

> ANGERS 21
Toutes les cultures pour tous

>> service >> intergénération >> engagement >> environnement >> rencontres

SAISON BÉNÉVOLAT
FORMATIONS ET RENCONTRES
FÉVRIER À JUIN 2010

BÉNÉVOLE
CITOYEN
SOLIDAIRE



Tous acteurs du VIVRE ENSEMBLE

Mix
âges
ANGERS

PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

Le service Animation et vie sociale du centre communal d'action sociale porte une attention particulière aux personnes retraitées, préretraitées ou en cessation d'activité souhaitant s'investir dans une activité bénévole.

Le service animation et vie sociale, une équipe pour :

1 Accueillir, écouter, orienter

- Des rendez-vous d'information avec des professionnels pour s'engager à sa mesure et selon ses choix.
- Des permanences avec des bénévoles qui partagent et témoignent de leurs expériences.

2 Accompagner tout au long de l'année

Des temps individuels et/ou collectifs d'échanges pour aider à :

- intégrer et s'engager au sein d'une équipe
- s'impliquer et trouver la bonne distance
- accepter et bien vivre les changements
- se réorienter selon ses souhaits et besoins
- partager des moments d'échange et de convivialité

3 Former

Des rencontres thématiques permettant de :

- croiser les regards et les expériences
- réfléchir ensemble à des préoccupations communes
- se retrouver avec plaisir autour d'un projet commun

INCONTOURNABLE
la programmation 2010/2011,
rencontres et formations,
pour répondre à vos attentes.

LES FORMATIONS

Ces formations
vous sont proposées
à titre gratuit

Temps d'informations, de conseils pratiques pour renforcer ses compétences ou son épanouissement personnel.

ECHANGES, AIDE ET SOUTIEN

Au cours de vos interventions, vous assistez et rencontrez des situations parfois difficiles à vivre ou à comprendre. En groupe restreint (maximum 8 personnes), vous pourrez échanger avec un psychologue sur votre vécu. Ce professionnel vous apportera des clés de compréhension et vous aidera à prendre du recul.

Relais Accueil Jean Vilar

mardi 16 février de 10h00 à 12h00

mardi 13 avril de 10h00 à 12h00

mardi 15 juin de 10h00 à 12h00

Inscriptions au plus tard 8 jours avant la ou les dates choisies

Selon vos attentes, vous pouvez choisir de venir à une ou plusieurs rencontres

ACCUEIL ET RELATION À L'AUTRE

L'accueil a une importance capitale dans la relation qui va s'établir avec la personne que l'on reçoit. Nous vous proposons une formation qui alterne apports théoriques et mises en situation à partir de vos propres expériences. Les règles de l'accueil, le rôle de l'accueillant, les bases d'une bonne communication, établir un climat de confiance, repérer les motivations...

Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland - Angers

mardi 2 mars de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h

mardi 9 mars de 9h30 à 12h30

mardi 16 mars de 9h30 à 12h30

Date limite d'inscription : 19 février 2010*

Pour continuer les échanges, vous pouvez prévoir votre pique-nique et déjeuner sur place

Intervenante : Frédérique FOUCHARD Association Form & Com

** Dans la limite des places disponibles*

LES FORMATIONS

L'ART DE CONTER

Conter... c'est avant tout le plaisir d'une parole partagée. Conter, c'est aussi transmettre des contes, des récits pleins d'humanité. Cette formation vous permettra d'une part de découvrir la diversité et la richesse du conte et d'autre part d'acquérir ou renforcer une expérience pratique de la narration.

Intervenante : Claire Guillermin – Compagnie R.A. Conte

Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland - Angers

mardi 27 avril de 9h30 à 12h30

mardi 4 mai de 9h30 à 12h30

mardi 11 mai de 9h30 à 12h30

Date limite d'inscription : 16 avril 2010*

SENSIBILISATION AUX DÉFICIENCES VISUELLES

Comprendre de manière simple et concrète le quotidien des personnes atteintes de déficiences visuelles afin de mieux les accompagner.

Intervenant : M. Vincent BROUARD, pôle Aînés Déficiants
Visuels - Mutualité Anjou-Mayenne

Institut Montéclair

51, rue du Vallon – Angers

mardi 27 avril de 14h30 à 17h30

Date limite d'inscription : 16 avril 2010*

Lignes de bus :

16 - arrêt : Montéclair

6 - arrêt : Jean Monnet

STAGE BIEN-ÊTRE

«La santé est un état de bien-être physique, mental et social». Maintenir un équilibre de vie en préservant ou améliorant son capital santé est l'un des objectifs de ce stage. Au cours des séances vous pourrez acquérir une meilleure connaissance de vous-même, découvrir vos propres ressources et approfondir des disciplines comme l'alimentation, le sommeil, les pratiques du mieux-être...

Intervenant : Henri SECHET - association Soins Santé

Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland - Angers

jeudis 4 et 11 février de 14h à 17h

jeudis 4 et 18 mars de 14h à 17h

jeudi 1^{er} avril de 14h à 17h

Date limite d'inscription : 28 janvier 2010*



ATELIERS DÉCOUVERTE ET CRÉATIVITÉ

Ces ateliers d'expression créative (peinture, collage, travail de la terre, écriture) favorisent le développement personnel. Ici nous vous proposons un «contrat pour jouer avec son imaginaire et retrouver une inspiration restée en sommeil». Objectifs : valorisation de l'image de soi, autonomie, initiatives, respect de l'autre, rencontres sociales, ...

Intervenant : Pierre BRUNELLIÈRE, animateur d'atelier

Atelier l'Intervalle

rue des rosearais (5 séances + 1 temps de bilan)

1^{er}, 11, 15, 22, et 29 mars de 14h30 à 16h30

Le temps de bilan : 8 avril

date limite d'inscription : 19 février 2010*

Lignes de bus :
15 - arrêt : Maître-École



JOURNÉE DÉCOUVERTE : LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Définition de cette discipline et mise en pratique : découvrez confort et bien-être au travers d'une méthode simple et naturelle.

Intervenante : Christine BELLANGER,
réflexologue diplômée

Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland - Angers

• **jeudi 25 mars 2010 – 10h à 16h30**

date limite d'inscription 17 mars 2010*

ou

• **jeudi 10 juin 2010 – 10h à 16h30**

date limite d'inscription : 1er juin 2010*

Prévoyez votre pique-nique pour un déjeuner sur place permettant de prolonger les échanges entre participants.

LES FORMATIONS ET RENCONTRES

COMMUNES AUX BÉNÉVOLES RETRAITÉS ET AUX PARTENAIRES MIX'ÂGES

LA PRISE DE PAROLE

«Être plus à l'aise à l'oral et réussir à faire passer son message», une formation interactive et ludique proposant à chacun de mieux connaître ses atouts, de découvrir ses axes d'amélioration sur la prise de parole en public, de s'entraîner avec des outils simples et donner de soi une image assurée.

Intervenante : Sophie MERCIER

Espace du bien vieillir Robert-Robin

vendredi 19 mars - 9h30 à 12h30

mardi 23 mars - 9h30 à 12h30

vendredi 26 mars - 9h30 à 12h30

Date limite d'inscription : 8 mars 2010*

LE DÉFIBRILLATEUR

Information, sensibilisation et utilisation de cet appareil installé dans 19 lieux publics d'Angers. Le défibrillateur est un élément de survie aux arrêts cardio-vasculaires en complément du massage cardiaque.

Partenaires : Direction Santé publique de la Ville, Association départementale de la Protection civile et Lions Club d'Angers.

Espace Welcome

jeudi 8 avril de 14h30 à 16h

Date limite d'inscription : 1er avril 2010*

LE TOUCHER, UN DES CINQ SENS

Le toucher, un sens qui reste en éveil tout au long de la vie. Une séance pour découvrir ses composantes culturelles et psychologiques et ses effets dans la communication.

Intervenant : Henri SECHET, infirmier – association Soins Santé

Espace Welcome

jeudi 29 avril 2010 - 14h à 16h30

Date limite d'inscription : 20 avril 2010*

OU

jeudi 20 mai 2010 - 9h30 à 12h

Date limite d'inscription : 12 mai 2010*

** Dans la limite des places disponibles*



ÉQUIPES DE BÉNÉVOLES

Si l'une ou l'autre de ces initiatives vous intéresse, vous avez la possibilité de rejoindre ces groupes.

Contact : 02 41 23 13 34

PARTAGER, ACCUEILLIR

GRUPE ACCUEIL

Permanences

- **Accueillir les personnes souhaitant s'investir dans le bénévolat. Ecouter, présenter sa propre expérience, informer sur les actions et les rencontres bénévoles.**
- **Se rencontrer et échanger entre bénévoles déjà engagés.**

Tous les mercredis matins, hors vacances scolaires

Réunions

- mercredi 27 janvier de 10h à 12h
- mercredi 24 mars de 10h à 12h
- mercredi 16 juin de 10h à 12h

Lieu : Espace Welcome

GRUPE LAINE

L'atelier de confections : couvertures, bonnets, écharpes, habits d'enfants ... réunit les tricoteuses dans une ambiance conviviale ; les réalisations sont offertes à des associations humanitaires (Anjou Madagascar, la Croix de Malte, le Téléthon...)

L'action :

- Tous les mardis de 14h00 à 17h00 à la Résidence St Michel

Réunions

- mardi 12 janvier à 14h30
- mardi 22 juin à 14h30

GRUPE CHARTE, CULTURE ET SOLIDARITÉ

Favoriser l'accès à la culture pour un plus large public est l'ambition du service culturel de la Ville. Cette initiative se concrétise grâce à l'implication de bénévoles qui accompagnent le public aux divers évènements culturels.

Réunions

- mardi 26 janvier de 14h à 16h

Lieu : Hôtel de ville.



ACCOMPAGNER LES FRAGILITÉS, ÊTRE SOLIDAIRE

VISITES À DOMICILE

Visiter des personnes à domicile, passer une heure ou plus avec elles : discussion, jeux, petites balades...pour rompre l'isolement, maintenir ou recréer du lien social.

Lieu de réunion : Relais Accueil Jean Vilar

- mardi 9 février de 9h30 à 12h30
- jeudi 20 mai 2010 de 14h à 17h

BIBLIOTHÈQUE À DOMICILE

en partenariat avec la Bibliothèque Municipale.

Proposer des livres à des personnes qui ne peuvent plus, de façon ponctuelle ou durable, se déplacer vers les bibliothèques. Ces rencontres permettent un temps d'échange et de discussion autour des différents supports proposés : livres (dont en grands caractères), revues, CD (musique ou textes enregistrés), DVD.

Lieu de réunion : Relais Accueil Jean Vilar

- mardi 9 mars de 14h à 16h à la bibliothèque municipale Toussaint.
- jeudi 20 mai 2010 de 14h à 17h au Relais accueil Jean Vilar

CERCLES DE LECTURE ET D'ÉCHANGE

Faire la lecture, à deux ou à trois, susciter l'échange auprès de personnes âgées mal voyantes en résidence ou en long séjour.

Lieu de réunion : Espace Welcome

- jeudi 17 juin de 10h à 12h

AIDE AUX DÉPLACEMENTS EN ZONE DE TRAVAUX

En partenariat avec le service Communication Proximité/Tramway d'Angers Loire Métropole
Afin de limiter au maximum la gêne occasionnée par les travaux, assurer - en lien avec les médiateurs Tramway - l'accompagnement de personnes plus fragiles dans des déplacements piétonniers et ponctuels.

Lieu de réunion : Maison du Tram - place Imbach

- mardi 6 avril de 11h à 12h
- mardi 29 juin de 11h à 12h



TRANSMETTRE AUX PLUS JEUNES

GRUPE AIDE AUX LYCÉENS

Aider les élèves en alternance professionnelle, dans la réflexion, la rédaction et la correction de leur dossier écrit (rapport de stage) et la soutenance orale.

L'action se déroule d'octobre à avril, sur les temps scolaires, à l'institut «le Cèdre» (IREO)

Réunions :

les vendredis de 9h à 12h, à l'IREO

- 12 février 2010
- 18 juin 2010

GRUPE PETITS TOQUÉS ET GRANDS GOURMETS

Transmission et partage :

bénévoles retraités, personnes âgées, jeunes de lycée professionnel ou de résidences Jeunes travailleurs découvrent et confectionnent ensemble des recettes salées ou sucrées, et appliquent les règles d'une bonne nutrition.

- des rendez-vous réguliers choisis par les participants

GRUPE L'OUTIL EN MAINS

D'anciens artisans bénévoles transmettent leurs savoirs faire aux jeunes dans le but de leur faire découvrir et les initier aux métiers du patrimoine.

Réunion : Espace Welcome

- lundi 11 janvier 2010 à 14h30
- lundi 17 mai 2010 à 14h30

GRUPE PRIX CHRONOS

Initiative nationale, le Prix Chronos propose aux jeunes lecteurs des ouvrages ayant pour thème les relations entre les âges, le parcours de vie, la vieillesse. À Angers, ensemble retraités et écoliers échangent, votent en conditions réelles et rencontrent l'un des auteurs.

Semaine du Prix Chronos à Angers

- du 1^{er} au 5 mars 2010

Réunions :

- lundi 18 janvier à 17h15 au lycée St Charles
- lundi 26 avril à 17h15 au Relais Accueil Jean Vilar



TRANSMETTRE ET FORMER

GRUPE LES BRANCHÉS

Lignes de bus :
7 - Arrêt : Gillier

Des bénévoles retraités passionnés par l'informatique et autres nouvelles technologies vous initient et accompagnent lors d'ateliers pratiques ou d'espaces d'information. Découvrez les technologies du quotidien, l'informatique, internet, jeux et accessoires numériques.

Réunion : mercredi 3 mars - 14h à 16h au Relais Accueil Jean Vilar

Formation : Maîtriser l'outil informatique, mieux comprendre Internet et ses dérives.

Les lundis de 14h30 à 16h30 au cybercentre du Daguenet
24 cité du Daguenet - Angers

• 11 janvier - 1^{er} février - 8 mars - 26 avril - 3 mai - 17 mai 2010

GRUPE ATELIERS-STAGES

Organiser et animer des ateliers réguliers ou des stages ponctuels : cyclotourisme, philatélie, tennis de table, scrabble, échecs, danse folklorique, belote.

Réunion : mardi 18 mai de 11h00 à 12h00 au Relais Accueil Jean Vilar

GRUPE PRÉPARATION AUX TABLES RONDES

Dans le cadre de Mix'âges, participer à l'élaboration de tables rondes qui ouvrent la réflexion sur divers sujets de société.

Réunions :

- vendredi 22 janvier de 10h à 12h à l'Espace Welcome
- jeudi 4 mars janvier de 10h à 12h à l'Espace Welcome

Table Ronde : mardi 23 mars



PARICIPER À L'ÉVÈNEMENTIEL

GRUPE SOUTIEN AUX GRANDS RASSEMBLEMENTS FESTIFS

Lors des grandes manifestations (fête de fin d'année, fête de printemps, fête de l'intergénération,...) organisées par le CCAS, les bénévoles apportent leur soutien : accueil du public, mise en place de matériels, accompagnement de publics fragiles...

Réunion de préparation : en fonction des évènements

RENCONTRES

« BIEN ÊTRE ET SANTÉ »

Des séances d'information autour des thèmes prévention, santé, bien-être et développement durable. Des professionnels vous apportent quelques clés qui améliorent le quotidien. Chaque rencontre fera l'objet d'une publication dans la revue mensuelle Bords de Maine.

**LES DÉCHETS...
CHANGEONS NOS RÉFLEXES**
JEUDI 11 FÉVRIER

Information et sensibilisation sur la réduction des déchets. Consommer autrement, jardiner léger, composter, recycler...
Intervenant : Service Environnement, Angers Loire Métropole

**SENSIBILISATION
AU DÉFIBRILLATEUR
ET PARCOURS DU COEUR**
JEUDI 8 AVRIL À 14H30

Le défibrillateur est un élément de survie aux arrêts cardio-vasculaires, en complément du massage cardiaque. Information sur le parcours du coeur.
Intervention : Direction de la santé publique de la ville d'Angers – Sport pour tous

**PORTER UN AUTRE REGARD
SUR LES MALADIES PSYCHIQUES**
JEUDI 25 MARS

L'Union Nationale des Amis et Familles de malades psychiques a pour vocation l'entraide : «agir ensemble dans l'intérêt général».
Intervention : UNAFAM

LE DON D'ORGANES
JEUDI 24 JUIN

Information et sensibilisation.
«Nous devons prendre conscience du fait que nous sommes les seules sources d'organes et que notre corps est une richesse fabuleuse (...). Tout ce qui n'est pas donné est perdu.»
Professeur Christain Cabrol

BENEVOLE, CITOYEN ET SOLIDAIRE
Centre Communal d'Action Sociale d'Angers
Service Animation et Vie sociale
Février à Juin 2010



INSCRIPTIONS

Cochez la ou les cases correspondantes

Date de la 1 ^{ère} séance	Sélection activité(s)
4 FEV	
1 ^{ER} MARS	
2 MARS	
19 MARS	
25 MARS	
10 JUIN	
8 AVRIL	
27 AVRIL	
27 AVRIL	
29 AVRIL	
20 MAI	
16 FEV	
13 AVRIL	
15 JUIN	

Stage Bien être (5 séances)	
Découverte et créativité (5 séances)	
Accueil et relation à l'autre	
La prise de parole (3 séances)	
Réflexologie plantaire	
Réflexologie plantaire	
Le défibrillateur	
L'art de conter (3 séances)	
Sensibilisation déficiences visuelles	
Le toucher	
Le toucher	
Échange, aide, et soutien	
Échange, aide, et soutien	
Échange, aide, et soutien	

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

Date et signature :

Espace Welcome - 4, place Maurice-Sailland - Tél. 02 41 23 13 31
Fax 02 41 23 13 32 - E-mail : espace.welcome@ville.angers.fr

Tout inscription vous engage à suivre dans sa totalité la formation choisie. En cas d'impossibilité majeure, merci de contacter le Service Animation et Vie Sociale.

LES DATES À RETENIR

- > **MERCREDI 20 JANVIER 2010**
GALETTE DES ROIS BÉNÉVOLES ET PARTENAIRES MIX'ÂGES
- > **1^{ER} AU 5 MARS 2010**
SEMAINE DU VOTE CHRONOS
- > **SAMEDI 6 MARS 2010**
CAFÉ DES ÂGES : FEMMES ENGAGÉES
- > **8 AU 21 MARS 2010**
PRINTEMPS DES POÈTES
- > **MARDI 23 MARS 2010**
TABLE RONDE : RETRAITÉS ET NOUVELLES TECHNOLOGIES
- > **27 ET 28 MARS 2010**
SALON ANGEVIN DU MULTIMÉDIA
- > **30 MARS AU 2 AVRIL 2010**
FÊTE DE PRINTEMPS
- > **JEUDI 29 AVRIL 2010**
CAFÉ DES ÂGES AU CINÉMA : UN AUTRE REGARD
- > **2 AU 5 JUIN 2010**
RENCONTRES MIX'ÂGES

Permanences bénévolat/ rencontres entres bénévoles : tous les mercredis matin (hors vacances scolaires)
accueil des personnes souhaitant se renseigner ou faire du bénévolat : les mercredis matin sur rendez-vous.



Ville d'Angers

Centre Communal d'Action Sociale

Service Animation et Vie sociale - Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland - B.P. 12314

49023 ANGERS Cedex 02

Tél. 02 41 23 13 31- Fax 02 41 23 13 32

E mail : espace.welcome@ville.angers.fr

Atfranchir
au tarif
en vigueur

SERVICE ANIMATION & VIE SOCIALE
ESPACE WELCOME

4, place Maurice-Sailland

BP 12314

49023 ANGERS Cedex 02