



**“ JE M’INVESTIS
dans
LE TRANSPORT
SOLIDAIRE „**

Claude Morantin, retraité bénévole ■

RETRAITÉS BÉNÉVOLES
FORMATIONS ET RENCONTRES
SEPT 2014 À JANV 2015



angers.fr





LE BÉNÉVOLAT, SOURCE D'ÉPANOUISSEMENT

Donner de son temps, aider son prochain, se sentir utile : voilà ce qui motive les bénévoles.

Chaque jour, ils œuvrent sans compter en s'impliquant dans l'humanitaire, dans la vie sportive ou culturelle, dans l'action sociale...

Ils sont un acteur privilégié pour une ville, pour une collectivité.

Les élus municipaux mesurent l'importance qu'il y a d'accompagner les bénévoles dans leur mission. Le Centre communal d'action sociale d'Angers encourage et accompagne ces démarches individuelles au service des autres : formations, rencontres, temps de découverte... des outils et des moyens pour s'épanouir tout au long de son engagement.

A l'Espace Welcome, lieu dédié à la retraite active, chaque sénior peut trouver les informations, être orienté, être accompagné dans ses choix.

C'est tout l'enjeu des vendredis matin qui vous sont désormais proposés.

Le bénévolat apporte aux autres mais aussi à soi-même, c'est une source d'épanouissement.

Christophe Béchu

Maire d'Angers

Président du CCAS

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

Le Centre Communal d'Action Sociale d'Angers propose un accueil privilégié aux personnes retraitées, préretraitées ou en cessation d'activité. Attentif à leurs préoccupations et à leurs loisirs, mais aussi à leur volonté de participer à la vie de la cité, le CCAS permet aux seniors de trouver une place qui réponde à leurs propres ambitions et valeurs.

S'INFORMER

- Sur les offres d'activités et de loisirs du CCAS et des associations sur le territoire
- Sur les dispositifs d'aide et les services pour seniors

DÉCOUVRIR

- Les acteurs associatifs et institutionnels du territoire
- La richesse des initiatives locales

AGIR /FAIRE ENSEMBLE

- Une idée, une passion partagée
- Une action, un projet collectif

S'ENGAGER

- Présentation du dispositif bénévolat
- Témoignages et partage d'expériences avec des bénévoles

Le bénévolat des personnes retraitées, c'est :

- Faire des projets et des choix,
- Rester actif, s'épanouir
- Donner de son temps pour autrui
- S'investir dans la relation avec les autres

**UN LIEU OUVERT À TOUS : L'ESPACE WELCOME
LES VENDREDIS MATINS DE 10 À 12 HEURES**

L'accompagnement du bénévole, c'est :

Accueillir, écouter, orienter avec :

- Des rendez-vous individuels avec un professionnel pour définir le projet en fonction de ses choix, envies, passions, disponibilités...
- Des propositions d'engagement avec les actions du CCAS ou des associations partenaires :
 - dans des domaines variés : social, culturel, transmissions de savoirs, organisation d'évènements,
 - vers des publics différents : personnes âgées, jeunes ou enfants
 - avec des investissements ponctuels ou réguliers

Former, soutenir avec :

- Des formations pour acquérir des pratiques adaptées aux actions.
- Des temps de découverte, d'associations, d'initiatives innovantes.
- Des rencontres conviviales, des temps forts pour partager nos valeurs.
- Des bilans réguliers afin de réajuster sa pratique ou se réorienter.

ACCOMPAGNER LES FRAGILITÉS

1. Le soutien aux personnes âgées

LA VISITE A DOMICILE DE CONVIVALITE

Rencontrer des personnes à leur domicile, maintenir ou recréer du lien social en échangeant, autour de discussions, de jeux, de petites balades ou de la lecture.

LES CERCLES DE LECTURE ET D'ECHANGES

Faire la lecture à deux ou trois auprès de personnes âgées, susciter l'échange.

LA BIBLIOTHEQUE A DOMICILE

Proposer des livres aux personnes qui ne peuvent plus ponctuellement ou durablement se déplacer vers les bibliothèques.

Réunion spécifique bibliothèque à domicile : jeudi 6 novembre - 9h30

Renseignements : Marie-Christine de Brunhoff - 02 41 24 25 50
- Bibliothèque municipale

L'ACCOMPAGNEMENT LORS D'ANIMATIONS

Faciliter la participation aux sorties et aux animations par un soutien aux équipes professionnelles.

LE TRANSPORT SOLIDAIRE

Pour un accompagnement renforcé aux activités des personnes en fragilité, des transports solidaires (en complément des transports professionnels) sont assurés par des bénévoles retraités (après formation spécifique).

POUR MIEUX « ACCOMPAGNER LES FRAGILITÉS »

Réunion mardi 25 novembre 2014

Temps d'échange, de réflexion et d'analyse sur la relation entre le bénévole et la personne visitée ou accompagnée. Comment améliorer ses compétences relationnelles et ajuster sa posture de bénévole ? (savoir être à l'écoute, comprendre certaines attitudes et comportements)

Intervenante : Chantal RIPOCHE, psychologue du CCAS

heure : 9h30 à 12h

lieu : Relais Accueil Jean Vilar

Inscription spécifique individualisée



2. Le soutien aux aidants

« L'aidant familial est une personne qui vient en aide à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne dépendante ou handicapée de son entourage, pour les besoins et les activités de la vie quotidienne. »

LES ANIMATIONS BOL D'R

Apporter son soutien lors de ces animations en direction des personnes aidées et ainsi donner du répit à l'aidant.

L'ACCOMPAGNEMENT DE L'AIDANT

Accueillir, partager les temps de détente, venir en appui aux animations destinées au public aidé et/ou aidant.

Journée nationale des aidants

Date : lundi 6 octobre 2014

Plus d'informations : Espace Robert Robin (02 41 68 55 77 - 16 bis avenue Jean XXIII)

Espace Welcome (02 41 23 13 31 - 4 place Maurice Sailland)

3. Le soutien à l'organisation de grands événements

Contribuer à une aide technique et logistique (décoration, aménagement des salles,...) et s'impliquer dans l'accueil et l'accompagnement du public

Réunion de préparation des temps forts du mois de décembre

Date : mardi 25 novembre 2014

Formation : des techniques d'accompagnement des publics fragilisés

Présentation de l'association « Les Capucins » par le Dr Ombredane. Mise en situation sur le maniement des fauteuils roulants (comment un bénévole peut aider, point de sécurité à respecter, ...) avec un kinésithérapeute. Une visite de l'établissement vous sera proposée en fin d'intervention.

Date : jeudi 13 novembre 2014

Heure : 14h à 17h

Lieu : Association « Les Capucins », 28 rue des Capucins

TRANSMETTRE ET PARTAGER SES SAVOIRS

AIDE AUX LYCEENS

Aider les élèves en alternance, dans la réflexion, la rédaction, la correction de leurs rapports de stage, et les préparer à la soutenance de l'oral.

*Réunions : vendredi 26 septembre 2014 – à MFR le Cèdre : réunion de rentrée
vendredi 16 janvier 2015 – à MFR le Cèdre : point étape*

ANIMATIONS CONTES

Lire, raconter, faire rêver, transmettre des émotions, susciter l'imagination des petits et grands : tout au long de l'année, les conteurs dispensent leur art dans les écoles ou sur des temps forts dans la Ville.

| **Réunion** : *lundi 29 septembre* – 14h30 – Espace Welcome

Formation : *L'art du conte*

A partir de textes écrits de contes, repérer les éléments qui sont des fils conducteurs indispensables à la narration (personnages, lieux, objets, événements, rythme...). Des ateliers pratiques permettront de travailler la voix (chantée ou non), le rythme, la gestuelle, la narration à plusieurs...

dates : *vendredi 7 novembre, lundi 24 novembre, mardi 2 décembre 2014*

lieu : Espace Welcome

TRAVAUX DE LAINE

Mettre sa passion du tricot au profit d'associations humanitaires (Anjou Madagascar, la Croix de Malte, le téléthon, ...) en participant à l'atelier de confection : couvertures, bonnets, écharpes, vêtements d'enfants...

| **Atelier** : *tous les mardis après-midi* de 14h00 à 17h00 – Résidence St-Michel
(87 rue Lardin de Musset)

| **Temps d'échange et de découverte** : *mardi 21 octobre 2014* 15h30 – Résidence St-Michel

TEMOIGNAGE ET ACCUEIL DE BENEVOLE

Des bénévoles accueillent les personnes en recherche d'information sur la dynamique bénévolat, être à l'écoute, partager ses expériences...

Intervention des bénévoles dans le cadre des vendredis s'engager

Tous les 2èmes vendredis matin de 09h30 à 12h00 – Espace Welcome - (hors vacances scolaires)

Réunion du groupe «témoignage et accueil de bénévole» :

Vendredi 14 novembre 2014 – 14h00 – Espace Welcome

DES PASSIONS A PARTAGER

Transmettre ses savoirs, communiquer et partager ses passions, initier des techniques en proposant une activité particulière (ex : cuisine, jardinage, ateliers créatifs...) ou en rejoignant un des groupes existants : le cyclotourisme, le tennis de table, la philatélie, le scrabble, l'informatique, la danse folklorique, la belote ou le tarot.

Inventaire de vos passions dans le cadre des vendredis agir/faire ensemble

Vendredi 26 septembre 2014 - 10h – Espace Welcome et

Vendredi 17 octobre 2014 – 10h – Espace Welcome



APPRENTISSAGE ET TRANSMISSION

FABRIQUER DES JEUX COOPERATIFS

Avec cette éco-formation vous apprendrez à construire des jeux en bois facilement réalisables avec des matériaux naturels ou recyclés. La fabrication est simple et rapide, le jeu réalisé peut être personnalisé et facilement reproduit chez vous. A l'issue de cette formation vous serez en capacité de transmettre votre savoir-faire, de participer à des activités ludiques : le jeu est un mélange de plaisir partagé et une passerelle entre les générations.

Intervenante : Odile KAHANE, Eco-Formations des Pays de la Loire

Dates : **jeudi 16 octobre 2014**

Heure : 09h30/17h

Lieu : Relais Accueil Jean Vilar

Inscription avant le 10 octobre



PREVENTION SANTE

PREVENTION ET SECOURS CIVIQUE, NIVEAU 1

Une information complète sur les premiers secours aux victimes : situations susceptibles de se présenter, manière d'examiner la victime, gestes à effectuer et l'appel des secours. Durant cette formation vous aurez l'occasion de mettre en pratique les gestes enseignés, de réagir concrètement lors de situations simulées de victimes en danger.

A l'issue de ce stage (qu'il est obligatoire de suivre dans sa totalité) vous obtiendrez le Certificat de Compétences de Citoyen de Sécurité Civile « PSC1 »

Intervention : Union Départementale des Sapeurs-Pompiers

Dates : **jeudis 13 et 20 novembre 2014**

Heure : 9h/12h30

Lieu : Espace Welcome

Inscription avant le 3 novembre

UTILISER UN DEFIBRILLATEUR

Lors de cette séance, vous vous familiariserez avec un défibrillateur. Vous en apprendrez l'utilisation : les chances de survie augmentent si la réanimation cardio-pulmonaire et la défibrillation sont entreprises dans les premières minutes qui suivent l'arrêt cardiaque.

Intervention : Direction Santé Publique
Dates : *mardi 9 décembre 2014*
Heure : 10h/11h30
Lieu : Espace du Bien Vieillir Robert-Robin
Inscription avant le 1er décembre

LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

Le bien vieillir se décline ici autour d'un cycle de 7 ateliers. Au final vous aurez abordé 7 grands domaines qui interagissent pour vous offrir un confort de vie et vous prévenir d'un mauvais vieillissement : bien dans sa tête, la nutrition, les 5 sens, les os, le sommeil, les médicaments, la dentition.

Intervention : Mutualité Sociale Agricole 49
Dates : *mardis 13-20-27 janvier 2015, 24 février, 3-10-17 mars*
Heure : 14h/17h
Lieu : Espace Welcome
Inscription avant le 5 janvier

RENCONTRES BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Dans le cadre de la campagne nationale de sensibilisation et du dépistage du cancer du sein « octobre rose » organisée à Angers par le comité féminin 49, venez constituer une équipe de bénévoles du CCAS pour participer à la marche, Zumba... Information supplémentaire dans le « Bords de Maine » d'octobre.

Intervention : Le comité féminin 49
Date : *dimanche 12 octobre 2014*
Lieu : Quai du Lac de Maine

LES EXAMENS RADIODIAGNOSTIC

Comment se passent les examens radio-diagnostic ? Echographie, Scanner, IRM, est-ce douloureux, comment s'y préparer ? ...

Intervenant : Professeur du service de radiologie et manipulateur radio
Date : *lundi 24 novembre 2014*
Heure : 14h30
Lieu : Relais Accueil Jean Vilar
Inscription avant le 19 novembre

OSONS COMMUNIQUER AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ !

Date : *lundi 15 décembre 2014*

Heure : 14h30

Lieu : Relais Accueil Jean Vilar

Inscription avant le 10 décembre

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Un temps pour soi : améliorer la connaissance de soi, de ses envies, de ses aspirations, et se (re) découvrir. L'atelier vous propose des activités variées, accessibles à tous, en individuel et en collectif (échanges, jeux, écriture, etc...)

Intervenante : Marion LEGEAY, chargée de mission de l'Education de la Santé - IREPS

Dates : *lundis 3 et 17 novembre, jeudi 27 novembre 2014*

Heure : 14h30/16h30

Lieu : Espace Welcome

Inscription avant le 24 octobre

LE QI GONG

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Cette séance d'initiation vous permettra de découvrir tous les bienfaits que cet art peut vous procurer (augmentation des capacités motrices et de la mémoire entre autres).

Intervenante : Nadine GELDRON, TAOLYS

Date : *vendredi 28 novembre 2014*

Heure : 9h30/11h30

Lieu : Relais Accueil Jean Vilar

Inscription avant le 19 novembre

ou

Date : *mardi 3 février 2015*

Heure : 14h30/16h30

Lieu : Espace Welcome

Inscription avant le 23 janvier



➤ RENCONTRE DES ACTEURS LOCAUX

LE TEMPS POUR TOIT

Vous souhaitez partager, rendre service à quelqu'un et pourquoi pas l'accompagner dans un projet durable ? Si vous avez une chambre libre dans votre logement, vous pouvez, avec l'association Le Temps pour toiT, accompagner quelques semaines ou quelques mois un jeune ou un moins jeune, en l'hébergeant le temps de sa formation ou de son alternance. Une solution d'entraide qui permet aux jeunes d'avancer dans leur projet.

Intervenante : Marielle HAMARD, Le Temps pour toiT
Dates : *jeudi 23 octobre 2014*
Heure : 15h/17h
Lieu : Espace du Bien Vieillir Robert Robin
Inscription avant le 14 octobre

LE FILALINGE

Lieu de convivialité et d'échanges ouvert à tous, le Filalinge est également un lieu d'accueil, d'activités, de services, d'information et d'orientation. On y trouve des services spécifiques comme la laverie, l'animation ou Dynamic'emploi. Le Filalinge est avant tout un lieu de vie, qui favorise la rencontre.

Intervenante : Pauline GAUTREAU, animatrice
Dates : *vendredi 24 octobre 2014*
Heure : 14h/16h
Lieu : Le Filalinge, 33 bd Beaussier
Inscription avant le 16 octobre

LE CHANTIER D'INSERTION BERGES DE SARTHE

Initiative conduite par Angers Loire Métropole, le chantier emploie des salariés en insertion, qui interviennent dans le domaine du végétal, en entretien des espaces naturels de la ville d'Angers. En dehors de leur temps de travail, ils participent à l'atelier de remise en route de connaissances pour préparer les entrées en formation qualifiante ou entretiens d'embauche. La collaboration de retraités bénévoles est déterminante dans le développement de ce projet.

Intervenante : Noëlle DELAUNAY, coordinatrice Chantiers d'Insertion/ALM
Dates : *mardi 4 novembre 2014*
Heure : 10h/12h
Lieu : en fonction de la météo, Parc de Balzac - Inscription avant le 27 octobre



LES PRINCIPES DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE (ESS)

Les entreprises de l'ESS (associations, coopératives, mutuelles) se fixent comme objectif d'apporter une réponse aux besoins d'un collectif de consommateurs/ d'usagers/ d'entrepreneurs/ d'adhérents, souvent dans une logique d'intérêt général. Elles inscrivent leur action dans une rentabilité économique au service du développement local et de l'emploi durable.

Intervention : l'IRESA (Inter Réseau de l'Économie Sociale et Solidaire en Anjou)

Date : *mercredi 5 novembre 2014*

Heure : 14h30

Lieu : Espace Welcome

Inscription avant le 27 octobre

LES CIGALES

L'épargne citoyenne au service du développement local
Le club Cigales est constitué d'un groupe de personnes qui vont ensemble soutenir des projets économiques ayant un impact social, environnemental ou culturel, par un investissement financier solidaire (chacun selon ses moyens). L'épargne, gérée collectivement et démocratiquement, contribue à la création d'emplois et au développement d'entreprises respectueuses de l'humain.

Intervenants : Yvonne Genest, présidente de l'association « les Cigales » pays de Loire

Jean Loïc SOREL, délégué régional des Cigales

Dates : *mardi 18 novembre 2014*

Heure : 15h/17h

Lieu : Espace Welcome

Inscription avant le 12 novembre

LA COMMUNAUTE EMMAÛS

La Communauté Emmaüs est un lieu de vie, de partage, de travail qui s'appuie sur le trépied : Compagnons (hommes et femmes accueillis), Responsables (permanents), et Amis (bénévoles).. Elle vit de la récupération d'objets et matériels donnés qui sont triés, restaurés (ou recyclés) puis vendus.

Les valeurs de la communauté sont l'accueil, le travail, le service, afin que chacun puisse trouver sa place, être accepté et reconnu.

Intervenant : M. Denis BLOUIN, responsable

Date : *jeudi 11 décembre 2014*

Heure : 14h30/17h

Lieu : Le Sauloup, St-Jean-de-Linières (transport assuré)

Inscription avant le 2 décembre

LE CLIC

Le Centre Local d'Information et de Coordination est un lieu ressource qui informe, conseille, oriente toute personne retraitée confrontée à une fragilité ou une perte d'indépendance, son entourage et les professionnels.

Lieu d'accueil personnalisé et gratuit, le CLIC informe sur les services existants, facilite l'accès aux droits, écoute et aide à la décision, oriente vers les services professionnels compétents, effectue une évaluation globale des besoins, préconise un plan d'aide, coordonne les interventions en lien avec les aidants familiaux et les professionnels, assure un accompagnement et un suivi adapté, soutient les aidants familiaux.

Lors de ce temps d'information, des professionnels répondront à vos questionnements : votre place de bénévole, le relais privilégié que vous êtes, l'accompagnement de vos proches...

Intervenante : Béatrice GAINARD, responsable CLIC Angers

Dates : *jeudi 29 janvier 2015*

Heure : 10h/12h

Lieu : Espace du Bien Vieillir Robert-Robin

Inscription avant le 19 janvier



LES DATES À RETENIR

6 OCTOBRE 2014 **JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS**

15 NOVEMBRE 2014 **LES ASSISES DES ASSOCIATIONS**

DÉCEMBRE 2014 **SOLEILS D'HIVER/NOËL SOLIDAIRE**

3 DÉCEMBRE 2014 **FÊTE DE FIN D'ANNÉE**

JANVIER 2015 **S'ENGAGER ENSEMBLE 2ÈME PARTIE DE SAISON**

ACCUEIL DES PUBLICS ET INFORMATIONS ESPACE WELCOME

4 place Maurice Sailland

De 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Tel : 02 41 23 13 31

info bénévolat : 02 41 23 13 34

Courriel : espace.welcome@ville.angers.fr

➤ BÉNÉVOLES, CITOYENS ET SOLIDAIRES

SAISON OCTOBRE 2014 À JANVIER 2015

Nom :
 Prénom :
 Adresse :
 Ville :
 Code postal :
 Tél :
 E-mail :

Coupon d'inscription
aux formations et découvertes :
cochez la ou les cases correspondantes

Le nombre de participants étant limité, votre inscription vous sera confirmée par le Service Animation et Vie Sociale.

FORMATIONS INFORMATIONS	DATE DU 1ER JOUR DE LA FORMATION	SÉLECTIONS
Apprentissage/transmission		
Fabrication jeux en bois	16 octobre 2014	8
Prévention santé		
Bien-être et santé : marche cancer du sein	12 octobre 2014	9
Prévention, secours civique (2 séances)	13 novembre 2014	8
Bien-être Santé : examens radio	24 novembre 2014	9
Défibrillateur	9 décembre 2014	9
Bien-être Santé : les professionnels	15 décembre 2014	10
Ateliers du bien vieillir (7 séances)	13 janvier 2015	9
Bien vivre sa retraite (3 séances)	3 novembre 2014	10
Qi Gong	28 novembre 2014	10
Qi Gong	3 février 2015	10
RENCONTRE DES ACTEURS LOCAUX		
L'Habitat partagé : Le temps pour toiT	23 octobre 2014	11
Association Filalinge	24 octobre 2014	11
Projet Berges de Sarthe	4 novembre 2014	11
L'Économie Sociale et Solidaire	5 novembre 2014	12
Projet les Cigales	18 novembre 2014	12
Association Emmaüs	11 décembre 2014	12
Le CLIC	29 janvier 2015	13
RENCONTRES DES ÉQUIPES BÉNÉVOLES		
Réunion passions partagées	17 octobre 2014	7
Rencontre découverte travaux de laine	21 octobre 2014	7
Réunion « Bibliothèque Domicile »	6 novembre 2014	5
Formation conte	7 novembre 2014	7
Formation accompt public fragile	13 novembre 2014	6
Réunion accueil bénévolat	14 novembre 2014	7
Réunion « publics fragiles »	25 novembre 2014	5
Réunion soutien fête de fin année	25 novembre 2014	6
Réunion « soutien aux lycéens »	16 janvier 2015	6

Après inscription, je m'engage à suivre dans sa totalité la ou les formations retenues. En cas d'impossibilité majeure, merci de contacter le Service Animation et Vie Sociale

Date et signature :



— —
| |
| Affranchir
| au tarif en
| vigueur
| |
— —

SERVICE ANIMATION & VIE SOCIALE ESPACE WELCOME

4, place Maurice-Sailland
BP 80011
49020 ANGERS Cedex 02