

# ACTIVITÉS DE LOISIRS ET DE PRÉVENTION DE L'AUTONOMIE



SAINT-GERMAIN-AU-MONT-D'OR  
Ville Amie des Aînés depuis 10-2016  
Saint-Germain-au-Mont-d'Or (69)

## OBJECTIFS

Mettre en place des activités de loisirs et de prévention de la perte d'autonomie à l'attention des seniors.

## PRATIQUE

Réunir le Conseil des Seniors. Établir un diagnostic avec les seniors sur les activités existantes et les voies d'amélioration possibles. Proposer de nouvelles activités.



## UN BINOME EFFICACE

En lien avec la municipalité et notamment l'adjointe aux affaires sociales, **le Conseil des seniors est force de proposition pour que la vie des aînés à Saint-Germain-au-Mont-D'or soit plus facile, active et festive...** L'instance réfléchit et intervient dans tous les domaines qui touchent à la vie quotidienne des personnes âgées: déplacements, autonomie, animations... C'est notamment grâce à ce Conseil que des ateliers ont vu le jour à Saint-Germain-au-Mont-d'Or. Le Conseil se réunit afin de faire le bilan des activités existantes et réfléchit afin d'en créer de nouvelles. Sur proposition du Conseil des seniors, la municipalité propose à la population de nouvelles activités à destination des seniors. Ces deux entités travaillent main dans la main. **D'un côté le Conseil des seniors établit un diagnostic des activités et en propose de nouvelles et de l'autre côté l'adjointe aux affaires sociales se charge de piloter le projet dans son ensemble**, tant par la recherche de partenaires, que par la réservation de salles et par la communication auprès des habitants.

## DES ACTIVITÉS UTILES

**La municipalité propose par exemple des ateliers sur la sécurité routière, des conférences informatiques animées par une intervenante spécialisée.** Ces conférences se tiennent une fois par mois dans une salle municipale, elles durent 2h30. Pour 3 Euros, les habitants de Saint-Germain-au-Mont-D'or peuvent s'informer sur des thèmes tels que : « Bien s'équiper pour être bien connecté », afin de faire le

point sur les usages, les avantages et les inconvénients des équipements informatiques. « Gérer votre administratif au quotidien avec internet en toute sécurité » afin d'apprendre les bonnes pratiques pour travailler en toute sécurité. Puis « Acheter en ligne en toute sécurité », et enfin « Gérer vos photos numériques ».

La municipalité propose aussi des ateliers-mémoire qui, au travers d'exercices ludiques et pratiques, aident les individus à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire ancienne, mémoire immédiate, mémoire visuelle et auditive, logique et imagination. Les participants assistent à des sessions de cinq séances de 2 heures. En entretien sont proposés des rendez-vous mensuels de 2 heures.

## BILAN

Jusqu'à présent ces activités sont une réussite. En effet toutes les activités ont affiché « complet », c'est à dire 40 places pour chaque conférence sur l'informatique et 16 places pour les ateliers mémoire. Les seniors ont ainsi indiqué leur souhait que ces activités puissent être reconduites chaque année.

Afin de maintenir cette dynamique, le Conseil des seniors en lien avec la municipalité travaille à organiser d'autres ateliers informatiques, à reproduire les ateliers mémoire, et à développer de nouvelles activités physiques.

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Saint-Germain-au-Mont-d'Or, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.