

## 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 « SECURITE ROUTIÈRE »

**mardi 14 mai 2024**

Centre Socio-Culturel Louis Aragon  
1 rue de Boussange à Hagondange

### LES ECOLYMPIADES

**mardi 28 mai 2024**

Espace Cassin  
31 rue du Maréchal Foch à Bitche

### FORMATION BENEVOLES

**jeudi 30 mai 2024**

Résidence DOMITYS  
16 Chemin du Coteau à Thionville

### ASSEMBLÉE GENERALE ET 50ÈME ANNIVERSAIRE DE LA FSM

**jeudi 6 juin 2024**

Salle EMAX  
Rue de l'Europe à Amnéville

## ÇA BOUGE À LA FSM

Chers Amis Seniors de Moselle,

Il me revient le privilège de vous saluer, une fois encore, comme à chaque sortie d'une nouvelle édition d'un Flash-Info de la Fédération Seniors Moselle. Cela me permet de vous informer sur les nouvelles activités que vient de lancer la FSM ou bien permet de vous annoncer de nouveaux projets ! Oui, ça bouge à la Fédé !...

Nous venons d'achever notre tour de Moselle et nos 5 haltes dans les territoires ont permis d'abord de vous rencontrer, puis de vous écouter et enfin, de pouvoir mettre en place des activités adaptées à vos demandes ou à vos souhaits ! Notre rôle essentiel pour lutter contre l'isolement passe d'abord par l'échange puis par la mise en place d'activités adaptées à l'âge de chacun : certains optent pour des activités physiques, d'autres intellectuelles mais ce qui compte, c'est de trouver ce qui plait, quelque soit son âge, pour le « bien-vieillir » de sa personne...

Le site internet de la Fédération va, dans quelques jours, permettre de mieux communiquer entre nous mais aussi entre vous : une occasion supplémentaire pour toutes nos associations d'échanger sur les activités, leurs sorties, leurs fêtes et tout ce qui peut intéresser notre quotidien ! Voici l'adresse :

[www.federationseniorsmoselle.fr](http://www.federationseniorsmoselle.fr)

Une dernière date encore que je tiens à vous rappeler : le jeudi 6 juin 2024 à Amnéville, pour se retrouver à l'occasion de notre Assemblée Générale suivie d'un après-midi festif à l'occasion du 50ème anniversaire de notre Fédération ! Toutes les informations vous parviendront rapidement ! A bientôt

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**M. Christian SEPTON**

Président de la Fédération Seniors Moselle

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## LE BILAN DES RÉUNIONS TERRITORIALES

La Fédération Seniors Moselle a réuni les responsables d'associations seniors du département sur ce premier trimestre 2024 pour une restitution des réunions territoriales de l'année passée.

Dans le but de redynamiser le territoire et d'insuffler une nouvelle impulsion des clubs seniors, la Fédération Seniors Moselle, en collaboration avec le Département de la Moselle, a souhaité réaliser un diagnostic du secteur à l'échelle du territoire mosellan.

La FSM a donc animé des réunions rassemblant les présidents de différentes associations. Il en ressort que les associations de seniors du secteur souhaitent développer de nouvelles activités et moderniser celles déjà mises en place. Les associations ont de nombreuses idées et la Fédération va les aider dans leurs projets.

Pour la Fédération Seniors Moselle, c'était également l'occasion de présenter son nouveau site Internet.

Vitrine de la FSM, les seniors retrouveront les informations essentielles concernant la Fédération (ateliers, événements, contacts...), la vie associative (annuaire des associations, documentation...) mais les adhérents pourront également se servir de cet outil pour gérer leur association (logiciels de base de données...) et promouvoir leurs activités et événements.

En effet, chaque association aura un accès privé au site Internet et pourra publier des événements afin de valoriser les actions qu'elle propose, attirer de nouveaux adhérents et mener des projets entre structures du réseau.

Nous vous invitons à nous rejoindre sur : [www.federationseniorsmoselle.fr](http://www.federationseniorsmoselle.fr)

La Fédération Seniors Moselle remercie les personnes présentes lors de ces réunions, très enrichissantes, qui se sont clôturées autour d'un verre de l'amitié.



Dieuze le 11 janvier 2024



Rohrbach-les-Bitche le 25 janvier 2024



Cocheren le 1er février 2024



Nilvange le 8 février 2024



Woippy le 22 février 2024

## LA MOBILITÉ SOLIDAIRE À LORRY MARDIGNY

Depuis fin 2019, la Fédération Familles Rurales de Solgne propose un service de mobilité solidaire pour rompre l'isolement dans les villages du Sud Messin, du Saulnois et du Mad et Moselle.

### > Le principe

Une personne souhaite se déplacer (visite chez des amis, médecins, courses...) mais les horaires de bus ne lui conviennent pas, elle n'a pas les moyens de s'offrir le taxi. Avec le service de mobilité solidaire, la personne pourra s'inscrire sur une plateforme gérée par la Fédération Familles rurales. Le rendez-vous est pris, un conducteur bénévole vient chercher la personne, l'accompagne et la reconduit chez elle.

Une fois inscrit, le bénéficiaire doit contacter la Fédération Familles Rurales au moins deux jours avant le déplacement. Par exemple, si vous souhaitez bénéficier d'un déplacement le jeudi, il faudra appeler le service le mardi... mais pour un déplacement prévu le lundi, il faudra contacter le service le jeudi précédent.

### > Le tarif

Le conducteur bénévole comptabilise les kilomètres parcourus. Il est défrayé (0,45 euros non imposable), et surtout s'offre l'opportunité de belles rencontres humaines. Le passager contribue à ces frais de manière symbolique (0,32 euros par km). L'adhésion annuelle à la fédération est en supplément et obligatoire pour accéder à ce service (26 euros).

### > Les bénéficiaires

Les foyers qui gagnent au maximum 1 300 € par mois et par adulte et 650 € par personne à charge. Le service est opérationnel du lundi au vendredi, de 8h00 à 19h00.

**MOBILITE SOLIDAIRE  
COMMUNAUTE DE COMMUNES  
DU SUD MESSIN**

**RECHERCHE  
CONDUCTEURS  
BENEVOLES**

**03.87.65.01.54**

**REMBOURSEMENT FRAIS KILOMETRIQUES**

UNE AIDE AU DEPLACEMENT POUR LES HABITANTS ...  
... PAR LES HABITANTS DU SUD MESSIN

[mobilite-solidaire.moselle@famillesrurales.org](mailto:mobilite-solidaire.moselle@famillesrurales.org)

### > Le bénévole

Pour devenir conducteur bénévole, il vous suffit simplement de contacter la fédération Familles Rurales de Solgne pour remplir un dossier d'inscription et rencontrer les animatrices pour préciser vos disponibilités.

Si vous souhaitez des informations complémentaires et vous inscrire, vous pouvez appeler le 03 87 62 94 43 ou joindre l'équipe par mail :

[mobilite-solidaire.moselle@famillesrurales.org](mailto:mobilite-solidaire.moselle@famillesrurales.org)

## SENIOR ACTIV', C'EST QUOI ?



**Le projet Senior Activ' repose sur un partenariat composé de 21 partenaires du domaine de la prévention de la perte d'autonomie, répartis sur le territoire de la Grande Région (Lorraine, Sarre et Rhénanie-Palatinat, Wallonie et Grand-Duché de Luxembourg).**

Lancé en octobre 2018, le projet s'affiche comme un laboratoire d'expérimentations visant in fine à retarder la perte d'autonomie et à permettre de bien vieillir à son domicile.

Il oeuvre de manière préventive dans plusieurs domaines (l'équipement du logement afin d'empêcher toute chute, le repérage de l'isolement et la promotion du lien social, la diffusion d'une image positive du vieillissement au sein de la société et enfin l'encadrement professionnel de tout type de parcours de vie).

Les personnes concernées par Senior Activ' ne se résument pas aux seuls seniors autonomes, il souhaite également toucher les personnes âgées montrant des signes de fragilité au quotidien, leurs aidants et les professionnels du secteur de la dépendance.

**Du sport pour seniors ... pas à pas ... dès le 1er avril sur le site : [www.senioractiv.net](http://www.senioractiv.net)**

En préambule des Jeux Olympiques 2024, de futurs coachs sportifs proposent depuis le 1er avril, des activités sportives aux seniors.

Au programme, des défis marche (avec des lots à gagner), des cours d'activités physique adaptés en ligne ainsi qu'une rencontre finale en septembre pour se retrouver physiquement et participer ensemble à une mini olympiade en Meurthe-et-Moselle !

Cette opération baptisée «step by step» s'inscrit dans le cadre du projet transfrontalier Senior Activ' 2 du programme INTERREG avec la participation d'étudiants de l'Université STAPS de Lorraine.

Vous êtes intéressé par le projet ? Besoin de compléments d'informations ? Appeler la hotline gratuite : 03 83 94 54 60



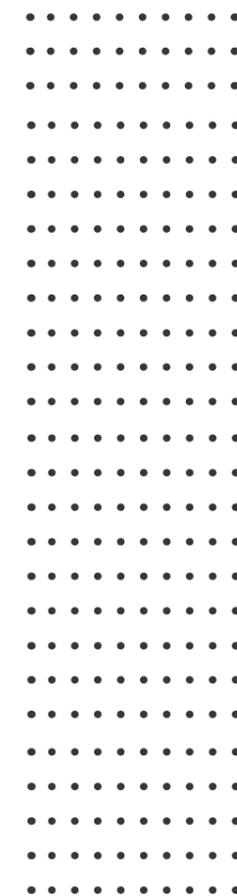
## ENSEMBLE CONTRE L'INSÉCURITÉ ROUTIÈRE

Depuis quelques années, la Fédération Seniors Moselle vous propose des ateliers « sérénité au volant » afin de vous sensibiliser aux risques routiers, vous aider à rester mobiles et autonomes.

Ces ateliers ludiques et conviviaux vous permettent d'actualiser vos connaissances en matière de sécurité routière, de vous rassurer sur vos capacités de déplacement et connaître les comportements nécessaires à adopter pour la sécurité de tous.

Ces sessions théoriques sont fortement plébiscitées par les adhérents de la Fédération. Cette dernière a souhaité compléter et élargir son offre et s'est associée avec l'Escadron Départemental de Sécurité Routière (EDSR) de la Moselle pour vous proposer des ateliers de 3h00 abordant trois sujets :

- révision du code de la route
- sensibilisation aux différentes arnaques
- test de conduite sur simulateur



Une première session a été proposée à **Sarreguemines** le **20 février dernier** et a réuni une soixantaine de participants satisfaits par cette initiative.

Une **nouvelle session** se tiendra le **14 mai 2024** à **Hagondange** et sera proposée au structures du Nord-Thionvillois et de Metz-Orne.

Vous pouvez déjà réserver vos places par téléphone au 03 87 65 49 00 ou par mail : [federationseniorsmoselle@gmail.com](mailto:federationseniorsmoselle@gmail.com).



## LES OLYMPIADES

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

Cette année, la Fédération Seniors Moselle vous propose un événement sportif sur le thème des « Jeux Olympiques ».

Les seniors de la Fédération Seniors Moselle sont conviés à la manifestation qui aura lieu le **mardi 28 mai 2024** à la **salle Cassin à Bitché**.

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 **Hélène FROSSINI**, Responsable du Comité Seniors et Sports par téléphone au 06 22 38 65 97 ou par mail [frossini.fsm@gmail.com](mailto:frossini.fsm@gmail.com)

## LES EXPÉRIENCES DES BÉNÉVOLES



L'objectif de cette formation est de vous aider à renforcer vos actions sur le terrain et répondre à vos interrogations diverses. Elle se tiendra au sein de la résidence DOMITYS à Thionville.

Si vous souhaitez participer à cette formation, nous vous invitons à vous inscrire auprès d'**Anaïs THIRION**, Chargée de projets seniors par téléphone au 07 78 83 73 57 ou par mail : [federationseniormoselle@gmail.com](mailto:federationseniormoselle@gmail.com).

## SAVE THE DATE !

L'Assemblée Générale Ordinaire ainsi que le 50ème anniversaire de la Fédération Seniors Moselle se tiendront le jeudi 6 juin 2024 à la salle EMAX située à Amnéville.

SAVE  
the date!

Cette année encore, la Fédération Seniors Moselle vous invite à participer à son Assemblée Générale et à célébrer à ses côtés son 50ème anniversaire.

Nous passerons la journée à Amnéville et nous débiterons la programmation avec l'**Assemblée Générale** présentant le rapport moral, d'activités, et financier de l'année 2023. C'est également un excellent moyen pour l'équipe de la Fédération Seniors Moselle de vous dévoiler les perspectives de développement de la structure.

A la suite de cette Assemblée Générale, les invités seront conviés à participer au **vin d'honneur**. Les partenaires de la Fédération pourront également participer à ce moment de convivialité.

Ensuite, les participants seront invités à partager un **déjeuner** et l'après-midi sera consacrée à la célébration du 50ème anniversaire de la FSM.

A cette occasion, un **spectacle** vous sera proposé ainsi que différentes animations pour ponctuer le programme de l'après-midi.

Pour permettre au plus grand nombre de participer à cette événement, des bus seront mis en place pour vous acheminer au lieu de rendez-vous.

Si vous souhaitez participer à cette fête, contactez **Carole PELLEGRINI**, Assistante administrative par téléphone au 03 87 65 49 00 ou par mail : [federationseniormoselle@gmail.com](mailto:federationseniormoselle@gmail.com)