

PROJET d'ANIMATION SOCIO-CULTURELLE



CCAS DE LA TRINITE

ANNEE 2017



INTRODUCTION

Notre projet d'animation socio-culturelle se propose de remplir plusieurs objectifs en direction de nos seniors Trinitaires, nommés « Poivre et Sel » :

- ➡ Créer du lien social et rompre l'isolement
- ➡ Accéder à la culture et aux loisirs
- ➡ Favoriser le « bien vieillir »
- ➡ Maintenir ou créer le lien intergénérationnel et interculturel

Le projet socio-culturel décline annuellement une offre d'activités détaillées ci-dessous qui fait l'objet d'une tarification validée par notre Conseil d'administration.

Les participants seront invités à remplir en fin d'année une enquête satisfaction afin d'améliorer les prestations.

ART FLORAL

Cette activité a débuté en 2008. Depuis Mai 2011, l'animatrice gère cette activité.

Objectifs

- ➡ Entretien de la dextérité, développer la créativité
- ➡ Stimule les capacités restantes, (odorat, vue...)
- ➡ Valorisation et estime de soi

Moyens matériels :

- Des coupelles et du matériel floral
- des sécheurs et des couteaux
- Selon le thème, des objets de décoration sont ajoutés aux compositions florales.

(Plumes, paillettes, nœuds, raphia, diverses sortes de papier, perles, décoration de Noël, de Pâques, etc...)

Budget :

1200€/ an

Participation financière :

5€/personne

Fréquence :

1 fois/mois, le mercredi

Durée :

1h30

Organisation :

- Matin : achat des fleurs
- Après-midi : installation des tables
- L'activité démarre vers 15h00
- Chaque participant aide au nettoyage des tables et du sol

Nombres de participants attendus :

25 personnes

LES ACTIVITES MANUELLES

Objectifs

- ➡ Entretien la dextérité, développer la créativité, pour conduire au plaisir et au bien-être.
- ➡ Savoir organiser sa créativité dans un cadre imposé
- ➡ Capacité à fonctionner avec d'autres personnes
- ➡ Activité qui renvoie une belle image de soi.
- ➡ Valorisation de son image auprès des proches

Moyens matériels

- Diverses fournitures (peinture, papier, ciseaux, feutres, laine, tissus, pistolet de colle à chaud, agrafeuse, divers objets de décoration...).
- La récupération et le recyclage prennent une place importante dans les activités mises en place.

Budget

200€/an

Participation financière :

5€/personne

Fréquence :

1 fois /trimestre

Durée :

1h30

Organisation

- Préparation de la séance en amont par l'animatrice ; permet de se familiariser avec le matériel et d'adopter les bons gestes pour réaliser le projet.
- Installation des participants
- Début de l'activité en veillant à ce que chacun réalise son propre sujet en toute sécurité.
- Participation des personnes pour le nettoyage et le rangement du matériel

Nombre de participants attendus :

25 personnes

INITIATION AU DESSIN ET A LA PEINTURE

Depuis Septembre 2012 avec Mme Zichichi Cathy, aide à domicile du CCAS, intervenante 2h/semaine pour le pôle animation seniors

Objectifs

- ➡ Découverte, développer la créativité
- ➡ Expression de son ressenti et de son émotion
- ➡ La concentration conduit à un temps d'apaisement et de calme
- ➡ Libérer les tensions dans le choix des couleurs

Moyens matériels

- Petits matériels de peinture, (pinceaux, feuilles de dessin, crayons, gommes, taille crayons, palettes...).
- Peinture non toxique, gouaches, acrylique

Budget

50€ matériel

+ Coût de l'intervenante

Participation financière :

Gratuité

Fréquence :

1 fois/semaine

Durée :

1h45

Organisation

- Une fois par semaine, le jeudi, l'intervenante gère un groupe d'une douzaine de personnes. Durant 1h45, elle les initie au dessin et à la peinture. A la fin de l'activité cette dernière nettoie et range le matériel

Nombre de participants attendus :

12 personnes

REPAS AU LOCAL

Depuis Avril 2009, des repas sont organisés au local des « Poivre et Sel » plusieurs fois par an, principalement au printemps et en été.

Objectifs :

- ➡ Rompre l'isolement
- ➡ Partager, échanger, transmettre son savoir culinaire
- ➡ Favorise la communication
- ➡ Prendre un repas complet et équilibré

Moyens matériels :

Mise à disposition des tables, des chaises, de la vaisselle, machine à café, réfrigérateur, cuisinière, four à micro-ondes, ainsi que tout le nécessaire pour le nettoyage (produit, éponge, balai, seau...)

Fréquence :

3 fois/an

Budget :

- Mise à dispo de tout le matériel
- 2100€

Participation financière :

20€/personne

Durée :

2h

Organisation

Les personnes intéressées doivent s'inscrire auprès de l'animatrice. Une participation est demandée ce qui permet d'acheter les denrées nécessaires au repas.

Le matin est consacré aux achats, à la préparation du déjeuner ainsi qu'à l'installation des tables et des chaises. En fin d'après-midi tout le monde s'entraide afin de ranger et nettoyer les lieux.

Nombre de participants attendus :

35 personnes

SORTIE RESTAURANT

Les sorties au restaurant sont organisées depuis Avril 2009.

Objectifs :

- ➡ Permet de se rencontrer ailleurs que dans le lieu habituel
- ➡ Favorise la communication
- ➡ Donne la possibilité de prendre un repas complet

Moyens matériels :

Aucun moyen n'est nécessaire car nous nous rendons à pied au restaurant.

Fréquence :

1 fois/mois

Durée :

2h

Budget :

Le prix du restaurant

Participation financière :

15€/personne

Organisation :

L'animatrice met en place une sortie restaurant une fois par mois, généralement un vendredi midi. Celle-ci est précisée sur le programme mensuel. Une inscription au préalable est obligatoire, le règlement se fait sur place le jour même directement au restaurateur.

Nombre de participants attendus :

30 personnes

GYM DOUCE

Une intervenante sportive gère les séances tous les mardis de 14h45 à 16h45.

Objectifs

- ➡ Maintenir l'autonomie physique de la personne
- ➡ Evaluer les capacités d'écoute, de compréhension et de mémorisation
- ➡ Maintenir et conserver les réflexes existants
- ➡ Apporter bien-être et détente

Moyens matériels

- Petit matériel (cerceaux, ballons, balles, tapis, etc...) + salaire intervenante

Budget :

1250€

Participation financière :

2€/séance

Fréquence :

1 fois/semaine

Durée :

2h

Organisation :

L'intervenante prépare sa séance directement

Nombre de participants attendus :

20 personnes

SORTIE CULTURELLE

Depuis Avril 2009.

Objectifs

- ➡ Donner la possibilité de sortir de son quotidien, de l'isolement
- ➡ Découvrir ou redécouvrir la région et son patrimoine
- ➡ Permet les échanges et la communication
- ➡ Maintenir au plus loin les capacités sensorielles, mnésiques et physiques.

Secteur géographique :

Les sorties sont organisées dans le département des Alpes-Maritimes ou dans les départements voisins. Deux fois par an, avant les fêtes de Pâques et de Noël, sortie à Vintimille.

Partenariat :

L'animatrice recherche à l'aide d'internet des lieux à visiter auprès des offices de tourisme ainsi que des restaurateurs pour accueillir un groupe pour le déjeuner, sauf pour Vintimille, découverte du marché et déjeuner libre.

Moyens matériel :

Un car municipal.

Budget :

Coût du car municipal

Fréquence :

1 fois/mois

Durée :

Journée

Participation financière :

35€

Organisation :

Des sorties sont régulièrement organisées afin de découvrir ou redécouvrir le patrimoine de la région, musées, expositions, différentes industries, (parfum, olives, citron etc...) ainsi que le cinéma, favorisant l'accès à la culture et aux loisirs mais aussi à l'enrichissement personnel de tous.

L'animatrice planifie les sorties plusieurs mois à l'avance et le transmet au responsable des services techniques afin de réserver le car municipal.

Elle réserve un restaurant pour le déjeuner ainsi qu'un guide dans le cas de visite guidée, musée ou site

Le rendez-vous est donné le matin à une heure précise, toujours au même endroit dans la commune ainsi que pour le retour

Nombre de participants attendus :

25

ATELIER MEMOIRE

La mise en place d'un atelier mémoire requière des connaissances dans ce domaine pour ne pas mettre la personne en situation d'échec.

La participation d'un intervenant spécialisé est très intéressante et conseillée afin d'adapter les activités à des adultes en perte d'autonomie.

Objectifs

- ➡ Entretien des fonctions cognitives
- ➡ Maintenir et stimuler la mémoire de chacun ou ses capacités intellectuelles
- ➡ Faire travailler la mémoire visuelle, auditive, olfactive, gustative, à court, moyen et long terme.
- ➡ Favorise et facilite la communication
- ➡ Ravive les souvenirs

Moyens matériels

- Du matériel audio-visuel (un rétroprojecteur, un grand écran, un ordinateur portable) serait utile pour préparer les activités et pouvoir ensuite les projeter. (Photos, énigmes et tout autre exercice).

- Un certain nombre d'exercices se font sur papier, (crayons, stylos, gommes).

Jeux de sociétés adaptés.

Fréquence :

1fois/mois

Durée :

2h

Participation financière :

Gratuité

Budget :

Coût de l'intervenante

Organisation :

L'intervenante vient avec son matériel

Nombre de participants attendus :

25

SORTIE CINEMA

Objectifs :

- ➡ Permettre de découvrir le cinéma
- ➡ Accès à la culture
- ➡ Partager un moment convivial
- ➡ Echanger sur les impressions et les interprétations des films

Fréquence :

3 fois/an

Moyens matériels

Car municipal pour dépose/ramasse

Organisation :

- Inscription des personnes
- Avis collectif sur le choix du film
- Cinéma : Pathé lingostière

Participation financière :

5€

Nombre de participants attendus :

25

SEJOUR ANCV

Depuis 2012, le CCAS a passé une convention avec l'ANCV et mène une action « seniors en vacances » dans le but de rendre accessible à toutes personnes résidant sur la commune et ayant 60 ans et plus, des vacances.

Objectifs

- ➡ Rompre l'isolement
- ➡ Rencontrer d'autres personnes
- ➡ Permettre de tisser des liens
- ➡ Permettre de partir en vacances de manière abordable grâce au partenariat avec l'ANCV
- ➡ Permettre de découvrir des sites, lieux, patrimoines
- ➡ Permettre de se sentir moins seul, mieux physiquement, moralement.
- ➡ Favoriser la communication
- ➡ Chacun trouve sa place au sein d'un groupe
- ➡ Echanger des souvenirs d'antan et actuels

Budget

Temps et récupération de l'animatrice

Fréquence :

1 fois/an

Durée :

7 jours 6 nuits

Participation financière :

Le cout du séjour / 2 tarifs comme suite à la subvention ANCV (imposable/non imposable)

Organisation

- L'animatrice fait des recherches sur le séjour (destination, programme, activités, excursions...)
- Prise de contact avec l'organisme de voyage qui se charge ensuite du déroulement en accord avec l'animatrice qui accompagne le groupe.
- Les inscriptions et les encaissements se font au CCAS par l'agent régisseur
- Affiches disposées dans les lieux publics ainsi que le programme complet du séjour (CCAS, Mairie, commerces, local des seniors, gymnase...)

Nombre de participants attendus :

30

LOTO avec LOTS

Objectifs :

- ➡ Echange, convivialité
- ➡ Favorise la concentration
- ➡ Propose un moment de détente par le jeu

Fréquence :

3 fois/an

Durée :

1h30

Participation financière :

5€/personne

Moyens :

Jeu de loto

Budget :

Temps de l'animatrice

Jeu du loto

Lots du loto

Organisation :

- Distribution de 3 cartons/pers
- Lots achetés avec la participation financière+ ADN+ CCAS

Nombre de participants attendus :

30

LE JARDIN DE L'EQUILIBRE

Objectifs :

- ➡ Prévention des chutes des seniors
- ➡ Lutte contre l'isolement
- ➡ Favoriser l'autonomie
- ➡ Création du lien social
- ➡ Favoriser les temps d'échanges conviviaux

Fréquence :

Permanence de l'éducatrice sportive 4 journées/ semaine
Sur rdv

Durée :

1h30

Participation financière :

Gratuité

Budget :

21 600€

- Demande de subvention auprès de la CARSAT acceptée à 50% pour 2014.

Moyens matériels :

5600€ : investissement 6 agrès

Organisation :

- Inscription et prise de rdv individuel directement auprès de l'éducatrice sportive
- Séance individuelle ou collective sur évaluation

Nombre de participants attendus :

30 personnes / an

ATELIER MUSICAL

L'atelier musical va bien au-delà du développement des **capacités musicales** de chacun : lieu d'**épanouissement**, de bien-être et de relaxation, c'est aussi un cadre privilégié pour apprendre à **écouter l'autre**, faire fructifier sa créativité et sa confiance en soi, goûter le plaisir de passer un **bon moment ensemble**. Un vrai projet personnel et collectif.

Le but de cette activité étant de comprendre et d'appréhender la musique autrement en fonction des différents exercices proposés.

Objectifs :

- ➡ Valorisation et fierté qui aboutissent au plaisir et au bien-être.
- ➡ Favorise de nouveaux contacts, de nouveaux échanges.
- ➡ Découverte de la musique et du chant qui permet d'exprimer sa personnalité en prenant appui sur ses émotions et ses souvenirs.
- ➡ Aide au maintien des fonctions cognitives.
- ➡ Stimule la mémoire sémantique et artistique.
- ➡ Permet de s'intégrer et de s'impliquer dans un groupe.
- ➡ Favorise le maintien du corps ainsi qu'une bonne respiration.

Organisation :

Dans un premier temps l'animatrice travaillera sur la posture du corps.

Un échauffement corporel permettra une détente qui sera complété par différents exercices sur la respiration ventrale, le but étant de libérer les tensions pour libérer la voix.

La mise en corps se fait par alternance de phases basées sur la tonicité ou la tension et de phases basées sur la détente. Décontraction, étirements de tout le corps.

Dans un deuxième temps, l'animatrice procèdera à un échauffement de la voix avec des exercices de respiration, de diction et de vocalises.

Pour terminer l'activité, 20 à 30 minutes seront consacrées au chant.

Participation financière :

Gratuité

Fréquence :

Tous les lundis du mois

Durée :

1h15

Nombre de participants attendus :

10

ATELIER CUISINE

La cuisine est une activité riche en échanges et en partage.

Ce projet s'inscrit dans une action éducative qui tient compte à la fois de l'individuel et du collectif en offrant aux usagers intéressés un espace socialisant mais aussi une passerelle dans l'entretien de l'autonomie.

Objectifs :

- ➡ La découverte du plaisir de cuisiner et de se restaurer
- ➡ L'entretien de l'autonomie : apprentissage des notions de base pour élaborer et préparer un repas
- ➡ La valorisation et l'estime de soi par la responsabilisation :
- ➡ Dimension psycho-affective : *La cuisine tant dans la pratique que dans son aspect symbolique véhicule des souvenirs d'enfance, des « nourritures psychoaffectives » qui font partie de la construction de son histoire. La mémoire sensorielle (gustative, olfactive, visuelle et tactile) est stimulée et peut raviver des expériences bienheureuses ou malheureuses.*

Organisation :

Pour chaque séance, les seniors sont invités à s'inscrire au préalable pour permettre à un plus grand nombre de participer à l'atelier et de faire un roulement.

- De 9h00 à 12h00 élaboration du menu et préparation des plats.
- De 12h00 à 13h15 partage du repas avec les participants.
- De 13h15 à 13h45 remise en place et nettoyage de la salle et de la cuisine.

Participation financière :

7 €/personne

Fréquence :

Un mercredi /mois

De 9h00 à 14h00 au Pôle animation seniors, il est encadré par l'animatrice du service.

Nombre de participants attendus :

8

MODELE

ENQUETE DE SATISFACTION 2015

➡ Comment avez-vous connu notre pôle animation senior ?

➡ A quelle activité participez-vous ?

➡ Etes-vous satisfait(e) dans l'ensemble de cette activité ?

➡ Si oui, pouvez-vous nous expliquer ce qu'elle vous a apporté ?

➡ Etes-vous satisfait(e) de l'équipe d'animation ?

➡ Etes-vous satisfait(e) des locaux et du matériel proposé ?

➡ Selon vous quelles peuvent être les améliorations à apporter à l'avenir ? (Durée, organisation, intérêt etc.)

➡ Avez-vous des remarques sur la sécurité et l'agencement de la salle :

