



UNION FRANÇAISE
DES FÉDÉRATIONS DES CENTRES
SOCIAUX ET SOLIDAIRES



BIEN-VIEILLIR DANS LES CENTRES SOCIAUX D'ILE DE FRANCE

PORTRAITS DE SENIORS



Les centres sociaux sont des lieux de création de liens, d'inclusion et de convivialité. Ils ont pour ambition d'apporter plus de démocratie, plus de dignité et plus de solidarité dans les territoires.

Ce sont des structures de proximité, ouvertes à tou.te.s, sans distinction d'âge, de statut ou d'origine.

Les centres sociaux permettent aux habitant.e.s de s'émanciper, de se divertir, de se former, de parler de leurs souhaits ou de leurs préoccupations, de faire des rencontres, de développer des amitiés et des solidarités, de faire entendre leurs points de vue, de s'engager dans la vie du centre où encore d'agir dans leurs communes.

Les séniors sont des habitant.e.s comme les autres et de ce fait ont toujours eu, naturellement, leur place dans les centres sociaux.

Depuis quelques années, les centres sociaux observent une augmentation du nombre de séniors dans les territoires et dans les structures. L'accueil de ces publics fait apparaître de nouvelles situations, de nouveaux besoins et enjeux mais aussi de nouvelles ressources et dynamiques.

Le partenariat avec la CNAV IDF a renforcé la capacité des centres sociaux de répondre à ces nouveaux enjeux.

Cela se traduit notamment par :

- L'amélioration de l'accueil et de l'accompagnement des séniors
- Le développement d'une plus grande diversité d'activités
- La création de projets innovants et sur mesure, adaptés aux besoins des séniors et aux spécificités du territoire
- La mise en œuvre de démarches permettant l'implication des séniors et valorisant leurs savoirs et savoir-faire
- Le développement de nouveaux partenariats et de nouvelles coopérations au niveau local, favorisant la consolidation d'une offre de services adaptée et de proximité.

La CNAV Ile-de-France, les centres sociaux et les séniors s'accordent pour dire que bien vieillir c'est rester autonome et en bonne santé. C'est Garder et développer des relations sociales, familiales et amicales. C'est surtout être reconnu.e et se sentir utile. Les centres sociaux et leurs fédérations sont convaincus de la plus-value de ces projets sur les territoires et pour les séniors.

Pour l'illustrer, ils ont souhaité laisser la parole aux séniors.

Elles et ils témoignent, très simplement, de ce qu'ils font en centre social, de ce qu'ils y vivent et de ce que cela leur apporte.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Mohamed

72 ANS

« Dans le quartier il y a des différences entre les gens mais au Centre Social tout le monde est à égalité. »

Mohamed, Centre Social Albatros, Aulnay-sous-Bois (93)



La première fois que j'ai commencé à fréquenter le Centre Social c'était pour les sorties. Je participais aux réunions de préparation.

Lors de ces réunions je me suis posé la question suivante, « pourquoi est-ce que les hommes ne viennent pas plus ? »

J'ai étudié le problème, je me suis posé des questions et j'ai trouvé la réponse. Les femmes - pas toutes mais certaines - préfèrent rester entre elles, sans les hommes.

Pour avancer sur cette question, on a proposé un temps de réflexion.

La mixité, c'est quelque chose de bien, par exemple avec ma femme on discute de tout et on s'organise ensemble.

Mon objectif était donc de donner une place aux hommes et de faire en sorte qu'ils participent aux projets. Par exemple, lors de la fête de quartier, j'ai fait attention à laisser la place aux hommes en organisant un stand à cet effet.

Puis j'ai créé une association : « Vivre son quartier », dont l'un des objectifs était d'ouvrir le Centre Social aux hommes. On a mis en place un projet de porte à porte pour faire connaître le centre social.

L'équipe du centre social m'a encouragé à monter l'association et m'a accompagné.

Pourquoi continuez-vous à venir ?

Mon objectif est de continuer à faire participer les hommes et je leur dis toujours qu'ils ont leur place. Je continue à participer aux actions et activités du Centre Social et le centre social nous met des salles à disposition. Aujourd'hui mon association travaille beaucoup avec le Centre Social mais aussi avec d'autres associations du quartier.

Je travaille avec toutes les structures qui ont envie de changer les choses et c'est le cas du Centre Social.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Parfois on a besoin de cars ou de matériels et je sais que je peux toujours me tourner vers le Centre Social.

On organise même une fête des voisins avec l'ambition que tout le monde se connaisse mieux et vive mieux ensemble sur le quartier. Il y a des familles qui sont seules, que personne ne connaît et qui sont dans des situations très difficiles. Il faut aider les autres. On va même voir les personnes âgées et d'ailleurs on travaille sur un projet de visites en milieu hospitalier. C'est quelque chose que j'ai proposé de faire avec le Centre Social.

Pouvez-vous me raconter quelque chose qui vous a marqué au Centre Social ?

J'ai énormément de souvenirs au Centre Social. Un jour, en réunion, on a discuté sur le sujet de la place des hommes et justement et on m'a laissé la parole. Une des dames n'a pas compris ce que je voulais dire et elle est sortie de la salle. Maintenant je fais très attention à la manière dont je présente les choses.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

Au centre social les gens sont gentils, ils sont à l'écoute et ils ont toujours envie d'aider. Ils savent bien travailler avec le quartier et c'est nécessaire. On se tourne vers eux. Des familles n'ont rien mais elles ont l'idée d'aller au Centre Social.

Si vous aviez un petit conseil à offrir au Centre Social, qu'est-ce que ça serait ?

Continuez à travailler en donnant votre cœur. Parce que travailler dans un Centre social c'est le faire avec le cœur. Alors merci à vous pour votre travail !



Patricia

64 ANS

Autant être utile et faire du bien aux autres ”

*Association Pavillonnaise pour la Jeunesse et la Culture (APJC)
Les Pavillons-sous-Bois (93)*

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Je fréquente le Centre Social depuis 8 ans. J'y fais de la Sophrologie et de la Gym. On faisait des réunions avec une bande de copains et ils m'ont parlé de sorties.

Alors j'ai commencé à venir.

Pourquoi continuez-vous à venir ?

Depuis que je suis à la retraite, je fais de la chorale et du théâtre. Je suis aussi bénévole pour l'aide aux devoirs. Je vais bientôt commencer le LAEP (Lieu d'accueil et d'écoute parents-enfants). Ici je suis très à l'aise, j'embrasse tout le monde et tout le monde est sympa.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Depuis que je suis à la retraite je fais de la chorale et du théâtre. A la base je suis réservée et ça me permet de m'exprimer.

J'ai des amis qui font du bénévolat. L'une d'entre elles m'a expliqué comment ça se passait et c'est vrai que j'avais envie de faire de l'aide aux devoirs, mais pas pour les collégiens. J'avais plutôt envie d'être utile et d'aider des enfants plus jeunes.

Je travaillais dans une crèche avant la retraite alors je voulais continuer avec les petits. Donc je vais bientôt m'impliquer dans le LAEP (Lieu d'accueil et d'écoute parents-enfants).

Moi ce que j'aime c'est aider les enfants. Et je suis prête à donner beaucoup de choses. Par exemple, des livres vont bientôt m'être apportés et je veux qu'ils en profitent. Les petits ça me fait craquer. J'ai une petite qui a des difficultés, elle est trop souriante et mignonne, elle me fait craquer.

Pouvez-vous me raconter quelque chose qui vous a marqué ici svp ?

Halloween ! Je me déguise en sorcière. C'est une période super. On fait des sachets de bonbons, quelques fois on prépare des biscuits. C'est vraiment une ambiance super.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

Leurs secrets ? La convivialité, accueillir les gens et les mettre à l'aise et les accompagner dans leurs projets. Quand on arrive on a déjà les deux chargées d'accueil, dès que je les vois ça me fait du bien.

La directrice est très présente aussi, elle vient souvent nous voir, juste pour voir comment on va, c'est hyper important.

L'équipe organise tout très bien. C'est une équipe sensationnelle.

Si vous aviez un mot à dire au Centre Social, qu'est-ce que ça serait ?

Je vous dis merci de faire tout ce que vous faites.

Continuez, continuez, continuez !



Née à Paris, y ayant toujours vécu, je ne suis « délocalisée » que depuis 5 ans à Fresnes. J'y ai découvert un autre mode de vie : plus de proximité avec les gens, le plaisir de conversations engagées en attendant le bus par exemple, le plaisir tout simple d'échanger sur le temps, la santé, le plaisir aussi d'échanger avec les commerçants.

J'ai toujours eu une passion pour l'Histoire et le goût d'aider et de transmettre aux autres. Quoi de plus évident que de se destiner au métier de professeur, d'histoire bien sûr.

Mon grand bonheur, mes 4 petits fils de 6 à 17 ans et bientôt un nouveau petit fils ou petite fille. Espoir ! Même si je ne suis pas très éloignée de ma famille, je suis loin de les voir tous les jours et les journées sont longues quand on abandonne la vie professionnelle.

Et puis un jour, j'ai découvert l'Avara, Centre Socio-Culturel entre Fresnes et l'Hay-les-roses, avec les services et activités qui y sont proposées tant aux jeunes qu'aux séniors. J'ai participé à l'atelier équilibre, c'est facile de tomber mais faut-il savoir encore se relever !

L'atelier mémoire, également l'atelier cuisine du monde où Assia dirige avec son dynamisme et sa bonne humeur habituelle ses marmitons du jour pour réaliser et déguster des recettes venues de 4 continents.

Parlons de l'atelier informatique où Patrick, toujours avec le sourire, se démène pour essayer de faire comprendre à ses élèves d'un jour les beautés cachées de Google. Et Dashlane et les secrets de Microsoft.

A présent, un après-midi par semaine, je reçois des personnes sans emploi.

“ J'éprouve une grande satisfaction à l'idée de me dire que l'on peut encore être utile

Je les accompagne dans leur recherche. Je les aide à faire leur CV, leur lettre de motivation, à rechercher des offres, à s'inscrire à Pôle Emploi. Ces personnes sont souvent en France depuis peu de temps. Elles rencontrent les difficultés habituelles des demandeurs d'emploi mais en plus, elles sont pénalisées par leur méconnaissance du marché du travail et leur maîtrise encore imparfaite du Français.

Je consacre également trois heures par semaine à l'aide aux devoirs pour des enfants en CEI. Je les accompagne dans les devoirs : lecture, additions, exercices de grammaire... Les devoirs terminés, place aux coloriages magiques, mots fléchés et autres petits jeux qui permettent de s'amuser tout en continuant les apprentissages.

En plus, l'Avara propose à ses bénévoles de l'aide aux devoirs trois jours de formation par an avec des professionnels de l'animation. Cela nous permet de réfléchir à nos pratiques et aux façons de les améliorer. Je me suis également investie dans la vie interne de l'Avara puisque je fais maintenant partie du Conseil d'Administration et du Bureau,

J'ai retrouvé, grâce à ces activités, la vie sociale que l'on perd toujours un peu à la retraite. J'éprouve une grande satisfaction à l'idée de me dire que l'on peut encore être utile. J'éprouve aussi de la joie à rencontrer des personnes d'âges et de cultures différents. Quelques heures de données, et tant de satisfactions gagnées !



Chantal
72 ANS

Centre Socioculturel AVARA, Fresnes (94)

AILLEURS

Denise **75 ANS**

Centre Social André Joly, La Celle St Cloud (78)

Je fréquente le centre depuis le mois de Septembre 2019. J'y viens pour m'amuser, faire des rencontres et passer du bon temps.

Je participe également aux ateliers ludiques ainsi qu'à certains ateliers tels que l'atelier cuisine proposé par le centre. Ce qui m'a marqué est l'accueil et la convivialité du centre ainsi que celle de l'équipe, car elle propose toujours des activités aussi intéressantes qu'amusantes.

Mon conseil :
Ne changez rien et restez comme vous êtes !



Joëlle Josette

82 ANS

Centre Socioculturel AVARA, Fresnes (94)



AILLEURS

Claude 78 ANS

Centre Social André Joly, La Celle St Cloud (78)

Mon signe distinctif est ma casquette. Je fréquente le centre depuis Septembre 2012 ; j'aime y venir pour faire des activités et des rencontres, la première fois que je suis venue c'était pour les cours de gymnastique animés par Viviane et maintenant Monica.

Aujourd'hui j'y participe toujours, ainsi qu'aux activités ludiques et aux ateliers mémoire. La singularité du centre social est la gentillesse et la disponibilité des animateurs, son secret est qu'il propose beaucoup d'activités variées.

Mon souhait : continuez à nous proposer des choses intéressantes !

Je suis née à l'extrême ouest du Finistère. J'ai vécu et fait mes études à Brest. Dès 17 ans, je me suis tournée vers l'animation des colonies de vacances.

Mariée, je me suis éloignée de la Bretagne, puis de la France. Mon intérêt pour les autres s'est confirmé, s'il en était besoin.

A mon arrivée à Fresnes en novembre 1970, informée de la présence du Centre Socio-Culturel ALFA de la Vallée aux Renards, dans un grand ensemble, j'ai décidé d'y adhérer. Très vite, je suis devenue animatrice bénévole pour des ateliers artistiques : enfants, adolescents et adultes.

Les stages et perfectionnements se sont succédés aboutissant à l'obtention d'un diplôme d'animatrice socio-culturelle

A la retraite, je suis à nouveau bénévole au Centre Socio-Culturel. Un jour, le Bailleurs Social annonce qu'il va se retirer de la gestion et de l'animation du Centre, ce qui mettait en péril la survie du Centre. Avec le directeur de l'époque, nous décidons de tenter de gagner la partie...

Nous fondons une association d'adhérents en vue de prendre la gestion et l'animation du Centre.

En 1978, l'AVARA (Association Vallée Aux Renards Animation) est déclarée en Sous Préfecture.

42 ans plus tard, c'est ma plus grande satisfaction ! Le Centre Socio-culturel AVARA fonctionne toujours et rayonne au-delà du quartier et des communes géographiquement concernées. Merci à tous ceux qui ont œuvré pour maintenir le Centre Socio-Culturel ouvert et accueillant.

Depuis quelques années, je suis à nouveau animatrice bénévole à l'AVARA en atelier Peinture Artistique. Les participants sont aussi des séniors.

Je voudrais ajouter que l'une de mes filles et mes trois petits-enfants, ont aussi adopté l'envie d'être animateurs. Ils ont tous été animateurs en centre de vacances pendant leurs études.

Les bonnes habitudes ne se perdant pas, ils ont tous continué dans cette voie en tant que bénévoles ou professionnels avec beaucoup de conviction.

Claude

Centre Socioculturel Lamartine, Cachan (94)

Je m'appelle Claude, je suis arrivé dans la Cité Jardins, à Cachan, en 1987. Père de trois enfants, j'ai fréquenté le Centre Social Lamartine dès 1989 pour que mes enfants y pratiquent des activités extra-scolaires.

Depuis 2015, je fréquente le centre pour mon plaisir personnel. La proposition d'animations étant grandissante, je me suis investi, tout d'abord dans le bénévolat, aux côtés de l'équipe de professionnels. J'y ai tissé de nouveaux liens et j'ai été moteur dans les propositions culturelles et de loisirs...

Tout naturellement, le Centre Social, situé au cœur de la cité, constitue un lieu de partage et de ressources pour les habitants.

Petit à petit, j'ai été relais d'information sur les activités du centre auprès des habitants. J'ai rencontré des voisins de toutes générations, dans différentes situations de vie. Pour répondre aux difficultés de logement, d'isolement, j'ai fondé une amicale de locataires.

Nous œuvrons ensemble avec l'association d'accès aux droits qui intervient au Centre Social.

Le partenariat de l'amicale des locataires avec le Centre socioculturel Lamartine s'est constitué dans le souhait d'allier nos efforts, pour le soutien des personnes isolées ou démunies du quartier.

“ Je souhaitais pouvoir transmettre mes savoir-faire, mes connaissances, et bénéficier des échanges de savoirs de tous

Depuis un an, je suis membre du Conseil d'Administration et membre du Bureau en qualité de trésorier adjoint. Je participe aux actions, ravi de la convivialité et du bon accueil qui règnent dans la structure. Croisière sur les canaux, théâtre, cinéma, bientôt les ateliers bios, les ateliers cuisine, les ateliers manuels pour y accompagner mes petits-enfants !

J'ai récemment mis en place un atelier « jeux » qui prend son essor. Les concerts de l'été rassemblent les habitants de toutes générations sur le parvis et nous partageons la musique et le repas pour le bonheur de tous !

Bien que ma retraite fût très attendue, le passage au temps libre s'est révélé être plus compliqué que je le pensais. Je souhaitais pouvoir transmettre mes savoir-faire, mes connaissances, et bénéficier des échanges de savoirs de tous.

Grâce aux activités du Centre, j'ai fait de nouvelles rencontres, apprécié ce lieu de partage, de joie de vivre, porté par une équipe dynamique, disponible et accueillante.



30 ans
dans sa tête.
Ne porte que
des pantalons,
et a arrêté de
fumer à l'arrivée
de son petit fils



Murielle

69 ANS

Murielle : Je viens d'une famille nombreuse où il y a beaucoup de monde, on est un clan très lié, on aime rire, on aime le contact.

Juste après la retraite, je me demandais ce que j'allais faire. J'avais envie d'être utile (j'ai pensé aux blouses roses) et j'avais besoin de vie sociale, de contacts, c'est essentiel. C'est vital même.

Une copine m'a parlé du Centre Social et j'ai été à l'atelier Jeux. Ça m'a plu : la convivialité, les jeux en famille avec tous les âges, faire connaissance avec de nouvelles personnes, l'équipe de professionnels à l'écoute, dévouée, abattant une incroyable somme de travail.

Alors j'ai eu envie de m'investir, car je me sentais bien. On a organisé un séjour avec d'autres retraités qui ne partaient pas en voyage. On a pu partir. Ce qui a été extraordinaire c'est de mettre à jour l'envie, et de la concrétiser ensemble. On a organisé trois voyages comme ça.

Ensuite, j'ai donné un coup de main en comptabilité : du classement, des petites choses. C'est sûrement ce qui a fait qu'on m'a proposé de venir au Conseil d'Administration. Ça me permet de me rendre utile.

Aujourd'hui je suis au Bureau, je suis trésorière adjointe. Ça me permet de comprendre la bonne marche du Centre Social et de mieux comprendre le travail du personnel : ce n'est pas simplement une liste d'activités, qu'il y a plein de choses autour. Je pense qu'il faudrait profiter de l'Assemblée Générale pour en parler à tout le monde, car il y a tous les adhérents.

Il faut mettre cela en avant, tout ce travail, celui de l'équipe, mais aussi celui des bénévoles. C'est un tout. On travaille pour le Centre Social, surtout pour le garder, pour qu'il continue. Ici, il n'y a pas de chichi, il y a des gens modestes, et on trouve de la solidarité.

Moi, j'y gagne du bien-être. J'ai plein de choses à raconter, ça donne des sujets de conversation, je peux entraîner des gens à venir.

Quand le centre est fermé, il me manque quelque chose.

Murielle et Roxane, Centre social et culturel des Blagis, Sceaux (92)

Roxane : Je suis arrivée sur le quartier en 1957, soit un an après l'ouverture du Centre Social. A cette époque je ne le connaissais pas. Je travaillais sur Paris et je ne passais pas par cette route.

Je l'ai connu à la retraite, en passant devant pour emmener mon petit fils au square. Une voisine m'a expliqué ce qui s'y faisait ; quand on connaît une personne, c'est facile d'y entrer.

J'ai été au club de jeux. J'ai aussi essayé la gymnastique, mais un faux mouvement m'a arrêté. Je reviens progressivement à l'atelier marche.

J'ai participé au séjour qu'on a organisé pour aller à la Baule. Et ensuite à celui de Ronces les bains. C'était inespéré, c'était bien.

Je participe aussi aux ateliers « créativité Envol » qui permet de raconter des tranches de vie à partir des souvenirs qu'on fait remonter à la surface, à partir d'un mot, d'une odeur. C'est incroyable, on se raconte, on découvre des parcours de vie des personnes. On va faire une représentation en avril.

Et puis finalement, ma copine m'a entraînée à faire partie du Conseil d'Administration. C'est mon deuxième CA et on a eu la présentation des comptes de l'association. Ça permet de comprendre le fonctionnement du Centre Social.

Comme j'étais dans la partie des comptes, je peux suivre.

Mais vraiment, la force du Centre Social, c'est la variété de l'offre d'activités et la variété des personnes qui le fréquentent. C'est cosmopolite et c'est un atout. On rencontre des personnes de tous âges, de toutes origines. Des personnes que l'on n'aurait jamais rencontrées.

C'est un lieu convivial où l'on se tutoie et où l'on joue à la belote (en centre ville, on joue au bridge, Madame !!). On peut trouver une activité quelles que soient ses ressources.

C'est un lieu qui permet d'éviter l'isolement, on côtoie des personnes, on oublie ses soucis.

Roxane

73 ANS



A toujours eu une âme de vieille. Elle porte des lunettes roses et est toujours chic.



Béatrice

69 ANS

Béatrice, Centre Social APMV, Massy (91)

J'ai pu bénéficier d'un départ à la retraite à 55 ans en 2007. Comme j'aime être occupée, rendre service, aider les gens et leur faire plaisir, j'ai frappé à la porte du Centre Social. Je suis venue voir ce qu'il s'y passait.

Pour commencer, je suis venue à « l'Ami'déj », l'intervenante m'a bien accueillie. Quand je suis arrivée, l'Ami'déj n'existait que depuis un mois, c'était tout nouveau ! J'y ai rencontré Claire (une adhérente) qui était arrivée un mois avant moi.

J'y ai ensuite fait plein d'autres choses. Il y a 4 ans, j'ai voulu essayer les cours d'informatique avec Sophie. Puis, Audrey (la directrice), commençait un projet de jardin, j'ai vu le début du projet, les plans... Et je me suis lancée dans l'aventure. Cela m'a rappelé quand j'étais petite, je vivais à la campagne, j'aimais sortir dans le jardin. C'est le calme, c'est la belle vie.

Un jour, Omar (ancien administrateur du CA) est venu me voir pour me convaincre de venir au CA. J'y suis allée décontractée, pour voir et j'y suis restée, cela fait 6 ans. Je viens au Centre Social pour discuter, pour partager et rencontrer du monde. Et aussi pour m'occuper du jardin.

Le Centre Social m'apporte beaucoup, j'apprends pleins de choses tous les jours. Je me sens plus responsable. Je reçois plus d'attention des autres. Le fait qu'on reconnaisse le travail que je fais me fait du bien.

Quand on a du diabète, le fait d'être dehors dans le jardin ou le fait de marcher fait beaucoup de bien. Je suis souvent dehors, le jardin me permet de rencontrer des gens, de pouvoir faire connaissance avec de nouvelles personnes. Je suis assez ouverte aux autres, j'aime beaucoup parler, j'aime les sorties...

J'adore quand on est tous ensemble, tous réunis, j'ai besoin d'avoir ça.

De mon côté, je fais de mon mieux pour apporter ma pierre à l'édifice pour participer à la construction et à l'évolution du Centre Social. De cette évolution, on discute tous ensemble. Vraiment, tout le monde s'entend bien.

Je passe de bons moments, les activités sont variées, on mange ensemble, c'est agréable, la solidarité règne.



*Philippe et Marie-Claude,
Maison de quartier des Champs Elysées, Evry (91)*

Philippe et Marie-Claude 70 ANS

*Nous nous sommes rencontrés au collège à Ris-Orangis.
Nous habitons à Évry-Courcouronnes, quartier des Champs-Élysées, depuis
1988 et nous sommes grands-parents de deux petits-enfants de 14 ans et
4 ans et demi.*

Philippe : Dès ma retraite en 2010, j'ai pris contact avec la Maison de Quartier des Champs-Élysées pour faire du bénévolat car je voulais donner un peu de mon temps aux enfants. J'ai donc été bénévole à l'aide aux devoirs auprès des 6èmes. A cette époque, il n'y avait pas encore les primaires comme maintenant. J'y ai animé également des ateliers d'écriture avec l'association « Le Coq à l'Ane ».

Je pratique actuellement des activités au Centre social telles que du Taï Chi et de la marche dynamique. Avec ma femme, nous participons régulièrement aux randonnées et marches découverte sur Paris encadrées par des habitantes bénévoles de la maison de quartier. C'est ainsi que nous avons visité le village de Charonne et le quartier de Montmartre, même sous la pluie ! Nous avons pique-niqué avec les pigeons... (Rires)

Marie-Claude : On découvre des lieux mais aussi des personnes. C'est un groupe agréable ! En ce qui me concerne, j'ai pratiqué le Pilate pendant 2 ans et actuellement je participe tous les 15 jours, le lundi, au stage de relaxation que propose la Maison de Quartier depuis le mois de novembre. J'ai été motivée grâce au programme santé « Mangez, bougez, relaxez-vous » que proposait le Centre social avec la Mutualité Française. C'est à cette occasion que j'ai été initiée à la relaxation.

Venir au Centre social est bénéfique pour nous. Cela nous fait du bien. L'intervenante relaxation fait attention à ce que l'on fait. Elle nous guide bien, c'est une bonne pédagogue, ses exercices sont diversifiés : elle arrive à nous tenir en haleine sur deux heures, on ne s'ennuie jamais ! Elle prend du temps pour nous. D'ailleurs, on le voit bien quand elle arrive avec ses oreillers, ses balles : on se sent « cocoonés » !

C'est pareil avec la référente sénior ! C'est notre plaisir de venir ici, nous y sommes bien accueillis !

Philippe : Au Taï chi, on est un petit groupe et on s'entend bien. C'est ma troisième année ! La professeure est charmante. J'ai beaucoup de plaisir à pratiquer cette activité car elle est patiente, pédagogue et à l'écoute. Je ne connaissais pas cet art avant de venir au Centre social et c'est grâce à la démonstration du groupe lors d'une fête de quartier que je l'ai découverte.

Venir à la Maison de Quartier permet de connaître et faire vivre son quartier. Et puis, il ne faut pas oublier « les régales » : on mange bien ici ! (rires). On en a fait des soirées, « la galette », le repas de quartier, le traiteur libanais de l'assemblée générale, hummm!!!

C'est très convivial, on discute entre nous après...

Chacun trouve son bonheur de façons différentes même si on n'assiste pas à toutes les festivités.

Christine

82 ANS

Christine, Centre Social APMV, Massy (91)



A la retraite depuis avril 1996, j'ai découvert le centre social grâce à une annonce dans le petit journal de Massy... et je ne l'ai plus quitté. Au début j'ai travaillé avec Evelyne alors responsable des devoirs, des activités, des sorties avec les enfants, de la ludothèque, et des contacts avec les familles. Nous faisons aussi des interventions dans les écoles maternelles.

Puis, j'ai eu l'opportunité de m'occuper de l'aide aux devoirs et je continue (j'ai fait tous les niveaux).

Je suis dynamique, positive et j'ai un très bon contact avec les gens. Grâce à de bonnes relations avec les jeunes du quartier, j'ai demandé la mise en place d'une poubelle afin qu'ils ne mettent plus leurs débris n'importe où. Et ça marche...

Je participe aux ateliers culinaires, floraux, créatifs, gym et aux p'tits-dj. Partager c'est super ! Ce que j'aime au Centre Social c'est la relation avec les autres, le plaisir d'aider les enfants dans leur scolarité et de leur donner la curiosité de découvrir plein de choses.

Il y a quelques années nous avons pu participer à des cours d'anglais et de dessins pour adultes. Quel plaisir !

“ **Un des atouts principaux du Centre Social, c'est le mélange culturel que l'on y trouve**

En vieillissant la mémoire faiblit : il faut continuer à faire travailler son cerveau ne pas s'isoler pour ne pas se couper du monde.

Merci au Centre Social de nous y aider ! C'est pour ces raisons que j'y suis attachée depuis tant d'années. C'est un peu une deuxième famille, un lieu d'échange, de discussions, et de responsabilité. Un endroit agréable où tout le monde s'entend très bien (même si les locaux sont un peu justes pour y faire travailler nos petits).

Nous, les bénévoles, sommes « inclus » dans l'équipe : nos propositions sont entendues, essayées et souvent acceptées ! Cela nous permet de mettre notre « sagesse d'anciens » et notre expérience au service du Centre Social et des enfants.

J'y apporte mon empathie, ma tolérance, l'ouverture aux autres et ma disponibilité...

Un des atouts principaux du Centre Social c'est le mélange culturel que l'on y trouve : sans aucune distinction ni préjugé, tous y sont accueillis et tous se respectent. Les sorties culturelles permettent une ouverture d'esprit à tous, offrant à ceux qui ne le pourraient pas l'occasion de connaître autre chose que le quartier.

De plus en plus de Mamans participent aux ateliers de lecture et d'écriture du français : Il y a quelques années, elles n'osaient pas venir, les temps changent. Le Centre Social est bien identifié et il crée un lien très fort entre les habitants. Tant que je le pourrais j'y resterai !



J'ai toujours le sourire, la pêche, rigole tout le temps et un rire que l'on ne peut pas imiter. Très active (impliquée dans deux associations, et dans plein d'activités)

Andrée

65 ANS

Je vais vers les gens, je n'arrête pas ! ☺

Andrée, Centre Social Albert Schweitzer, Magny-les-Hameaux (78)

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Je participe à énormément d'ateliers et aussi, à présent, je m'implique dans le conseil du centre et les comités seniors.

Pouvez-vous citer quelque chose qui vous a marqué ?

Au fil des années, les activités de services se sont énormément développées, elles animent la Commune.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

Un bon accueil et une bonne connaissance de ce qui se passe dans la Commune pour faire le lien.

Si vous aviez un petit conseil, un dicton, un souhait... à offrir au Centre Social, qu'est-ce que ça serait ?

Que ça continue, que ça s'améliore encore.

Si le Centre Social était une personne, qu'aimeriez-vous lui dire ?

D'avoir beaucoup de contacts humains, car on avance et donner des infos de bouche à oreille, aller vers l'autre.

Si vous deviez décrire le Centre Social en 3 mots, que diriez-vous ?

Disponibilité, accueil, sociabilité.

Si vous deviez décrire le Centre Social à un.e ami.e que lui diriez-vous ?

« Va au Centre Social, il y a beaucoup de choses à faire, des ateliers, des sorties, de l'aide à la personne pour remplir des documents, etc. Je t'accompagne ! »

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Je viens au Centre Social depuis sa création en 1996.

Avant ma retraite, j'ai travaillé pendant sept ans dans des écoles de la commune et pendant trois ans pour la bibliothèque municipale.

Au centre social, je participais à certaines sorties familles et ponctuellement à des ateliers selon mes disponibilités (ateliers confection de bijoux, parfum, gestes qui sauvent...).

Depuis près de 3 ans, à la retraite, je profite de mon temps libre pour participer chaque semaine aux ateliers « on peut rire de tout », aux ateliers jeux, aux ateliers « de fils en aiguille », à la gym douce, à l'aquagym, aux sorties familles, aux banquets des seniors, aux gouters seniors, aux cinés seniors...

À chaque soirée à thème, je profite des spectacles culturels via l'association « les amis de l'Estaminet ».

Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

J'ai connu le Centre Social par l'intermédiaire de mes métiers. Ensuite lorsque je suis arrivée à la retraite, j'y suis allée pour rencontrer, échanger, avec d'autres ; pour ne pas déprimer.

Zohra, Centre Social Le Trait d'Union, Brunoy (91)



Zohra 78 ANS

Cela fait 5 ans que je fréquente le centre social le Trait d'Union. Au tout début je voulais voir ce qu'il y avait d'intéressant parce que quand on est retraité, sortir de l'isolement, de la solitude, est important. Je participe aux sorties culturelles, à l'atelier équilibre et à l'atelier couture.

J'ai commencé par la couture, on n'apprend pas mal de chose, les gens sont sympathiques. Cela nous permet ensuite de nous rencontrer dans la rue, on se dit « bonjour », on partage nos numéros de téléphone... tout cela grâce à ces ateliers.

Le Trait d'Union est un lieu qui me permet de nouer des amitiés, de faire des rencontres, de sortir de chez moi, de voir du monde... Tout simplement avoir des contacts avec d'autres personnes.

Je suis contente de venir, je me sens valorisée, parfois je suis même pressée de venir, en particulier à l'atelier équilibre. Les membres de l'équipe sont disponibles, chaleureux, au service des autres. L'accueil me pousse à revenir.

Les activités proposées sont ciblées, multiples et diversifiées, quel que soit l'âge, la religion, l'origine, tout le monde peut participer. Par exemple pour les personnes qui n'ont pas les moyens d'aller en vacances et en sorties, de petit prix sont proposés. Il y a également des séances de cinéma tous les mercredis du mois proposées gratuitement. Le Trait d'Union est un lieu où vit la mixité. C'est un lieu de participation, d'épanouissement, utile pour l'agglomération, qui contribue au lien intergénérationnel. Il est ouvert à tous sans distinction.

Sans ces liens, nous serions cloisonnés, mais c'est heureusement ouvert à tous : aux jeunes, aux familles, aux seniors. C'est un atout primordial. Deux à trois fois par semaine, je passe même juste pour dire bonjour à l'équipe, je m'informe des actualités, tout est fait pour nous accueillir chaleureusement, l'équipe fait un bon travail.

Je suis bénévole occasionnellement pour les manifestations sportives, les fêtes d'été, le cinéma plein air et les fêtes de quartier.



FICHE EXPRESS



Monica

78 ANS
(60 DANS SA TÊTE)

Maison de quartier Notre-Dame, Versailles (78)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

15 ans

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

A ma retraite

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Je suis bénévole pour l'accueil, je participe à des animations artistiques, aux cafés du jeudi, etc...

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué ici svp ?

Le plus important c'est la diversité des activités proposées

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

C'est l'accueil et le sourire

Si vous deviez décrire le Centre Social à un.e ami.e que lui diriez-vous ?

N'hésites pas à te rendre à la maison de quartier !



Dominique
60 ANS

Dominique, Centre Social Louis Braille, Meaux (77)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Ça fait 8 ans que je viens au centre social. Au moment de la réforme des retraites en 2011, j'avais eu trois enfants, je pouvais donc m'arrêter et c'est ce que j'ai fait. J'ai commencé des activités au centre social peu de temps après ma retraite.

J'ai connu le centre social parce que mes parents habitaient juste à côté et que j'avais essayé de les y amener pour qu'ils puissent faire des activités consacrées à un public de leur âge. Donc quand je suis arrivée à la retraite, je savais que ça existait. Je suis donc venue voir, peu de temps après ma retraite, ce qui existait au centre social pour les personnes retraitées.

J'ai commencé en tant « qu'utilisatrice » du centre social. Puis, au fur et à mesure, je me suis investie. A l'époque, le centre proposait des « pass famille » pendant les vacances et le centre social avait besoin de bénévoles pour créer ce pass et pour l'animer. J'ai donc commencé à m'investir dans ce projet et depuis, je ne me suis plus arrêtée !

Ce qui m'a plu ici, c'est que j'ai pu rencontrer beaucoup de gens différents, c'est bien mieux qu'un club de gym à l'extérieur.

Ça ouvre beaucoup plus les relations que j'aurais pu avoir dans un autre endroit et c'est bien. J'ai aussi mis en place, au centre social, avec une amie, le « blablathé », qui est une action qui permettait de parler et d'échanger avec des personnes de notre âge qui rencontraient les mêmes difficultés que nous avec leurs parents vieillissants. Maintenant, ce « blablathé » existe toujours mais sous une forme différente. »

Ce que j'aime au centre social, c'est que l'on a affaire aux gens de notre âge, mais aussi au plus jeunes. On a des relations avec tous les âges.

Si vous deviez parler du centre social à une amie, que lui diriez-vous ?

Quand j'ai dit à mes anciens collègues que, pendant ma retraite, je faisais de la gym dans un centre social, ils m'ont dit « tes revenus ont chuté à ce point-là ! ». Pour eux, les centres sociaux ne sont que pour les gens qui n'ont pas de moyens.

Donc, je commencerai par lui dire qu'un centre social, ce n'est pas que ça ! Dans un centre social, on rencontre plein de gens, ça permet de faire plein de choses en rencontrant plein de monde. Ça permet de faire du lien qui n'est pas intéressé. Pour moi, le centre social c'est du lien social et c'est ce qu'il y a de plus important, surtout lorsque l'on vieillit.

« Ne pas faire des activités que pour les seniors, par des seniors

Que vous apporte le centre social ?

Je trouve que ça me met en valeur, on trouve intérêt à ce que je fais quand j'aide ou quand je suis bénévole. Donc ça m'aide psychologiquement et physiquement, par le biais de la marche et de la gym. Le centre social, c'est une partie importante dans ma vie.

Aujourd'hui, je fais de la gym, je fais partie d'un petit groupe de randonnée et puis je fais partie de la commission seniors. Et je reste bénévole quand il y a besoin.

Je ne suis pas engagée au centre social dans une activité régulière mais quand on a besoin de moi, j'essaie d'être présente. Je suis encore une jeune retraitée, je bouge pas mal.

Quel travail faisiez-vous ?

J'étais ingénieur à la ville de Paris mais je travaillais à Meaux, je m'occupais du canal de l'Ourcq. Je gérais 65 personnes sur le canal.

Que souhaitez-vous dire aux partenaires financeurs du centre social qui subventionnent des actions seniors ?

Je pense qu'il serait bien de valoriser des subventions qui permettent la mobilité des seniors. Ici, sitôt que l'on veut faire quelque chose, il faut

des voitures ou un car. C'est compliqué de se déplacer, tous les seniors ne conduisent pas ou ne peuvent plus conduire. En région parisienne, c'est important pour les seniors de pouvoir se mouvoir.

Pour moi, ça serait mieux de valoriser une aide financière sur le déplacement des seniors. Je pense aussi que c'est très important de pouvoir continuer les ateliers du PRIF, sur la nutrition notamment. Il faut aussi qu'ils retiennent qu'un senior actif de 60 ans ne fait pas la même chose qu'un senior actif de 80 ans. Il ne faut plus mettre tous les seniors dans le même panier.

De plus, aider les seniors au moment où ils partent en retraite, ça serait judicieux.

Tous les seniors ne s'y préparent pas bien. Au bout d'un an à peu près, lorsqu'ils ont commencé à voir ce qui leur convient ou ce qui ne leur convient pas.

Est-ce qu'il y a une action ou un souvenir au sein du centre social que vous souhaiteriez nous faire partager ?

Pour moi ce qui est important c'est la commission seniors, c'est elle qui permet de valoriser et de mettre en place des actions seniors dans le centre social, comme le fait d'avoir des activités pour les seniors durant l'été – période ou normalement il n'y a plus rien.

En effet, beaucoup de seniors ne partent pas pendant les vacances scolaires et tout s'arrête. Pour les seniors qui ne peuvent ou ne veulent pas partir, c'est terrible car il n'y a plus rien pendant les vacances. Et si en plus, les seniors sont isolés, avec des enfants loin ou carrément absents, c'est terrible pour eux.

Donc grâce à cette commission, on a pu organiser des choses pour les seniors durant l'été et il y a eu des actions 4 jours sur 7 au minimum. C'est très important de maintenir le lien social. En plus, nous avons pu mettre en place des ateliers PRIF et ça a tellement plu que l'on a demandé à ce que ces ateliers PRIF soient reconduits. On a demandé qu'une vraie routine s'installe pour les seniors au sein du centre social. Quelques-uns, dont moi, souhaiteraient néanmoins conserver la liaison avec les autres âges.

Ne pas faire des activités que pour les seniors, par des seniors. Il est important pour moi de conserver des actions intergénérationnelles.»



Madeleine, Centre Social des Pyramides, Lesigny (77)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Ça fait 10 ans que je viens au Centre Social. Je suis venue pour la première fois grâce au journal de la ville où il y avait une page consacrée aux « Pyramides », avec toutes les activités du Centre Social accompagnées d'une photo d'un groupe de séniors qui se promenait dans le Bois « Notre Dame ».

C'est là que j'ai appris que le Centre Social proposait des marches le mardi après-midi pour les séniors. Comme j'étais à la retraite et que je m'ennuyais un petit peu, en voyant cette photo que je me suis dit : Je pourrais peut-être le faire, ça me permettra de faire des connaissances et ça me fera bouger.

J'ai donc commencé par la marche du mardi.

Aujourd'hui comme il y a 10 ans, on est très très bien accueilli au centre social, on se tutoie, c'est agréable donc quand on m'a proposé d'autres activités, j'ai accepté.

Je suis venue le mercredi avec ma petite fille pour faire des activités avec elle. Aujourd'hui, au centre social, je suis bénévole à la distribution alimentaire, pour les gens qui ont des petites ressources, deux fois par semaine. On est deux, un monsieur et moi.

Je connais les dames qui viennent, je les appelle même par leurs prénoms, il y a un lien d'amitié qui s'est créé. Ça fait deux ans que je le fait. J'aime rendre service et j'aime le contact des personnes âgées.

Ce sont des gens qui ont du vécu, le pire est passé pour eux mais ils ont toujours le sourire, ils n'ont plus les soucis avec les enfants et les choses de la vie. Je m'entends mieux avec les séniors, les plus jeunes de 40 et 50 ans sont trop négatifs pour moi, ils se plaignent tout le temps.

J'habite à Lesigny depuis 40 ans, j'adore ma maison et j'adore mon jardin mais je ne viens au centre social que depuis ma retraite.

Si vous deviez décrire le Centre Social à une amie, que lui diriez-vous ?

Qu'il faut venir, on y est très très bien accueilli. Il y a beaucoup d'amitié, on ne se prend pas la tête, on fait ce que l'on veut. Les salles sont ouvertes pour tout le monde. Il y a autant des dames qui viennent faire de la couture que des enfants qui viennent en soutien scolaire.

Que vous apporte le centre social ?

Le Centre Social m'apporte du bien-être. Je me sens utile. J'habite juste derrière le centre social et donc quand ils ont besoin, ils m'appellent et j'arrive.

Ce que j'aime dans le centre social c'est la bibliothèque que l'on voit, juste à l'entrée. Avec des livres magnifiques et une bénévole, Nicole, qui s'en occupe. Les gens peuvent venir emprunter les livres, en mettre d'autres et même les garder s'ils le souhaitent.

Il y a une belle cuisine où l'on peut venir quand on le souhaite se servir un café ou juste papoter. J'aime aussi la ludothèque, tenue par une bénévole, Dominique, qui propose des jeux de société, il y en a des centaines !

Et le potager, entretenu par des bénévoles, il n'y a pas que des bénévoles dames d'ailleurs, il y a aussi des messieurs.

Tous les vendredis, les bénévoles viennent faire ce potager, il y a de tout ; des plantes aromatiques, des tomates, des fraises, des salades, des radis, c'est un vrai potager ! Avec une petite maison pour les oiseaux, c'est très plaisant. Il y en a pour tout le monde.

Et le centre social organise tous les ans un repas spécial pour les bénévoles, afin de les remercier pour tout ce qu'ils font dans l'année, c'est une journée où l'on peut venir avec une amie pour lui faire découvrir le Centre Social.

C'est une journée magnifique à chaque fois !»

Moi, je viens minimum deux fois par semaine au Centre Social. On y est très bien. J'ai même pu faire une rencontre avec les élèves de l'école primaire d'à côté pour leur parler du métier de mon père, qui avait un métier magnifique, il était tourneur sur bois.

Donc j'ai pu leur montrer des objets que j'ai gardé de mon père. Les enfants étaient curieux, ils ont posés des questions.

C'est bien de pouvoir transmettre aux nouvelles générations, on voit qu'ils sont intéressés. »

...on a pris du temps pour moi, on m'a offert un siège et un café et on a répondu à mes questions, avec une grande gentillesse. »

Que souhaitez-vous dire aux partenaires financeurs du centre social qui subventionnent des actions séniors ?

Par exemple, le centre social organise des sorties culturelles et il y a un car, juste pour nous, qui nous emmène et qui nous ramène. Ça nous permet de sortir de chez nous, de la Ferme des Templiers à Provins à la Maison de Victor Hugo à Paris, on bouge ! Je ne pourrais pas faire ça

AILLEURS

Nicole 76 ANS

Centre Social André Joly, La Celle St Cloud (78)

Je participe aux activités du centre social depuis septembre 2019.

J'aime beaucoup venir au centre pour faire des rencontres tout en participant aux ateliers ludiques du vendredi après-midi.

Je trouve ce centre convivial et l'équipe est très accueillante.

Mon conseil :
Continuez de nous faire passer de très bons moments !



Madeleine

74 ANS

toute seule. Je me sens privilégiée grâce aux actions proposées au Centre Social pour les séniors.

Est-ce qu'il y a une action ou un souvenir au sein du centre social que vous souhaiteriez nous faire partager ?

Ça serait mes débuts, j'ai beaucoup hésité à venir. Je suis entrée, on m'a dit « bonjour », on a pris du temps pour moi, on m'a offert un siège et un café et on a répondu à mes questions, avec une grande gentillesse.

Le premier contact a été déterminant pour moi et la suite est un enchaînement.



FICHE EXPRESS



Danièle

78 ANS

(20 DANS SA TÊTE)

Maison de quartier Notre-Dame, Versailles (78)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Depuis une dizaine d'années.

Pour quoi / Comment êtes-vous venue ici pour la première fois ?

Je suis très active, j'ai connu le centre par le bouche à oreille et les activités proposées m'ont plu.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Je participe au scrabble, à la chorale, au café et aux ateliers mémoire.

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué au centre social ?

La compétence du personnel, la gentillesse des accueillantes, toujours à l'écoute.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

La convivialité, l'accueil, la diversité, la bonne humeur

Si vous deviez décrire le Centre Social à un.e ami.e que lui diriez-vous ?

Venez nous rejoindre, le personnel est super, le fréquenter est un gage de longévité !



Marie-Hélène

67 ANS

Marie-Hélène, Centre Social des Louvrais, Pontoise (95)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Depuis 2012.

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois

Par l'intermédiaire d'une connaissance. Etant à la retraite, je souhaitais me rendre utile.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

A beaucoup d'activités en tant que bénévole : J'ai participé à l'élaboration du livret d'accueil des bénévoles de la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise, à différentes manifestations (préparation de la fête de quartier, des « arts s'emmêlent », de la fête de la diversité, à l'aide aux devoirs, au café des envies le jeudi après-midi, je participe au groupe des conteurs « les passeurs de mots »).

Je suis aussi membre du Bureau de la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise.

Si vous voulez être chouchuté, venez à la maison de quartier ! »

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué au Centre Social ?

Ce qui m'a marqué, c'est l'engagement des personnels du centre et leur écoute à l'égard des personnes qui fréquentent le Centre.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

L'écoute et la diversité des activités proposées ainsi que l'implication totale que l'on ressent dans ce Centre

Si vous aviez un petit conseil à offrir au Centre Social, qu'est-ce que ça serait ?

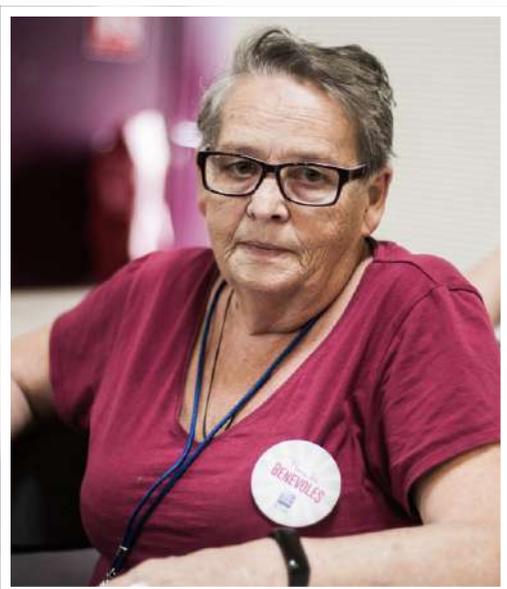
Restez tels que vous êtes.

Si vous deviez décrire le Centre Social en 3 mots, que diriez-vous ?

Ecoute, convivialité, professionnalisme.

Si vous deviez décrire le Centre Social à un.e ami.e que lui diriez-vous ?

Si vous voulez être chouchuté, venez à la maison de quartier !



Jocelyne 76 ANS

Jocelyne, Centre Social des Louvrais, Pontoise (95)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Depuis 4 ans.

Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

C'est une amie qui m'a dit de l'accompagner à une soirée organisée par la Maison de Quartier.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Je suis bénévole à l'accompagnement scolaire ainsi que sur différentes manifestations (fêtes de quartier, week-end des arts s'emmêlent), je participe aux soirées, aux sorties, au café des envies le jeudi après-midi avec mes copines et depuis l'an dernier je suis dans le groupe « Part'âges », qui réunit des seniors et des jeunes sur des activités et des soirées d'échanges.

Je suis aussi depuis 1 an membre du Conseil d'Administration à la Fédération des Centres Sociaux du Val d'Oise et je participe aux rencontres des bénévoles des centres sociaux du Val d'Oise.

Pouvez-vous me citer quelque chose qui vous a marqué ici ?

La gentillesse, l'accueil du personnel et leur implication vis à vis des seniors.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

Toujours à l'écoute des personnes habitant le quartier et on y trouve des choses à faire

Si le Centre Social était une personne, qu'aimeriez-vous lui dire ?

Je lui dirai de rester tel qu'il est aujourd'hui c'est à dire proche des gens !

FICHE EXPRESS



Anne-Marie 93 ANS (PLUS JEUNE DANS SA TÊTE)

Maison de quartier Notre-Dame, Versailles (78)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

2012.

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

Arrivant à Versailles, j'ai souhaité rencontrer d'autres personnes et avoir quelques activités.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Les café du jeudi, les ateliers vitalité, la gym équilibre, les sorties, les petits séjours en groupes.

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué ici svp ?

J'apprécie la gentillesse de l'accueil, j'aime le lieu, la bonne ambiance, les visites que l'on peut faire et tout dernièrement le séjour au gîte du château de Tailly.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

L'amabilité des responsables de l'accueil, la variété des activités, la décoration des lieux, la bonne humeur de tous

Si vous deviez décrire le Centre Social à un.e ami.e que lui diriez-vous ?

La maison de quartier est un autre chez moi. C'est une grande chance dans ma vie de vieille dame, j'y oublie mon âge !



Monique

74 ANS

Marie-Hélène, Centre Social et Culturel Danube, Paris (75)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Depuis octobre 2016.

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

J'avais besoin de rencontrer les habitants du quartier.

Je suis devenue intervenante bénévole dans un groupe « Lire et Ecrire », un atelier Socio-Linguistique de niveau 2.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social

A partir de 2017 j'ai complété avec des interventions individuelles ASL tous niveaux.

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué au centre social ?

La multi-culturalité, la tolérance, la bienveillance de l'équipe. C'est difficile de citer quelque chose de précis.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

C'est la qualité de l'accueil, l'organisation, la bonne gestion de l'espace malgré les nombreuses fréquentations... la bienveillance de l'équipe!

Si vous aviez un petit conseil, un dicton, un souhait...

Restez dynamique !

Si le Centre Social était une personne, qu'aimeriez-vous lui dire ?

Merci pour toutes les rencontres !

Si vous deviez décrire le Centre Social en 3 mots, que diriez-vous ?

Une « Maison de Quartier » un lieu où chacun est authentique, c'est un vrai lieu d'intégration !

Réponses Croisées



Centre Social Espace Jeunesse et Familles, Eaubonne (95)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

- Catherine 70 ans** - Je fréquente la structure depuis 3 ans
Christiane 70 ans - Je fréquente le centre social depuis 2 ans
Danuta 62 ans - Je fréquente la structure depuis 2 ans
Julianna 71 ans - Je fréquente le centre social depuis 6 ans
Michèle 79 ans - Je fréquente le centre social depuis 2 ans
Patricia 55 ans - Ancienne aide-soignante et auxiliaire de puériculture, je fréquente le centre social depuis 2 ans maintenant
Rosalina 67 ans - Je fréquente la structure depuis 2 ans

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

- Catherine** - A la suite des conseils d'une voisine
Christiane - Par une amie
Danuta - Pour la sophrologie
Julianna - Pour le tricotage (Atelier de bricolage et le tricot)
Michèle - Pour la sophrologie
Patricia - Par une amie de Soisy
Rosalina - Par une amie

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

- Catherine** - Je participe à l'atelier du mercredi matin, danse ou chant
Christiane - Coaching sportif, atelier du mercredi matin danse et chant
Danuta - Je participe à l'atelier du mercredi matin, danse ou chant
Julianna - Tricotage, café rencontre, danse et chant
Michèle - Sophrologie et danse et chant du mercredi matin
Patricia - Je participe à l'atelier danse et chant du mercredi matin, à la sophrologie et au coaching sportif
Rosalina - Je participe à l'atelier sportif

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué ici svp ?

- Catherine** - La gentillesse et la bonne humeur de tous les animateurs et animatrices
Christiane - Illuminations de la cathédrale d'Amiens et le repas de fin d'année
Julianna - Le repas café rentre de l'année dernière
Michèle - Accueil très sympa, on ne demande qu'à revenir
Patricia - Le bon accueil, Les repas qui relient les générations
Rosalina - La gentillesse du personnel, La visite de la cathédrale d'Amiens, Le repas de fin d'année

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

- Catherine** - La force de proposition
Christiane - La convivialité, l'accueil et les activités
Julianna - Le bon accueil, Les échanges avec les filles de l'accueil
Michèle - La convivialité, l'accueil et la sympathie
Patricia - Les projets intergénérationnels
Rosalina - La convivialité

Un dernier mot ?

- Catherine** - Bravo, ne changez rien, c'est super chouette !
Christiane - Liens, rencontres et convivialité
Julianna - Une deuxième famille très serviable

Arlette

67 ANS

*Arlette et Christiane, Centre Social Georges Brassens,
Domont (95)*

Ça fait 9 ans que je pratique la gym au Centre Georges Brassens, depuis ma retraite. La proximité était évidente. J'ai toujours pratiqué le sport et souhaitais continuer.

Par connaissance, j'ai intégré ensuite le comité des fêtes de Domont comme bénévole. Je vis seule et j'ai du temps. Je continue à m'occuper de mon petit fils occasionnellement. Je suis heureuse !

Grace à la gym, j'ai pu faire des connaissances, me faire de nouveaux amis. Depuis, des repas, des rencontres, des sorties s'organisent en dehors de la gym. Le cours correspond à mes attentes et les 2 intervenants sont différents et complémentaires. Ça m'aurait plu d'avoir un troisième cours !

Je vais me mettre à la randonnée dans une autre association. Sortir, voir du monde, ça me permet de m'entretenir et de rester en forme. J'aime beaucoup le partage et je suis aujourd'hui pleinement engagée dans différentes associations.

Je participe aux animations ponctuelles proposées par le centre telle que la conférence « nutrition » du PRIF. J'ai mis en application les recommandations de la diététicienne et cette formation m'a confortée dans mes habitudes alimentaires.

La référente seniors du Centre est importante dans la transmission de l'information. Puis on fait le relais et on fait des propositions dans le cadre du Conseil des seniors. Au conseil, on a bien œuvré !

Prochain rendez-vous, se réunir autour de la galette ! C'est convivial, j'aime bien voir d'autres personnes mais j'aime bien être chez moi aussi !

Chaque animation permet de se rencontrer plus souvent, de partager.

Ce conseil est une bonne idée et les animations correspondent à mes attentes !





Christiane

67 ANS

Je suis née à Domont. Je faisais du bénévolat à 200% dans le club de cyclisme crée par mon grand-père.

On venait à l'époque au centre Georges Brassens pour des fêtes associatives et familiales.

J'ai toujours pratiqué du sport et principalement le vélo.

En septembre 2011, j'ai commencé la gym seniors au centre suite aux décès de ma mère et de mon mari.

J'y ai trouvé ce que je cherchais et personne ne me connaissait, ce qui était important pour moi.

Je voulais retrouver une certaine sérénité, comme un petit cocon.

Je suis venue avec deux amies. Le « gym seniors » a débuté très lentement. Puis lorsque le groupe s'est agrandi, j'ai trouvé un bon accueil, un entourage qui me convenait. C'est convivial et familial ! C'est pas très loin de chez moi et les prix sont corrects.

En vieillissant, le cours de Josy me convient mieux. Je continue à faire du vélo en vacances et de la marche à pieds.

J'ai fait de nouvelles connaissances, très agréables qui apportent une ouverture que je n'aurai pas eue sans le centre. On se voit en dehors, autour d'un « tea time » !

FICHE EXPRESS

Zorica 57 ANS

Centre Social et Culturel Danube, Paris (75)

Depuis combien de temps venez-vous au Centre Social ?

Depuis 2 ans et demi, 3 ans, pour le suivi social d'Anne-Marie.

Pour quoi / Comment êtes-vous venu ici pour la première fois ?

J'ai connu le centre via la fille de Pierre qui est amie avec mon fils et je suis venue voir le lieu et voir ce qu'il s'y passait.

Aujourd'hui, à quoi participez-vous au Centre Social ?

Je viens souvent voir les écrivains publics.

Pouvez-vous me raconter / citer quelque chose qui vous a marqué ici svp ?

La gentillesse de l'accueil, la disponibilité pour aider le gens et la qualité de l'écoute et l'investissement d'Anne-Marie.

À votre avis, quel est le secret du Centre Social ?

La présence pour aider, être là.

Si le Centre Social était une personne, qu'aimeriez-vous lui dire ?

Merci ! Merci beaucoup et si je gagne au loto je vous fais un don. Merci pour l'écoute !

BIEN-VEILLIR
DANS LES
CENTRES SOCIAUX
D'ILE DE FRANCE

