



ANGERS 21  
Toutes les cultures pour tous

> services > intergénération > engagement > environnement > rencontres >

SAISON BÉNÉVOLAT

BÉNÉVOLE SOLIDAIRE  
CITOYEN



OCTOBRE 2008 À JANVIER 2009

Valorisons les échanges entre les générations  
Service Animation et Vie Sociale - CCAS d'Angers



# OSONS NOUS ENGAGER pour un mieux vivre ensemble

« Être et Vivre ensemble », c'est être soi, être avec les autres et être avec son environnement. Ainsi, choisir le bénévolat est une démarche individuelle au service d'un intérêt collectif.

Ce sont donc des temps d'épanouissement personnel, de rencontres, de formations et d'implications collectives que vous propose cette nouvelle programmation. Car, à tout âge, quelles que soient nos origines et nos cultures, nous avons tous besoin d'éveiller notre désir de découvrir, de recevoir, de poursuivre et de transmettre.

**Norma MEVEL PLA,**

Adjointe aux personnes retraitées et âgées.

**S'engager au-delà de l'activité professionnelle**, c'est répondre à un besoin d'épanouissement personnel par la rencontre des autres dans une démarche qui favorise l'initiative, la créativité et entretient le sentiment d'utilité sociale.

C'est l'expression d'une volonté de participation active du citoyen en réponse aux enjeux de la société, pour un monde toujours à construire, plus juste et plus pacifique.

**Extrait de la charte de l'engagement des personnes bénévoles.**



Mix  
ages  
ANGERS



# PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE

Le service animation et vie sociale du Centre Communal d'Action Sociale porte une attention particulière à l'accueil et à l'accompagnement des personnes retraitées, préretraitées ou en cessation d'activité souhaitant s'investir dans une activité bénévole.

Quels que soient son parcours de vie, ses richesses ou ses fragilités, chacun participe au mieux vivre ensemble.

**Le service animation et vie sociale propose un dispositif structuré :**

## 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

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

- s'impliquer et trouver la bonne distance
- accepter et bien vivre les changements
- se réorienter selon ses souhaits et besoins

## 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 2008/2009,  
des rencontres et des formations  
variées en réponses à vos attentes

**Toutes les animations  
sont gratuites !**



# LES FORMATIONS GÉNÉRALES

Des rencontres rythmées autour d'informations, de conseils pratiques, d'ateliers d'épanouissement personnel, de prévention santé, du bien-être, ...



## BÉNÉVOLAT, MODE D'EMPLOI

Ces rencontres vous donneront des informations claires et concrètes sur la place et le rôle du bénévole, son statut, ses responsabilités et celles des structures accueillantes.

**Intervenant :** Bruno LEROY - AGEASSO Formation

DATES	jeudi 6 novembre 08 jeudi 13 novembre 08	jeudi 20 novembre 08
HEURES	14h à 17h	9h30 à 17h
LIEU	Espace Welcome	
INSCRIPTION	date limite : 22 octobre 2008 *	

Prévoir un pique-nique pour le déjeuner sur place le 20 novembre

## ATELIER 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,  
reflexologue diplômée

DATES	mardi 18 novembre 08
HEURES	10h à 16h30
LIEU	Espace Welcome
INSCRIPTION	date limite : 6 novembre 08 *

Prévoir un pique-nique pour le déjeuner sur place

## LE DÉFIBRILLATEUR :

Information, sensibilisation et utilisation de cet appareil installé dans 11 lieux publics d'Angers. Le défibrillateur est un élément de survie aux arrêts cardio-vasculaires en complément du massage cardiaque.

**Intervenants :** en partenariat avec la direction Santé publique de la Ville, de l'Association départementale de la Protection civile et du Lions Club d'Angers.

DATES	vendredi 21 novembre 08
HEURES	10h30 à 12h
LIEU	Espace Welcome
INSCRIPTION	date limite : 6 novembre 08 *

\* Dans la limite des places disponibles

## 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

DATES	mardi 25 novembre 08	ou	jeudi 15 janvier 09
HEURES	14h à 16h30		14h à 16h30
LIEU	Espace Welcome		Espace Welcome
INSCRIPTION	date limite : 17 novembre 08 *		date limite : 6 janvier 09 *

## LA COMMUNICATION EFFICACE

Stage qui s'adresse aux bénévoles et aux partenaires Mix'âges : permettre à chacun de développer son potentiel en matière de communication, oser s'affirmer, faire face aux relations conflictuelles dans le cadre de ses activités... Rencontres conviviales et ludiques basées sur le partage et l'échange.

**Intervenante :** Marianne HENRI - SCENERGIE

DATES	jeudi 4 décembre 08 mardi 13 janvier 09 mardi 24 février 09 mardi 17 mars 09
HEURES	9h30 à 17h
LIEU	Résidence Pablo Picasso
INSCRIPTION	7 bd Pablo Picasso (quartier Les Justices) date limite : 21 novembre 08 * Prévoir un pique-nique pour le déjeuner sur place

## ATELIER ECRITURE/THÉÂTRE

Cet atelier, à destination des bénévoles et des partenaires Mix'âges, vous invite à partager une même aventure au travers de temps mêlant écriture et théâtre : le plaisir d'écrire et de jouer ensemble, sans rechercher la performance mais dans un esprit de convivialité et d'échanges d'expériences, pour aller vers une création collective autour de la thématique du « vivre ensemble ».

**Intervenantes :** Laurence de RAUGLAUDRE, comédienne et formatrice en dynamique de groupe - Catherine TUCHAIS, conseillère d'éducation populaire et de jeunesse, Direction régionale et départementale de la jeunesse et des sports- Pays de la Loire.

Prévoir un pique-nique pour le déjeuner sur place

DATES	mardi 3 mars 09 mardi 31 mars 09 mardi 21 avril 09 mardi 28 avril 09 mardi 5 mai 09
HEURES	9h30 à 17h
LIEU	Espace du bien vieillir Robert Robin
INSCRIPTION	date limite : 13 février 09 *

\* Dans la limite des places disponibles

# RENCONTRES « BIEN ÊTRE ET SANTÉ »

Un programme proposé tout au long de l'année pour un très large public ; chaque rendez-vous fera l'objet d'une publication dans la revue mensuelle Bords de Maine, avec un descriptif, le lieu, les modalités d'inscription et la participation financière.



## EXPOSITION «1908/2008 : 100 ANS ET TOUJOURS LA SANTÉ.»

**DATES** les 3, 4, 20 et 21 novembre 08

**LIEU** Salle Chemellier

Exposition, diaporama et conférence sur l'historique, les évolutions et les perspectives sur la santé (santé scolaire, environnement, salubrité, développement durable, prévention, l'hygiène...)  
Sur inscription , information Bords de Maine d'octobre 08. Gratuit

## VISITE D'EMMAÛS DANS LE CADRE DE NOËL SOLIDAIRE

**DATES** lundi 15 décembre 08

Découverte du site Emmaüs et information sur son activité

## PETIT DÉJEUNER AVEC LE CONCOURS D'UNE DIÉTÉTICIENNE

**DATES** jeudi 22 janvier 09

Partage d'un petit déjeuner et échanges sur la composition et la place de ce premier repas de la journée.

# GROUPES DE PROJETS : RÉUNIONS ET FORMATIONS

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

• **Contact : Peggy LATOUR** - Tél : 02 41 23 13 34



## 1 - GROUPES « VISITES À DOMICILE » ET « SORTIES ADAPTÉES »

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. Accompagner les personnes plus fragiles et faciliter ainsi leur participation aux sorties et autres animations.

### Réunion

- Vendredi 17 octobre de 9h30 à 16h30 (Résidence Gaston Birgé)

### Formation

- Psychologie et psychopathologie du vieillissement.
  - Intervention assurée par le CEFRAS
  - Une journée pour mieux comprendre le processus de vieillissement et ses répercussions.
  - Sensibilisation et informations sur les maladies d'Alzheimer, Parkinson...
  - Echanges à partir de vos expériences.

### DATES

- Lundi 1<sup>er</sup> décembre de 9h30 à 17h00

### AU CHOIX

- Mardi 16 décembre de 9h30 à 17h00

## 2 - GROUPE « CERCLES DE LECTURE ET D'ÉCHANGE »

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

### Réunion

- Jeudi 23 octobre de 10h00 à 12h00

### Formation

- Psychologie et psychopathologie du vieillissement.
  - Intervention assurée par le CEFRAS
  - Une journée pour mieux comprendre le processus de vieillissement et ses répercussions.
  - Sensibilisation et informations sur les maladies d'Alzheimer, Parkinson...
  - Echanges à partir de vos expériences.

### DATES

- Lundi 1<sup>er</sup> décembre de 9h30 à 17h00

### AU CHOIX

- Mardi 16 décembre de 9h30 à 17h00

### 3 – GROUPE « ACCUEIL »

Accueillir les personnes souhaitant s'investir dans le bénévolat. Ecouter, présenter sa propre expérience, informer sur les différents domaines d'investissement bénévole.

Se rencontrer entre bénévoles déjà impliqués

<i>Permanences</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les mercredis matins, hors vacances scolaires</li></ul>
<i>Réunion</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mercredi 1<sup>er</sup> octobre de 10h00 à 12h00</li><li>• Mercredi 21 janvier 09 de 10h00 à 12h00</li></ul>

### 4 - GROUPE « SOLEILS D'HIVER »

Pour animer et encadrer les festivités en lien avec Soleils d'Hiver sur la ville, durant le mois de décembre, deux équipes sont organisées, l'une pour les contes et l'autre autour d'ateliers créatifs.

<i>Les contes</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des conteuses bénévoles accueillent tout le mois de décembre les Angevins de tous âges, les écoles et centres de loisirs</li></ul>
<i>Réunions</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mardi 16 septembre de 14h30 à 16h00</li><li>• Jeudi 23 octobre de 14h30 à 16h00</li></ul>

#### Formation « Contes »

Claire Guillermin, formatrice et conteuse professionnelle (compagnie R.A.Conte) vous aidera à vous familiariser avec des récits, des contes à partir d'ateliers pratiques. Chansons, comptines, jeux de doigts : apprentissage de refrains à reprendre avec le public.

<i>DATES</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi 6 novembre de 9h30 à 12h30</li><li>• Jeudi 13 novembre de 9h30 à 12h30</li><li>• Jeudi 27 novembre de 9h30 à 12h30</li></ul>
--------------	--

#### Les ateliers « Soleils d'hiver »

Animer des ateliers ludiques autour du thème « un Noël solidaire ». Préparations des animations avec des professionnels

<i>Réunions de préparation</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeudi 16 octobre de 14h30 à 16h00</li><li>• Lundi 17 novembre de 14h30 à 16h30</li><li>• Vendredi 5 décembre de 14h30 à 16h30</li></ul>
--------------------------------	---



## 5 - GROUPE « LES BRANCHÉS »

Participer à l'élaboration du programme de la fête Internet : animations, ateliers informatiques et conférences en direction du public retraité. Les Branchés assurent également l'accueil et le soutien aux ateliers pratiques...

### Réunion

#### Les vendredis

- 10 octobre - 14h30 à 16h30
- 7 novembre - 10h à 12h
- 12 décembre - 10h à 12h
- 9 janvier 2009 - 14h30 à 16h30

### Formation

- Avec le cybercentre de la Roseraie
- Maîtriser l'outil informatique, apprendre à se servir d'Internet.

#### Les mercredis de 10h30 à 12h00

- 15 octobre
- 12 novembre
- 26 novembre
- 10 décembre
- 7 janvier 2009
- 21 janvier
- 4 février
- 4 mars

## 6 - GROUPE « PRIX CHRONOS »

Initiative nationale, le Prix Chronos propose aux lecteurs des ouvrages ayant pour thème les relations entre les âges, le parcours de vie, la vieillesse... A Angers, l'initiative s'adresse aux retraités et aux écoliers pour échanger autour de ces sélections. Un vote pour élire le meilleur livre est organisé à l'hôtel de ville.

### Réunion

- Lundi 22 septembre à 17h15
- Vendredi 24 octobre à 10h30
- Lundi 19 janvier à 17h15

**Semaine du vote « Prix Chronos » du 2 au 6 mars 09**

## 7 - GROUPE « PRÉPARATION AUX TABLES RONDES »

Dans le cadre d'une démarche intergénérationnelle, participer à l'élaboration de tables rondes qui ouvrent la réflexion sur divers sujets de société.

### Réunions et Tables Rondes

- **Mardis** 9 septembre et 7 octobre de 10h00 à 12h00
- **Mardi** 4 novembre de 10h00 à 12h00
- **Mardis** 2 décembre et 13 janvier 09 de 10h00 à 12h00
- **Table ronde** du mardi 21 octobre à 18h00 (Espace Welcome)
- **Table ronde** du jeudi 27 novembre à 15h00 - Chapiteau - Parvis de l'hôtel de ville
- **Table ronde** du mercredi 18 mars à 14h30 (Relais Accueil Jean Vilar)



# SAISON BÉNÉVOLAT

## 8 - GROUPE « SOUTIEN AUX GRANDS RASSEMBLEMENTS FESTIFS »

Ponctuellement dans l'année des grandes manifestations (fête de Fin d'année, fête de Printemps...) sont organisées. Bénévoles et étudiants contribuent à une aide technique et logistique : accueil du public, mise en place des tables, accompagnement de publics fragiles...)

### Réunion

- Mardi 21 octobre de 9h30 à 12h00 (Espace Welcome)

## 9 - GROUPE « AIDE AUX LYCÉENS »

Aider les élèves en alternance professionnelle, dans la réflexion, la rédaction et la correction de leur dossier écrit.

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

### Réunion

**Les vendredis de 9h à 12h**

- 10 octobre
- 9 janvier 2009

## 10 - GROUPE « 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

### Réunion

- Mardi 14 octobre à 14h30



## 11 - GROUPE « PETITS TOQUÉS ET GRANDS GOURMETS »

Bénévoles et jeunes de lycée professionnel découvrent et confectionnent ensemble des recettes salées ou sucrées.

### *L'action*

- Deux rendez-vous par trimestre (sauf pendant vacances scolaires)

### *Réunion*

- Jeudi 16 octobre à 15h00

## 12 - GROUPE « 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 discussions autour des différents supports proposés : revues, magazines, livres, cd, vidéo

### *Réunion*

- mardi 21 octobre de 14h00 à 16h00

## 13 - GROUPE « ATELIERS STAGES »

- **Des bénévoles organisent et animent des ateliers réguliers ou des stages ponctuels :** cyclotourisme, philatélie, tennis de table, scrabble, échecs, danse folklorique, belote.

Ouvert aux personnes ayant en charge un atelier, un stage ou un projet particulier dans ce domaine

### *Réunion*

- Lundi 15 décembre de 10h00 à 12h00

# LES DATES A RETENIR

## • DANSE INTERGÉNÉRATION :

« Dessine moi une danse » (et échanges avec le public) avec l'association Vie à domicile  
**Vendredi 24 octobre 2008 au théâtre Chanzy**

## • TABLES RONDES

« Internet, facilitateur ou frein à la communication ? » : **Mardi 21 octobre 2008**  
« L'engagement solidaire » : **Jeudi 27 novembre 2008**

## • CAFÉ DES ÂGES :

« Intergénération Actions de l'autre coté de la Maine » - **Lundi 24 novembre 2008**  
« Des rimiaux au Slam : les mots ont la parole » - **Mercredi 17 décembre 2008**

• **FÊTE DE FIN D'ANNÉE** : mercredi 3 décembre et vendredi 5 décembre 2008

• **GALETTE DES ROIS** : vendredi 16 janvier 2009

• **PRIX CHRONOS** : du 2 au 6 mars 2009

• **INTERNET EN FÊTE** : du 16 au 20 mars 2009

• **FÊTE DE PRINTEMPS** : du 20 au 24 avril 2009

• **FESTIVAL MIX'ÂGES** : du 27 mai au 3 juin 2009

## Permanences bénévolat, rencontres entre bénévoles :

- Tous les mercredis matin (hors vacances scolaires)
- Accueil des personnes souhaitant se renseigner ou faire du bénévolat : les mercredis matin sur rendez-vous.



Centre Communal d'Action Sociale d'Angers  
Service Animation et Vie Sociale - Espace Welcome

4, place Maurice Sailland - B.P. 90521 - 49105 ANGERS Cedex 02

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

E.mail : [espace.welcome@ville.angers.fr](mailto:espace.welcome@ville.angers.fr)

