

# VOËUX DES SENIORS ACTIFS

## 2023



## ***BIENVENUE À TOUS POUR CETTE SOIRÉE DE VŒUX***

Je voudrais commencer par vous remercier de votre présence qui témoigne de votre intérêt pour l'Association **SENIORS ACTIFS**.

Merci à tous nos élus d'être parmi nous ainsi que tous les bénévoles, coachs et adhérents, toujours fidèles à ce rendez-vous.

J'espère ne pas trop vous ennuyer ce soir avec les chiffres de l'Association.

Je vous promets de faire de mon mieux ...



Rappelons que **SENIORS ACTIFS** est une  
« *Section d'Association* » démarrée en **2015**  
par Mauricette AUPICQ

rattachée à l'Association des  
**SENIORS DE L'ESPACE INTERGÉNÉRATIONNEL A.SCHWEITZER**  
dont le Président est M. Serge DOISY

## LES OBJECTIFS PRINCIPAUX DE L' ASSOCIATION

- ↳ Favoriser l' **Inclusion** en répondant aux besoins des personnes les plus fragiles ainsi que leurs aidants.  
Pour cela, nous avons signé un partenariat avec  
**la CRF - l' APAJH - le CCAS**
- ↳ Maintenir l' **Autonomie** des seniors le plus longtemps possible.

## *NOS DOMAINES DE COMPÉTENCES ET NOS PRINCIPES ESSENTIELS*

- ↳
  - Santé
  - Social
  - Solidarité
  - Sport adapté
  
- ↳
  - Prendre soin de sa santé en assistant aux conférences proposées
  - S'informer sur les activités culturelles sur Caudry
  - S'inscrire en priorité aux manifestations Caudrésiennes proposées
  - S'initier aux nouvelles technologies



en 2022  $\Rightarrow$  **218 Adhérents**

dont **140 Caudrésiens** soit **64 %**

# Bilan 2022

Recettes - 1<sup>ère</sup> partie

## Subventions reçues

- Département *pour 2 actions* 20 000 euros
- Contrat Ville *pour actions 2022* 11 000 euros
- Ville de Caudry 2 500 euros
- FDVA 1 125 euros

Total : 34 625 euros

# Bilan 2022

## Recettes - 2ème partie

▪ Crédit Report Actions 2021 non réalisées DPT	5 896 euros
▪ CVE Report Actions 2021	18 000 euros
▪ Ville Report 2021	2 000 euros
▪ Adhésions ( 5,80 % des recettes )	3 886 euros
▪ Remboursement Formation	1 056 euros
▪ Rentrée Le Quesnoy	295 euros
▪ Rentrée Tee-shirts	224 euros
▪ Vente bâtons	630 euros
▪ Intérêts Banque	581 euros

Total : 32 568 euros

**Total des recettes ⇒ 67 193 euros**

# Bilan 2022

## Dépenses

- Intervenants et salaires
- Formation
- Sport
- Blousons et maillots
- Déplacements

48 533 euros

2 556 euros

3 229 euros

3 191 euros

1 636 euros

### COÛT TOTAL DES ACTIVITÉS SPORTIVES

59 145 euros

88,62 %

- Pub - Informatique - Fournitures de bureau - Assurances
- Voyage
- Divers ( Dons - Pharmacie - Missions ...)

4 772 euros

1 578 euros

1 243 euros

Total : 66 738 euros

**Excédent ⇒ 455 euros**

# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE

## AUPICQ Mauricette

**Créatrice & Responsable de la section**

« SENIORS ACTIFS »

**INFIRMIÈRE DE**

- DU en Géroto
- Licence RESPA (*Responsable d'Etablissement et Services pour Personnes Agées*)

## LAURENT Jany

**COACH SPORTIF** (*Auto-entrepreneur*)

- *Instructrice BungyPump*
- *Animatrice ateliers de stimulation cognitive (Remue-méninges)*
- *Certifiée en Gymnastique cognitive (Créa 'Diaz Mémo)*
- *Certifiée formation PIED (Programme Intégré Equilibre Dynamique)*

Mais aussi :

- *Gymnastique Douce, Gymnastique Tonique ...*

## KROMYCK Déborah

**ANIMATRICE SOCIO-CULTURELLE & AIDE-SOIGNANTE** (*CDI 20H*)

- *Accueil, renseignements, écoute, orientation ...*
- *Appels à projets, demande de subventions, courriers ...*
- *Gestion des plannings, intervenants, évènements ...*
- *Publicité/Communication ...*

**COACH SPORTIF** (*Auto-entrepreneur*)

- *Instructrice Marche Nordique et BungyPump*
- *Instructrice Pilates, Pilates Petit Matériel, Pilates Adapté Senior et Sportif blessé*
- *Certifiée en Yoga, Stretching et Relaxation*
- *Certifiée en APA (Activité Physique Adaptée et Sport sur ordonnance)*

Mais aussi :

- *Cardio, Renforcement Musculaire, Fit 'sticks, LIA et Danses tendances*

## VIEVILLE Marina

**AIDE-SOIGNANTE** (*Auto-entrepreneur*)

- *Certifiée ASG (Assistante de Soins en Gérontologie)*
- *Animatrice Danse en Ligne*

## LE BÉNÉVOLAT CHEZ SENIORS ACTIFS

### ADMINISTRATIF

Appels à projet - Publicité - Adhésions - Dossiers Conférences - Activités - Suivi Bancaire - Initiation Informatique ...

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Marche nordique - BungyPump - Tai Chi Chuan - Danse

### CONFÉRENCES - FORUMS

Préparation et Intendance

### RÔLE SOCIAL ET CITOYEN

Participation ⇒ NATURIADES - TÉLÉTHON - Marche Octobre Rose - Semaine Bleue - Danses Structures

➔ Plus de **4500 heures** réparties sur **22 bénévoles** soit 70 000 euros

➔ Prêt **ESPACE SCHWEITZER** et mise à disposition du personnel soit 30 000 euros

## APPELS À PROJET 2023

➔ Pour les personnes de **plus de 60 ans** vivant dans le département  
**DÉPARTEMENT : 20 000 euros**

- UNE RÉPONSE CIBLÉE POUR LES AIDANTS 7 000 euros
- NEURONES ACTIVES 6 500 euros
- RENFORCER L'ÉQUILIBRE 6 500 euros

*En attente*

## APPELS À PROJET 2023 SANS RÉPONSE À CE JOUR

➔ Pour les personnes du secteur prioritaire de CAUDRY Centre Ville  
**sans limite d'âge**

**CONTRAT VILLE ETAT : ? euros**

- MARCHE : ATOUT SANTÉ
- MOBILISONS NOTRE MÉMOIRE

# RÉTROSPECTIVE DE L'ANNÉE 2022

- **Mercredi 16 Mars** : Conférence « *Prise en charge de la douleur chez le patient arthrosique* » avec le Dr LEVEQUE
- **Mercredi 27 Avril** : Présentation des services de la Croix Rouge de Caudry (*ESAD, ESPRAD, AJA...*)
- **Mercredi 04 mai** : Conférence : « *Manger Bio et Local* » avec A. NOBLECOURT, Diététicienne
- **Mercredi 01 juin** : Conférences :
  - « *Information sur l'aménagement du domicile et aides possibles* » avec SOLIHA
  - « *Troubles digestifs et astuces hygiéno-diététiques pour y faire face* » avec A. NOBLECOURT, Diététicienne
- **Mardi 21 Juin** : Formation gestes de secours avec AXA et l'ordre de Malte
- **Du Lundi 04 Juillet au Vendredi 26 Aout** : 9 demi-journées découvertes de nos activités :
  - Danses - Techniques Douces - Stimulation cognitive - Tai Chi Chuan/Qi Gong - Sophrologie - Jeux et aventures
- **Mardi 12 Juillet** : Journée Bien-être (*Méditation, Coach de vie et bien-être, Aromathérapie, Réflexologie plantaire...*)
- **Samedi 03 et Dimanche 04 Septembre** : Première participation aux NATURIADES et venue d'Arja JALKANEN-MEYER
- **Du 1er au 7 Septembre** : Participation à la Semaine bleue ⇒ Démonstration de Danses (*le Jeudi*) - Marche bleue (*le Dimanche*)
- **Mercredi 19 Octobre** : Participation à la Marche pour Octobre Rose avec Avenir Jeunes et la CDB'Team
- **Mercredi 30 Novembre** : Vente de pâtisseries en faveur du TÉLÉTHON
- **Mercredi 21 Décembre** : Marche de Noel en faveur du TÉLÉTHON et démonstrations de danses

## NOS VŒUX ET NOS PROJETS POUR 2023

- Poursuivre dans la même dynamique toutes les activités :
  - ✓ De BIEN-ÊTRE
  - ✓ DOUCES ET TONIQUES
  - ✓ LUDIQUES
  - ✓ MNÉSQUES
  - ✓ CULTURELLES
  - ✓ CONFÉRENCES SANTÉ
  - ✓ BILAN FORME
  
- Accueillir de nouveaux **BÉNÉVOLES**
- Faire prendre conscience à chacun la **CITOYENNETÉ ACTIVE** par la **SOLIDARITÉ** (*rangement, nettoyage ...*)
- Garder à l'esprit que les locaux sont mis gracieusement à la disposition de l'Association
- Maintenir une Action continue pendant **50 SEMAINES** pour nos SENIORS pour :
  - ✓ Rester un rempart contre la solitude
  - ✓ Garder la forme et le bien-être

A scenic view of a park with a lake, trees, and a fountain. A large, colorful, abstract graphic element is at the top of the image. The text "Merci !" is overlaid in the center.

**Merci !**