs valeurs

L'ensemble des actions que développe l'association ACTIVE vise à favoriser l'autonomie et l'intégration de personnes en perte ponctuelle de repères administratifs et sociaux.

En réponse à l'évolution des politiques publiques qui régissent le secteur, elle adapte avec souplesse ses prestations.

L'association fait sienne les trois principes de la devise républicaine :

- > liberté de choix de son projet de vie et de son parcours personnel,
- > égalité de traitement et prise en compte de la personne dans son individualité,
- > fraternité en reconnaissant l'autre comme on aimerait soi-même être reconnu.

Ces principes s'incarnent dans l'importance accordée au respect de la personne, en tant qu'individu, dans une société communautaire globale.

L'association ACTIVE s'inscrit dans un processus d'amélioration continue de la qualité de l'accompagnement des majeurs protégés pour une offre adaptée aux besoins.

Le dispositif d'Information et de soutien aux tuteurs familiaux : un service gratuit et ouvert à tous

- soutien technique
- conférences et ateliers
- conseils personnalisés
- remise de documentation
- écoute et soutien

Des professionnels sont là pour vous répondre gratuitement.

Nous vous proposons d'être renseignés par téléphone du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 au : **07 69 01 76 48**

Par courriel :
infotuteurfamilial@active57.fr

Par courrier :
2 rue Thomas Edison, 57070 METZ

Sur le site Internet :
www.active57.fr



Vous pouvez rencontrer l'association sur rendez-vous ;

> Au Tribunal d'Instance de Thionville

Le 1er vendredi de chaque mois de 9h00 à 12h00

> Au Tribunal d'Instance de Metz

Le 1er vendredi de chaque mois de 13h30 et 16h30

> Au Tribunal d'Instance de Saint-Avold

Le 2ème vendredi de chaque mois de 9h15 à 12h00

> Au Tribunal d'Instance de Sarreguemines

Le 2ème vendredi de chaque mois de 13h30 et 16h30

> Au Tribunal d'Instance de Sarrebourg

Le 3ème vendredi de chaque mois de 10h45 à 12h00 et de 13h00 et 14h45



**PRÉFET
DE LA MOSELLE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction
départementale de
l'emploi, du travail
et des solidarités

Prochainement, la Fédération Seniors Moselle, en collaboration avec l'association ACTIVE, vous proposerons des conférences sur l'ensemble du territoire mosellan pour les tuteurs familiaux portant sur les mesures de protection des personnes majeures telles que la tutelle ou la curatelle.

PLUS BELLE LA VIE... AVEC LA FSM



La Fédération Seniors Moselle a organisé sa 8ème journée découverte du patrimoine mosellan le mardi 17 octobre 2023.

La journée a débuté avec une excursion dans le vignoble Sommy situé à Fey. Après nous avoir expliqué l'histoire du domaine viticole, les techniques de vinification et d'élevage, une dégustation commentée des différents vins a été proposée.

Les seniors se sont ensuite retrouvés autour d'un déjeuner d'automne à la Grange aux Ormes à Marly. Le menu a éveillé les papilles de nos seniors, tout cela, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Dans l'après-midi, nous sommes partis à la découverte du 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.

Merci à tous les participants d'avoir contribué à la réussite de cette belle journée. La Fédération Seniors Moselle a déjà hâte de vous retrouver pour partager d'autres événements.

Retrouvez toutes les photos de cette journée sur la page Facebook de la Fédération Seniors Moselle.

LES FORUMS SENIORS



Cette année, la Fédération a été de nombreuses fois sollicitée pour participer à des forums seniors.

L'équipe est toujours ravie de pouvoir vous rencontrer lors de ces événements, d'échanger avec vous et de vous faire (re)découvrir ses activités.

Sur ce dernier trimestre 2023, nous avons eu l'occasion de tenir un stand sur le forum seniors « **Bien-vieillir à Yutz** » le 7 octobre dernier et de vous faire tester les casques de réalité virtuelle. Cette nouvelle activité, proposée par la Fédération ne cesse de vous intriguer et de vous surprendre. L'initiation aux voyages a plu au plus grand nombre et nous espérons vous retrouver en 2024 pour la mise en place d'un atelier.



Le 17 octobre, un forum avec les partenaires du bien-vieillir en Moselle était proposé et organisé par la CARSAT Alsace-Moselle à **Florange**.

Au programme de ce forum « **Habitez-bien, habitez malin** », un débat-théâtral était proposé sur les comportements en matière d'énergie et sur la maîtrise des consommations.

Deux conférences ont complété ce forum et pour finir, un forum à la rencontre des partenaires spécialisés dans l'accès aux droits, la mise en place d'ateliers bien-vieillir, l'animation d'actions de loisirs... a clôturé l'évènement.

Pour finir, la FSM était présente au forum « **Seniors et alors !** » à **Hagondange** le 9 novembre. Même engouement de la part des seniors pour notre dernière animation « **Evasion à domicile** », permettant aux personnes de voyager grâce à la réalité virtuelle.

Nous avons été ravis de vous rencontrer lors de ces journées et espérons qu'il y en aura d'autres en 2024.



Christian SEPTON, Président de la FSM
Anais THIRION, Chargée de projets seniors FSM
Mickaël BALDASSO, Directeur de la FSM

ENSEMBLE CONTRE L'ISOLEMENT



Depuis fin 2018, la Fédération Seniors Moselle s'est engagée dans la démarche MONALISA (Mobilisation Nationale de Lutte contre l'isolement des Agés) avec plusieurs partenaires mosellans.

De plus en plus de structures et de bénévoles nous rejoignent dans cette lutte. Notre devoir, en tant que Fédération, est de former les bénévoles au repérage des personnes isolées et à leur prise en charge.

La formation SOCLE a eu lieu les 10 et 17 novembre au sein de la résidence DOMITYS « Le Pavillon de Diane » à Thionville.

Les 2 journées de formation ont été dédiées à :

- > sensibiliser les participants au dispositif national de lutte contre l'isolement des âgés,
- > soutenir et encourager les bénévoles à développer et acquérir des connaissances sur la lutte contre l'isolement,
- > comprendre la démarche MONALISA,
- > promouvoir le bénévolat,
- > trouver et fidéliser des bénévoles,
- > partager des expériences autour de l'isolement relationnel, le vieillissement, le rôle du bénévole,
- > permettre la création d'équipes citoyennes qui pourront agir en relation avec les acteurs du territoire,
- > développer des liens entre les associations,
- > trouver de nouveaux partenaires.

Merci aux formateurs et aux participants d'avoir contribué au succès de cette formation.

Une journée complémentaire sera proposée en 2024 pour approfondir certains sujets et faire un retour d'expériences du terrain pour les jeunes bénévoles.



Nous remercions également la résidence de DOMITYS Thionville pour son accueil et pour la qualité des buffets servis. Nous savons déjà où se tiendra la prochaine journée de formation MONALISA 2024... il ne nous reste plus qu'à fixer une date.

ESPRITS LIVRES, DU SPORT À PARTAGER

En 2023, le Département de la Moselle, labellisé « Terre de jeux », se prépare à l'arrivée des Jeux Olympiques en France en 2024.

Pour la 6ème édition de la manifestation « Esprits Livres », dédiée aux seniors autonomes, la Direction de la Lecture Publique, qui dirige les 154 bibliothèques et médiathèques de Moselle, s'est mobilisée du 1er au 30 novembre 2023, en organisant des actions pouvant s'inscrire dans la thématique de l'opération.

Cette année encore, la Fédération Seniors Moselle a répondu présente à la sollicitation du Département de la Moselle et a ainsi proposé 14 sessions mémoire afin d'aider les seniors à stimuler leurs capacités cognitives.

Dans un premier temps, Anaïs Thirion, Chargée des projets seniors à la FSM, a défini la mémoire ainsi que les différents types de mémoire qui existent. De ce fait, elle conseille les seniors à entretenir et à stimuler leur mémoire, et à ne pas attendre d'avoir des problèmes pour essayer d'y pallier, même s'il est normal d'avoir des troubles de l'attention en vieillissant.

Puis, les seniors ont testé leurs capacités cognitives lors de différents jeux. Tout d'abord l'abécédaire des sports : pour chaque lettre de l'alphabet, trouver un sport qui commence par la lettre. Puis mémoriser 12 images de sport en deux minutes pour les restituer. Cet exercice a permis d'expérimenter différents moyens mnémotechniques. Il y avait aussi le jeu des sept différences, idéal pour entraîner la mémoire visuelle. Puis des anagrammes ont été proposés. Le but étant de former un mot en changeant de place les lettres d'un autre mot. Pour finir, des photos de célébrités sportives ont été soumises aux seniors. L'idée est de retrouver le nom du sportif ainsi que sa discipline, remettre dans l'ordre les lettres. Ceci est également un bon exercice pour stimuler ses neurones.

Ces animations se sont déroulées dans un esprit fort sympathique et ludique.

