Service Civique
Solidarité
Seniors

# Catalogue d'activités SC2S auprès des personnes âgées

Septembre 2025

Soutenu par

MINISTÈRE DU TRAVAIL DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS
*Liberté Égalité Fraternité*

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun au service de tous

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

# SOMMAIRE


p.3 Introduction

p.4 Quelques conseils

p.5 Sites et ressources

p.6 Les temps forts de l'année

p.7 Prépare ton calendrier

p.8 Quelle activité pour quelle utilité auprès des personnes âgées ?

p.9 Activités individuelles

p.10 Activités collectives

p.11 Pour aller plus loin

p.12 Fiches outils

p.35 Index

Conception graphique et illustrations : Ophélie Rigault, www.oedition.com - Crédits photo : Benjamin Gunther

# INTRODUCTION

Maintenant que tu as lu le « Mémo du volontaire à domicile » et que tu as rencontré les personnes âgées à qui tu vas rendre visite régulièrement à leur domicile ou ailleurs, voici un catalogue pour t'aider à choisir des activités pertinentes et à les réaliser.
Ces activités sont faciles à mettre en place à domicile mais également en établissement, comme par exemple en résidence autonomie ou en EHPAD.

**Tu trouveras dans ce document :**

- Des idées simples pour mettre en place des activités individuelles à domicile ou en structure selon les envies et besoins de la personne à qui tu rends visite.
- Des propositions d'activités collectives regroupant des personnes âgées, et pourquoi pas en t'organisant avec des volontaires SC2S en mission aux alentours.
- Des fiches outils pour monter de A à Z un projet simple ou de plus grande ampleur.
- Des ressources et outils collectés dans toute la mobilisation nationale.

## Reminder

Cet outil existe grâce a tous les volontaires SC2S de France auprès desquels nous avons collecté les bonnes idées, les supers projets et les façons de faire.

Si toi aussi tu montes un projet au cours de ta mission, si tu organises une activité originale avec un senior, si tu as une super action à nous proposer, alors parles-en à ton.ta référent.e SC2S pour que nous fassions apparaître ton action dans ce catalogue.

Retour sommaire

# QUELQUES CONSEILS

Avant de te lancer dans la proposition d'activités, il est important de discuter avec les personnes pour comprendre leurs envies, leurs centres d'intérêt, mais aussi leurs limites (mobilité, fatigue, etc.). Pour cela tu peux utiliser l'outil « Mémo du volontaire à domicile » qui te permettra de briser la glace avec la personne âgée lors des premières visites.

N'oublie pas que le but est de créer un environnement de compagnie bienveillant et à double sens !

## 1 Demander de l'aide

Quoique tu veuilles faire, pense toujours à demander de l'aide à ton tuteur, à ton.ta référent.e SC2S ou même à tes collègues volontaires ! Il sera toujours intéressant et riche de parler des idées, projets et envies autour de toi pour avoir le maximum de chances de le réaliser dans les meilleures conditions.

## 2 Rester déterminé

Les personnes âgées ont parfois un rythme différent de celui d'un jeune de moins de 25 ans. Il te faudra peut-être 4 ou 5 mois pour réussir à lui faire mettre le nez dehors. Ne désespère pas et reste déterminé !

## 3 Défendre tes idées et projets

Les fiches de ce guide t'aideront à penser à tout. Pars du principe que rien n'est impossible et que tu pourras toujours revoir ton projet à la baisse si certaines idées sont trop compliquées à réaliser.

## 4 Se mettre des objectifs

Si la personne à qui tu rends visite ne sort plus de chez elle, mais t'a fait part de son amour du cinéma, tu peux vous fixer comme objectif d'aller au cinéma au moins une fois pendant la mission. Même si cela te demande 5 mois d'efforts pour y arriver, ça vaut le coup !

## 5 Penser au lien social

Oui, avec ton binôme, vous rendez visite à une personne seule à son domicile, mais il est possible d'imaginer des sorties avec d'autres personnes, et c'est même conseillé lorsque c'est possible !. Soit en se renseignant sur les activités adaptées aux alentours, soit en te concertant avec d'autres volontaires en mission à domicile pour organiser des petits évènements collectifs : pique-nique, loto, sortie cinéma, jeux de société... En établissement, toutes les personnes âgées ne participent pas aux temps collectifs. Pour autant, grâce à ta présence et aux activités que tu vas proposer, cela pourra changer.

## 6 Penser à l'après

Les volontaires ne sont là que 6 à 8 mois. Les personnes âgées n'aiment pas beaucoup le changement et la fin de mission des volontaires peut être une étape difficile. Pensez à bien préparer ce moment, en essayant d'aider la personne âgée à se recréer un environnement social solide. Avec l'aide de votre tuteur et des autres professionnels, vous pouvez orienter une personne vers les différentes structures d'aides, de services et d'activités, selon ses besoins. Votre structure d'accueil pourra vous fournir la liste des acteurs ressources locaux, vous expliquer leurs rôles et prendre le relai pour l'orientation des personnes âgées.

Retour sommaire

# SITES ET RESSOURCES

## Les outils SC2S à ta disposition

### Charte des visites à domicile (si tu es en mission à domicile) :

Pour s'assurer que tout le monde est d'accord sur les bases des visites : respect mutuel, engagements, limites de chacun.

### Mémo du volontaire :

Tous les conseils et bonnes idées pour démarrer les visites, briser la glace et te sentir à l'aise.

### Catalogue d'activités :

Un recueil d'idées et de façons de faire pour t'aider à organiser des activités individuelles et collectives qui ont de l'impact.

### Fiches outils :

Des fiches outils pour organiser des activités variées sur la base d'actions mises en place par les volontaires de toute la France.

**L'Agirc-Arrco finance le dispositif Service Civique Solidarité Seniors, et dispose de services à l'attention de ses allocataires personnes âgées qui pourraient t'être utiles pendant ta mission, n'hésite pas à y jeter un œil :**

- Ma boussole aidant

⇒ Site d'orientation géolocalisée pour les aidants et leurs proches.

- Sortir plus

⇒ Dispositif pour être accompagné en toute sécurité dans ses sorties.

## Les sites ressources pour tous les volontaires

- ABC senior : abc-senior.fr
- Conseils pratiques et image positive de la retraite www.leszastuces.com/
- Jeux de mémoire et exercices cognitifs sur Agoralude : agoralude.com
- De nombreux quiz dans tous les domaines : Quizz.fr
- Toutes les infos pour améliorer le quotidien : https://maviedesenior.com/
- Se réaliser, apprendre, se cultiver tout au long de la vie : https://www.culture-a-vie.com/
- Trouver les évènements autour de chez soi : https://youtube.com/shorts/EZxFtBN4udQ?feature=share
- France Services pour l'accès aux droits des personnes de tout âge : https://www.economie.gouv.fr/particuliers/france-services#

## Les applications à télécharger

### Peak

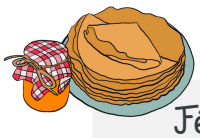
Utilisable même en mode hors ligne, Peak est une application d'entraînement cérébral ludique. Ce jeu de mémoire pour seniors gratuit regroupe plus de 45 jeux de réflexion, conçus en partenariat avec des chercheurs.

Retour sommaire

# LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE

Dès ton début de mission, prends le temps d'organiser ton calendrier jusqu'à la fin de la mission. La meilleure garantie de la réussite de ta mission sera l'organisation. Tu pourras ainsi anticiper les temps forts de l'année et prévoir des animations spécifiques sur ces temps-là.

**Anticipe et prépare surtout le début et la fin de ta mission qui sont des étapes absolument cruciales !**



### Janvier

C'est la nouvelle année : on propose de nouvelles activités !

### Février

C'est peut-être l'occasion de provoquer des rencontres ou de cuisiner !

### Mars

Bientôt le printemps : Cherche les jardins partagés aux alentours

### Avril

Une bonne occasion de faire des activités créatives

### Mai

Commence à réfléchir à la fin de ta mission

### Juin

C'est l'été ! L'occasion de faire des sorties (gare au soleil !)

### Juillet

Les personnes âgées sont souvent seules à cette période : prévoir de leur écrire !

### Août

En cas de canicule, tu peux faire de la prévention à ton niveau

### Septembre

Si début de mission : Mémo du volontaire à lire

### Octobre

Une bonne occasion de proposer des activités avec les enfants

### Novembre

La période idéale pour les activités collectives au chaud

### Décembre

Grande période de solitude. Ne rate pas ce moment !

Retour sommaire

# PRÉPARE TON CALENDRIER

À ton tour : prépare ton calendrier et pose les grandes actions que tu aimerais réaliser au cours de ta mission ! Tu peux imprimer cet outil ou créer le tien avec les personnes âgées.

**Anticipe et prépare surtout le début et la fin de ta mission qui sont des étapes absolument cruciales !**

| | | |
|---|---|---|
| Janvier | Février | Mars |
| Avril | Mai | Juin |
| Juillet | Août | Septembre |
| Octobre | Novembre | Décembre |

Retour sommaire

# QUELLE ACTIVITÉ POUR QUELLE UTILITÉ AUPRÈS DES PERSONNES ÂGÉES ?

## Bien vivre en forme

À partir d'un certain âge, il est important de maintenir les capacités physiques (mobilité, équilibre...) et mentales (mémoire, concentration, compréhension, créativité, humeur...) pour bien vivre en forme. En effet, stimuler ces capacités permet de conserver son autonomie le plus longtemps possible. Des activités qui peuvent paraître très simples ont en réalité une grande utilité !

Les activités de la vie de tous les jours comme une balade, une activité manuelle (peinture, cuisine...) ont des conséquences positives à long terme sur les capacités des personnes âgées. De même pour les activités mentales et sociales : un scrabble, un mémory, et MÊME une discussion. Elles servent toutes à prévenir la perte d'autonomie.

➜ Retrouve plus bas quelles activités agissent directement sur le bien vivre avec joie et le bien vivre en forme.

## Renforcer le pouvoir d'agir des seniors

À partir d'un certain âge, on peut se sentir moins utile. Il est important que les personnes âgées trouvent leur place dans la société et restent actrices de leur vie. Le maintien de l'engagement dans la société permet de montrer que l'âge n'est pas une barrière.
Être acteur de sa vie, rester socialement engagé, actif et impliqué, c'est :

- préserver son autonomie et son indépendance,
- renforcer sa confiance en soi et avoir un sentiment de valeur et de dignité,
- maintenir un mode de vie autonome et une meilleure santé,
- bénéficier d'un réseau de soutien, d'amitié et d'échanges mutuels,
- vivre un vieillissement plus épanouissant.

Avoir des activités bénévoles, partager des expériences et des connaissances ou être présent dans la vie de la famille et de la communauté permet de se sentir utile et apprécié.

➜ Retrouve plus bas quelles activités agissent directement sur le pouvoir d'agir des seniors.

## Bien vivre ensemble : développer la vie sociale et le réseau des seniors

L'isolement social est un facteur important de perte d'autonomie des seniors, il est donc important de créer et de maintenir les liens sociaux des personnes âgées.
Imagine que trois semaines passent sans que tu ne voies personne. Cela peut rendre la vie quotidienne difficile et triste. Les relations avec d'autres personnes jouent un rôle très important pour rester actif et en bonne santé. Il est nécessaire d'encourager les personnes âgées à rester en lien avec leur famille, leurs amis et leur communauté, comme par exemple en participant à des activités de groupe, en rejoignant des clubs, ou en gardant contact avec ses proches.
En favorisant ces liens sociaux, tu aides les personnes âgées à se sentir soutenues, comprises et moins seules. Tu contribues à maintenir leur autonomie en les aidant à rester physiquement, mentalement et émotionnellement en forme.

➜ Retrouve plus bas quelles activités agissent directement sur le bien vivre ensemble.

## Bien vivre avec joie

Quand les personnes âgées se sentent bien, cela a des effets positifs sur plusieurs aspects de leur vie. Par exemple, cela les aide à rester motivées pour faire des activités quotidiennes, ce qui est bon pour leur santé physique et mentale.

En plus, le bien-être contribue à maintenir de bonnes relations avec les autres. Les personnes âgées restent connectées avec leur famille et leurs amis, ce qui est important pour se sentir bien. Enfin, le bien-être aide à mieux gérer le stress. Quand on se sent bien, on est plus apte à faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne.

➜ Retrouve plus bas quelles activités agissent directement sur le bien vivre avec joie.

Retour sommaire

# ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

### Conversation

Passer du temps à discuter, à écouter les histoires et les expériences de la personne âgée est une bonne première activité pour apprendre à se connaître.

### Lecture

Lire des livres, des journaux ou des magazines à haute voix, ou écouter des livres audio ensemble.

### Jeux de société

Proposer des jeux de société classiques comme les échecs, les dames, les mots-croisés, ou des jeux de cartes. Proposer également des jeux de mémoire.

### Activités artistiques

Encourager la créativité en pratiquant des activités artistiques comme la peinture, le dessin, la poterie ou le tricot. C'est l'occasion d'apprendre!

### Musique

Jouer, écouter de la musique ensemble, ou organiser des petites séances de chant.

### Sorties

Organiser des sorties en plein air, comme des promenades autour du pâté de maisons ou dans le parc, des visites dans des musées locaux ou des excursions en groupe. Favoriser la marche sur des petites distances.

### Cuisiner ensemble

Préparer des repas suivis d'une dégustation conviviale. Proposer la transmission de recettes, créer un livre de recettes.

### Jardinage

Si la personne âgée a un jardin, aider à entretenir les plantes et les fleurs. Créer un herbier ou aller sur le marché aux fleurs.

### Histoires personnelles

Encourager la personne à partager son histoire de vie, avec son consentement en enregistrant des souvenirs, en rédigeant des mémoires ou en créant un album photo. Pourquoi pas créer un podcast ou un recueil de mémoires ?

### Jeux de mémoire

Stimuler la mémoire en jouant à des jeux, des devinettes ou des quizz.

### Activités intergénérationnelles

Organiser des rencontres avec des enfants ou des adolescents pour favoriser les échanges intergénérationnels.

### Bénévolat ensemble

Participer à des activités bénévoles, comme la préparation de colis pour des associations caritatives.

### Vidéoconférences

Aider à mettre en place des appels vidéo pour permettre aux personnes âgées de rester en contact avec leur famille et leurs amis.

### Bien-être

Organiser un temps de bien-être : maquillage, vernis, coiffeur...

### Actualité

Proposer de la lecture et des échanges autour de l'actualité pour se tenir informé.

Retour sommaire

# ACTIVITÉS COLLECTIVES

En fonction de ta structure d'accueil mais aussi des capacités et de l'autonomie des personnes âgées, il faudra adapter certaines activités. D'autres ne seront peut-être pas possibles. Il convient d'en échanger avec ta tutrice et valider avec elle, les activités possibles

### Pique-nique

Organiser un pique-nique avec plusieurs personnes âgées à qui tu rends visite ou en concertation avec d'autres volontaires autour de toi.

### Jeux

Organiser une après-midi de jeux (loto, battle de contrée...) en conviant plusieurs des bénéficiaires du dispositif de ton secteur. Il est possible également de faire gagner des lots aux meilleurs joueurs (à organiser avec ton tuteur).

### Journées spéciales

Organiser des journées collectives thématiques : Noël, Pâques... Ce sont des temps forts de l'année durant lesquels les personnes se sentent souvent particulièrement isolées. Il ne faut donc pas hésiter à organiser quelque chose. Profites-en aussi pour convier les voisins, les familles, les amis....

### Projet commun

Imaginer un projet collectif qui crée du lien entre les personnes âgées : atelier généalogie, groupe de lecture, livres de recettes à l'ancienne...

### Numérique

Organiser un battle de jeux vidéo entre plusieurs personnes âgées. Organiser un atelier numérique régulier pour apprendre à utiliser les applications, le smartphone, la tablette...

### Sorties

Organiser des sorties en groupe : cinéma, marché du village, salon de thé...

### Rencontres intergénérationnelles

Faire le lien avec l'école d'à côté et proposer une rencontre un mercredi avec des ateliers créatifs et collaboratifs à la portée de tous.

### Activité de socialisation

Organiser des temps d'animations collectives réunissant les personnes âgées (celles que tu accompagnes et celles que les autres volontaires du coin accompagnent). Tu peux aussi accompagner les personnes à des animations collectives mises en place par la commune, les associations de quartier, les CCAS, la mairie... (avec l'aide de ton tuteur).

### Ciné débat

Regarder un film sur DVD et en débattre.

### Découvrir le numérique

Montrer comment fonctionne le téléphone, l'ordinateur, internet... Proposer de se retrouver en petit groupe pour apprendre ensemble à utiliser les nouvelles technologies (Zoom, réseaux sociaux, WhatsApp, Familéo...).

Retour sommaire

# POUR ALLER PLUS LOIN

### Aide à la mobilité

Identifier les différentes aides à la mobilité des seniors dans ta commune (avec l'aide de ton tuteur) si la personne que tu accompagnes en a besoin.

### Activité physique adaptée

Identifier les structures de ta commune qui propose de l'activité physique adaptée aux seniors ou les clubs de sport pour personnes âgées (avec l'aide de ton tuteur).

### Activités locales

Contribuer à relayer l'information sur les activités et les dispositifs mis en place sur le territoire pour les personnes âgées, par exemple sous la forme d'un guide. Ces informations te seront communiquées par ton tuteur et ta structure d'accueil. Pour toute question des personnes âgées sur ces activités ou dispositifs, ce sont ton tuteur ou ta structure d'accueil qui y répondront.

### Clubs pour seniors/ associations

Relayer l'information sur les différents clubs / associations de seniors de la commune. Tu peux trouver l'acteur sur ton territoire qui recense les différentes ressources locales (type CLIC, DAC, Cap retraite, Mairie... avec l'aide de ton tuteur).

### Aide sur le numérique

Aider les seniors sur le numérique pour garder contact avec la famille et les amis (Zoom, réseaux sociaux, WhatsApp, Familéo...).

### Faire partie de la vie de la commune

Inciter les personnes à être actrices de la vie de la commune ! En informant les seniors que tu accompagnes sur les prochaines élections, inciter à participer aux réunions de quartier, prendre part aux décisions locales...

### Le droit des seniors

Relayer l'information vers les différentes ressources locales qui peuvent accompagner dans les démarches pour les aides nationales/ locales auxquelles les seniors ont le droit, sur la base des informations communiquées par ton tuteur (action sociale de la commune, des caisses de retraites, appeler la Mairie, formulaire de demande d'aide à l'autonomie).

### Actions de prévention

Contribuer à des actions de prévention sur la base des informations communiquées par ton tuteur (événement de sensibilisation en lien avec ton tuteur et des acteurs de la prévention).

Retour sommaire

# FICHES OUTILS


p.13 Organiser un loto

p.14 Organiser une collecte

p.15 Organiser un pique-nique

p.16 Organiser un atelier numérique

p.17 Recueillir la mémoire

- p.18 Les passeurs de mémoire : Conversations et recueil de mémoire
- p.20 Des cartes à imprimer pour discuter plus facilement

p.25 Créer un podcast

- p.26 Tuto réalisation de Podcast

p.27 Créer un livre de recettes d'antan

p.28 Créer une exposition ou un concours

p.29 Organiser une visite au musée avec un groupe

p.30 Mettre en place un atelier collectif

p.31 L'association TRICOTE UN SOURIRE

p.32 Créer un annuaire des dispositifs existants

p.34 Les jolies actions sur le terrain !

Retour sommaire

# ORGANISER UN LOTO

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Choisir une date et la valider avec mon tuteur.

**Où ?**
Trouver un lieu adapté avec le matériel disponible.

**Qui ?**
Lister les invités et communiquer (personnes extérieures ?).

**Comment ?**
Lots à gagner, musique, repas, accueil, tables et chaises, logistique.

## Ne pas oublier

- Valider avec mon tuteur et ma structure.
- Faire une liste des besoins logistiques.
- Réserver une salle.
- Collecter des lots.
- Créer une équipe pour le jour J.
- Communiquer auprès du public cible.
- Acheter ou récupérer le matériel nécessaire (planche et jetons).
- Prévoir un goûter.
- Prévoir des animations.
- Faire des photos de mon action.
- Faire un retour à mon tuteur et à SC2S pour qu'ils puissent valoriser mon travail.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Budget

Penser à faire un budget de l'action. Chercher des solutions gratuites ou des partenaires. Faire des collectes de lots, chercher sur le Bon Coin...

## Communication

Parler de l'évènement bien en amont pour être sûr qu'il y aura du monde.
Choisir une communication adaptée au public.

## Calendrier

Une fois la date calée, faire la liste des différentes étapes et des délais pour les réaliser.
Prévoir également le déroulé de la journée heure par heure.
Se répartir les rôles dans l'équipe.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Permettre à des seniors de se rencontrer lors d'un moment convivial / Créer des souvenirs à tout le monde de moments joyeux.**

*Précise ici le déroulé de l'évènement - exemple :*

- 9h- 9h30 : arrivée et installation des participants et petit-déjeuner d'accueil + distribution de cartons. Discours de présentation de l'évènement.
- 9h30 - 12h : Loto animé par Jordan, volontaire en service civique.
- 10h30 - 11h : Entracte spectacle de danse des élèves de l'école de danse.
- 12h30 - 13h : Remise des lots et pot de l'amitié.

Retour sommaire

# ORGANISER UNE COLLECTE

## Les premières questions à se poser

**Comment ?**
Quelle est la meilleure façon de collecter ? Affichage, stand dans un magasin...

**Où ?**
Où collecter, où stocker...

**Quoi ?**
Quels types d'objets je souhaite collecter et dans quel but ?

**Qui ?**
Quel public dois-je viser pour cette collecte ?

## Ne pas oublier

- Imprimer des affiches et les diffuser pour annoncer la collecte : dates et lieux de dépôt des dons.
- Repérer les lieux et moments propices à une collecte (Noël, centres commerciaux...).
- Définir un lieu de stockage des dons et un temps de tri.
- Repérer les associations à qui donner si je collecte trop de choses.
- Mobiliser une équipe d'organisation et de présence pour réceptionner les dons.
- Communiquer avec SC2S dans ma région.
- Faire un inventaire pour vérifier que nous avons suffisamment de dons.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Comment vais-je organiser ma collecte ?

- Collecte sur 1 jour dans un commerce via un stand.
- Collecte sur plusieurs semaines avec stockage et dépôt dans ma structure.

> Choisir le mode de collecte le plus adapté à mon public et au temps que j'ai devant moi.

## Communication

Selon le mode de collecte, faire une communication adaptée. Penser à communiquer autour de moi (SC2S, tuteurs, volontaires...).

## Partenaire

Démarcher des commerces qui peuvent donner des objets ou proposer un stand pour communiquer.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Collecter des jeux pour créer une malette de visite à domicile / Collecter des cadeaux de Noël / Collecter des lots à gagner pour un loto....**

*Précise ici le déroulé de l'évènement - exemple :*

- 8h : arrivée dans le commerce partenaire / installation du stand et de la communication.
- 8h30 - 14h : Animations et communication sur notre action + Collecte des objets.
- 14h : Rangement du stand, remerciements du commerce partenaire, stockage des dons dans la structure.
- Jusqu'à 15h30 : inventaire et tri des dons.

Retour sommaire

# ORGANISER UN PIQUE-NIQUE

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Choisir la bonne date.

**Où ?**
Trouver un lieu adapté au public des personnes âgées. Prévoir un plan B en cas de pluie.

**Qui ?**
Nombre de personnes prévues.

**Comment ?**
Pique-nique partagé, cuisine ensemble, barbecue...

## Ne pas oublier

- S'assurer que le lieu est adapté (kiosque, accès, autorisations).
- Faire les courses.
- Communiquer auprès des invités.
- S'assurer des déplacements des personnes âgées.
- Vérifier la météo.
- Prévoir des chaises en plus.
- Prévoir des animations (jeux ?).
- Prévoir la logistique cuisine et repas (assiettes, gobelets...).

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

- Est-ce qu'on cuisine avant ?
- Est-ce que chacun amène un plat à partager ?
- Qu'est-ce que j'achète avant ?

*Faire le tour des participants pour savoir ce qu'ils peuvent amener.*

## Budget

Quel budget minimum pour la base : assiettes, verres, eaux, boissons, apéritifs, etc.

## Vigilance

Attention au déplacement et au confort des personnes âgées !

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Partager un moment convivial pour recréer du lien social.**

*Précise ici le déroulé de l'évènement - exemple :*

- 8h : Courses (avec ma liste et en équipe !).
- 10h30 - 11h : Arrivée sur le lieu et installation. Accueil des premiers arrivants / Petite animation d'accueil (jeux, musique, balade).
- 12h-14h : Repas partagé.
- 14h-16h : Animation dansante / Karaoké / Après-midi jeux...
- 16h : Raccompagner les invités, remerciements, rangement.

Retour sommaire

# ORGANISER UN ATELIER NUMÉRIQUE

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Hebdomadaire ? Mensuel ?

**Où ?**
Un lieu fermé avec du matériel.

**Qui ?**
Limiter le nombre de participants que je peux gérer.

**Comment ?**
Quel matériel ? Quelles activités ? Quels objectifs ?

## Ne pas oublier

- M'assurer que chaque participant aura accès à un support numérique (tablette, smartphone, ordinateur).
- M'assurer qu'il n'y a pas trop de participants pour être capable de gérer.
- Interroger les participants sur leurs besoins : jeux, communication avec la famille, administratif...
- Télécharger les applications nécessaires, prévoir des animations concrètes.
- Trouver un lieu adapté.
- Me former si nécessaire.
- Me renseigner sur les acteurs qui interviennent sur le numérique dans ma commune pour réorienter si nécessaire.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Est-il nécessaire que je me forme ?
Se fixer 1 ou 2 objectifs sur l'atelier sur la base des besoins des seniors.
Bien évaluer ce que je suis capable de faire ou pas.

## Budget

Prévoir un petit goûter d'accueil ou des boissons.
S'assurer que le matériel nécessaire est disponible.

## Vigilance

Ne pas m'engager sur des sujets que je ne maîtrise pas !
Si je doute ou que je n'ai pas les compétences, prévoir de réorienter les personnes vers les bons interlocuteurs.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Proposer un temps d'apprentissage des outils numériques à un groupe de personnes âgées.**

*Précise ici le déroulé de l'évènement - exemple :*
**Quelques jours avant : sonder les personnes pour connaître leurs besoins et envies.**

- 9h : Arrivée des participants et accueil petit-déjeuner.
- 9h30 - 11h : Atelier numérique : installer, paramétrer et utiliser WhatsApp.
- 11h - 11h30 : Sonder les participants sur leurs envies pour le prochain atelier et collecter leurs retours sur ce premier temps.
- 11h30 - 12h : Rangement.

Retour sommaire

# RECUEILLIR LA MÉMOIRE

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Quel est le calendrier prévisionnel de mon projet ?

**Où ?**
À quelle échelle est-ce intéressant de le développer ?

**Qui ?**
Avec qui puis-je travailler sur ce projet ?

**Comment ?**
Quelle est la finalité de mon projet ? Un livre ? Une expo ? Un film ?

## Ne pas oublier

- Faire une veille de l'existant.
- Définir une thématique ou un objectif final concret (livre, expo, film, etc.).
- Trouver les personnes consentantes auprès desquelles recueillir de la matière.
- Trouver des partenaires : d'autres volontaires ? D'autres structures SC2S ?
- Définir le calendrier du projet et le répartir sur le temps de mission.
- M'assurer que ma structure me soutient et m'aidera du début à la fin.
- Prévoir un résultat concret et me former si besoin (réalisation de film par exemple).
- Garantir la RGPD : droit à l'image, informations personnelles, etc.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.
**Ma structure :**
Pour un appui logistique.
**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Définir mes objectifs et comment je souhaite les atteindre. Définir ce que je souhaite obtenir et construire les outils qu'il me faudra. Quelles personnes je vais interviewer et quelles questions je vais poser.

## Budget

Selon le projet final : de quoi vais-je avoir besoin et comment me procurer le matériel ?
Comment valoriser la matière que je vais récolter : un évènement ? une production ?

## Communication

Comment aborder certains sujets avec les personnes âgées ? Comment valoriser mon projet ? Comment communiquer auprès des volontaires SC2S pour identifier des personnes âgées ?

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Réaliser un film sur l'école dans les années 40/50, sur la base de témoignages de personnes âgées de 80/90 ans aujourd'hui.**

*Détails de l'action - exemple :*

- Octobre : définition de mon projet, rédaction des questions à poser aux personnes. Identification des personnes âgées à interviewer.
- Novembre et décembre : interviews filmées et collecte de matière auprès des personnes âgées.
- Janvier et février : dérushage des vidéos tournées et début du montage + organisation de l'évènement de présentation public.
- Mars : finalisation du montage. Projection devant toutes les personnes qui ont participé.
- Mai : évènement avec SC2S et ma structure pour présenter le résultat du projet en présence de tous les participants. Invitation de la presse.

Retour sommaire

# Les passeurs de mémoire

## Conversations et recueil de mémoire

### Thématique métier

- Quel(s) métier(s) exerciez-vous avant ?
- Est-ce que vous aimiez votre travail ?
- En quoi consistait votre travail ?
- Avez-vous fait votre métier par choix ou par obligation ?
- À quel âge avez-vous commencé à travailler ?
- Quelles sont les études que vous avez faites ?
- À quel âge avez-vous arrêté de travailler ?
- Combien d'heures par semaine travailliez-vous et à combien de jours de congés aviez-vous droit ?
- Avez-vous toujours des contacts avec vos anciens collègues ?
- Quel était votre rôle dans la structure ?
- Quels étaient les avantages et les inconvénients dans votre métier ?
- Est-ce que ce métier a changé par rapport à aujourd'hui ?
- Comment alliez-vous sur votre lieu de travail ?
- Quel était le métier de vos rêves ?
- Est-ce qu'il y avait des risques dans votre métier ?

### Thématique événements marquants

- Regrettez-vous votre époque ?
- Si vous pouviez revenir à n'importe quel moment de votre vie pour apprécier le moment, ça serait lequel ?
- Quel a été le moment le plus marquant de votre vie (en France et dans le monde) ?
- De quoi vous ennuyez-vous quand vous pensez au « bon vieux temps » ?
- Quelle est votre plus grande source de fierté ?
- Quelle était votre principale source d'inspiration à l'adolescence ?
- Avez-vous connu la guerre ?
- Pensez-vous que c'est une bonne idée d'avoir créé l'Union Européenne ?
- Quel conseil donneriez-vous à la personne que vous étiez à 40 ans ?
- Avez-vous des traditions familiales ?
- Quels sont les événements heureux dont vous allez toujours vous rappeler ?
- Comment vos propres parents vous décrivaient-ils ? Comment était la relation avec vos parents ?
- Quelles sont vos origines ?
- Que pensez-vous de la nouvelle génération ?
- Comment imaginez vous le monde dans 50 ans ?
- Quelle est la chose la plus folle que vous ayez faite ?

### Thématique école

- Comment alliez-vous à l'école ?
- Avez-vous déjà été puni à l'école et quelle était la punition ?
- À quels jeux de récréation jouiez-vous ?
- Habitiez-vous près de l'école ?
- Quels sont les jours où vous aviez école ?
- Quelle était votre matière préférée ? Et celle que vous aimiez le moins ?
- Est-ce que les professeurs étaient sympas avec vous ?
- Est-ce que les écoles étaient mixtes ?
- Y avait-il souvent des bagarres ?
- Quelles bêtises avez-vous faites à l'école ?
- Comment se passait l'école pendant la guerre ?
- Quel était le professeur que vous aimiez le plus ?
- Avez-vous gardé des contacts de l'école ?
- Avez-vous fait des sorties extra-scolaires ?
- À quel âge avez-vous arrêté l'école ?
- Combien étiez-vous par classe ?
- Quelle était la mode vestimentaire ?
- Pouvez-vous nous donner une anecdote sur l'école qui vous a marqué ?

### Thématique nouvelles technologies

- Que pensez-vous des nouvelles technologies ?
- Aviez-vous un téléphone chez vous ? une caméra ? un appareil photo ?
- Est-ce que c'était accessible à tout le monde d'avoir un téléphone fixe avant ?
- Sur quoi écoutiez-vous la musique ?
- Comment faisiez-vous pour partir en vacances en voiture sans vous perdre sans GPS ?
- Comment faisiez-vous pour vous organiser quand vous sortiez avec vos amis sans smartphone ?
- Comment faisiez-vous pour rester en contact avec des gens qui habitaient loin ?
- Que pensez-vous des jeux vidéo actuels ?
- Est-ce facile pour vous d'utiliser les nouvelles technologies ?
- Auriez-vous aimé avoir toutes ces nouvelles technologies étant jeune ?

Retour sommaire

# Les passeurs de mémoire (suite)

## Thématique amour & amitié

- Quelle a été votre plus belle rencontre ?
- Combien de fois êtes-vous tombé(e) amoureux(se) ?
- Comment avez-vous rencontré votre premier amour/conjoint (âge, endroit, époque, grâce à des amis, de la famille, dans un bal, au parc, au travail...) ?
- Décrivez votre mariage en une phrase ?
- Quelle était votre activité favorite que vous faisiez avec votre conjoint ?
- Quelle a été la plus belle chose que vous ayez faite par amour ?
- Quelle chanson décrit le mieux votre histoire d'amour ?
- Pouvez-vous nous raconter une anecdote avec votre mari/femme/vos amis ?
- Quels étaient vos amis avec qui vous passiez tout votre temps ?
- À quelle fréquence voyiez-vous vos amis ?
- Aviez-vous un(e) meilleur(e) ami(e) ?
- Quelles activités faisiez-vous avec vos amis ?
- Quelles étaient les passions que vous partagiez avec vos amis ?
- Êtes-vous déjà parti en vacances avec vos amis ? Si oui, où ?
- Quelle est la plus grosse bêtise d'enfance que vous ayez faite avec vos amis ?
- Quel a été le plus beau moment que vous ayez passé avec vos amis ?
- Quels ont été les moments les plus touchants / amusants passés avec vos amis ?
- Quelle chanson vous fait penser à vos amis ?
- Est-ce que vous croyez au coup de foudre ?

## Thématique cuisine

- Quel est le plat qui a marqué votre enfance ?
- Quel est le plat que vous préférez cuisiner ?
- Quel est l'aliment que vous aimez le moins ?
- Aimez-vous cuisiner ?
- Comment avez-vous appris à cuisiner ?
- Êtes-vous plus salé ou sucré ?
- Aviez-vous des rituels selon les jours ?
- Où alliez-vous faire vos courses ? Est-ce que c'était loin de chez vous ?
- Avez-vous une recette à nous conseiller ?
- Est-ce que nos pratiques alimentaires ont changé depuis 20 ans ?
- Cuisinez-vous au beurre ou à l'huile ?
- Aimez-vous le maroilles ?
- Aviez-vous un congélateur ?
- Que cuisiniez-vous pour le réveillon de Noël ?
- Quelle était votre boisson préférée ?
- Que preniez-vous au petit-déjeuner ?
- Aviez-vous un potager ?

## Thématique vacances

- Que représente le mot « vacances » pour vous ?
- Êtes-vous déjà parti en vacances ou en week-end ?
- Quelle a été votre première destination de vacances ?
- Partiez-vous souvent en vacances ? Si oui, à quel endroit ?
- Avec qui partiez-vous en vacances ?
- Quelles activités faisiez-vous pendant vos vacances ?
- Quelle forme de séjour préférez-vous (Mobile-home, tente, location, chambre d'hôtes) ?
- Avez-vous déjà fait du camping ?
- Avez-vous déjà fait du ski ? Si oui, à quel endroit et avez-vous pris des cours ?
- Êtes-vous plutôt mer ou plutôt montagne ?
- Quel a été votre plus beau voyage ?
- Quel est votre plus beau souvenir de vacances ? et votre plus mauvais ?
- Que vous est-il arrivé de plus insolite pendant vos vacances ?
- Avez-vous déjà fait un séjour à l'étranger ? Si oui, dans quel pays ?
- Quelle serait votre destination de rêve ?

## Thématique art et culture

- Quel artiste vous a marqué le plus durant votre vie ?
- Aimez-vous aller dans les musées ?
- Quels sont les événements artistiques dont vous vous rappelez très bien ?
- Quelle a été votre principale source d'inspiration à l'adolescence ?
- Quel est votre chanteur préféré ?
- Êtes-vous croyant(e) ?
- Faisiez-vous du sport étant jeune ?
- Combien coûtait une place de cinéma avant ?
- Quel est le film qui vous a le plus marqué ?
- Quel est votre moyen de détente préféré ?
- Quel film ou livre serait susceptible de décrire votre vie et pourquoi ?
- Avez-vous déjà rencontré votre idole, qui était-ce ?
- Quel est le premier concert où vous êtes allé ?
- Avez-vous un talent caché ?
- Quels genres de films aimez-vous regarder ?
- Quel est votre jeu de société préféré ?
- Aimez-vous jardiner ?
- Que faisiez-vous pendant votre temps libre quand vous étiez jeune ?
- Avez-vous eu des cours de musique à l'école ?

Retour sommaire

# Des cartes de discussion à imprimer

Service Civique
Solidarité Seniors

## Amour

Service Civique
Solidarité Seniors

- Votre rencontre de l'amour
- La communication entre les amoureux (lettre, SMS, rendez vous...)
- La demande en mariage
- Le divorce : l'accepter pour soi et dans la société
- Les enfants avant le mariage
- Une tradition ou un rituel amoureux
- Une rencontre amicale

Service Civique
Solidarité Seniors

## Nature

Service Civique
Solidarité Seniors

- Une balade en nature
- La rencontre avec un animal
- Une journée plage
- Votre lien avec la nature
- Votre engagement pour la nature
- Un évènement qui vous a marqué (cyclone, tempête, inondations, canicule...)

Retour sommaire

# Des cartes de discussion à imprimer

Service Civique
Solidarité
Seniors

## Histoire

Service Civique
Solidarité
Seniors

- Votre expérience de la guerre
- Le départ à la guerre
- Un souvenir en période de guerre
- Un fait d'histoire local que vous avez connu
- Vous avez pensé quoi à l'époque ?
- Et si ça arrivait aujourd'hui ?

Service Civique
Solidarité
Seniors

## Travail

Service Civique
Solidarité
Seniors

- Votre travail c'était quoi ?
- Votre relation au travail
- Une conquête sociale que vous avez connue
- Les métiers d'aujourd'hui qui vous étonnent
- Le travail apporte quoi au quotidien ?
- L'âge du premier travail avant et maintenant
- C'est comment la retraite ?

Retour sommaire

# Des cartes de discussion à imprimer

Service Civique Solidarité Seniors

## Education

Service Civique Solidarité Seniors

- Le trajet pour aller à l'école
- Les jeux de récréation
- Un devoir ou un exercice
- Une punition
- Un professeur qui vous a marqué
- L'école non mixte
- Une bétise à l'école
- Un ami de l'école que vous voyez toujours
- Elle existe toujours votre école ?

Service Civique Solidarité Seniors

## Modernité

Service Civique Solidarité Seniors

- L'arrivée d'un nouvel appareil à la maison (TV, smartphone,...)
- La première fois que vous avez pris le train/l'avion
- Votre permis de conduire
- Les règles en voiture (avant et maintenant)
- L'arrivée d'internet
- Les magasins qui n'existent plus
- La société qui va vite

Retour sommaire

# Des cartes de discussion à imprimer

Service Civique
Solidarité
Seniors

## Temps libre

Service Civique
Solidarité
Seniors

- Un souvenir de vacances
- Une activité de loisirs
- Un exploit sportif
- Une situation insolite
- Une rencontre lors d'un voyage / Des retrouvailles imprévues
- Une partie de jeu
- Un souvenir de camping, de pique nique
- S'occuper au quotidien

Service Civique
Solidarité
Seniors

## Famille & Amis

Service Civique
Solidarité
Seniors

- Une fête familiale
- Une tradition familiale
- un mariage
- Un anniversaire
- L'organisation des tâches dans un foyer
- Un souvenir avec un membre de la famille
- Un souvenir avec des amis
- Vos amis les plus anciens

Retour sommaire

# Des cartes de discussion à imprimer

Service Civique
Solidarité Seniors

## Evènement marquant

Service Civique
Solidarité Seniors

- Un évènement sportif
- Un concert
- Un fait politique important
- Une manifestation
- Un moment personnel important
- Un évènement historique majeur
- Un évènement climatique majeur
- Un souvenir que vous n'oublierez jamais

Service Civique
Solidarité Seniors

## Spiritualité

Service Civique
Solidarité Seniors

- Une tradition religieuse qui vous tient à cœur
- La première fois que vous avez mis les pieds dans une église, une mosquée, un temple...
- Un chant sacré dont vous vous rappelez
- Pourquoi c'est important pour vous ?
- Aujourd'hui la spiritualité vous en pensez quoi ?

Retour sommaire

# CRÉER UN PODCAST

## Les premières questions à se poser

**Quelle thématique choisir ?**

**Quel média pour diffuser ?**
Instagram, Facebook, plateforme de podcast...

**Qui ?**
Qui vais-je interviewer ? À qui vais-je diffuser le podcast ?

**Temporalité ?**
Durée du podcast, calendrier de diffusion (mensuel ?)

## Ne pas oublier

- Chercher sur internet si ce type de projet existe, faire une veille.
- Choisir une thématique intéressante.
- Définir mon parti pris artistique.
- Communiquer auprès des volontaires SC2S pour collecter des idées et personnes âgées à rencontrer.
- Prévoir un certain nombre de personnes à interviewer pour garantir du contenu sur la durée.
- Rédiger des questions, prévoir une présentation pour bien faire comprendre le projet aux personnes.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

- Dois-je me former à la technique ?
- Quel matériel dois-je avoir à disposition ?
- Comment vais-je procéder ?

## Communication

Quelle communication pour que mon podcast soit écouté ? Prévoir un évènement de lancement ou de fin du projet pour valoriser et remercier les partenaires. Me faire aider pour la partie visuelle de mon projet : il faut que ça donne envie d'être écouté !

## Vigilance

Attention de ne pas divulguer d'informations confidentielles sur les personnes !

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Recueillir des histoires de vie et les diffuser de manière moderne aux plus jeunes générations.**

*Précise ici le déroulé de l'évènement - exemple :*

**Détails de l'action**

- Octobre : définition du projet, formation à la technique, communication.
- Novembre : rencontre des premières personnes interviewées, présentation du projet.
- Décembre : diffusion du premier épisode, réalisation du second épisode.
- Janvier : diffusion du second épisode, réalisation du troisième.
- etc...
- Evènement de valorisation à la fin de l'année : inviter les participants et les partenaires.
- À la fin de ma mission : faire un bilan de mon action auprès de mon tuteur et de SC2S.

Retour sommaire

# Juto réalisation de Podcast

## 1. Ouvrir une application d'enregistrement audio :

Sur ton téléphone, rechercher une application d'enregistrement audio (Dictaphone, microphone...). Si tu n'en as pas, il existe de nombreuses applications disponibles, telles que "Voice Recorder" pour Android et "Voice Memos" pour iPhone.

## 2. Préparer le téléphone :

Assure-toi que ton téléphone est suffisamment chargé pour éviter que la batterie ne s'épuise pendant l'enregistrement. Idéalement, mets-le en mode avion pour éviter toute interruption pendant l'enregistrement.

## 3. Choisir un endroit calme :

Place-toi dans un lieu tranquille où tu peux enregistrer sans être dérangé par des bruits extérieurs. Idéalement, mettez-vous en intérieur dans une pièce fermée avec peu de bruits ambiants.

## 4. Positionner correctement le téléphone :

Tiens le téléphone près de ta bouche, et parle distinctement. Essaie de maintenir le téléphone stable et évite de le déplacer excessivement pendant l'enregistrement, mais n'oublie pas de le mettre à bonne distance pour l'ensemble des participants.

## 5. Enregistrer et tester :

Pas de stress, il n'y a pas de direct, tu peux donc lancer l'enregistrement, parler clairement et distinctement : lorsque tu enregistres, parle lentement et articule bien tes mots.

## 6. Enregistrer plusieurs prises :

Si tu n'es pas satisfait de ta première prise, n'hésite pas à réessayer. Tu peux enregistrer plusieurs prises pour choisir celle qui te convient le mieux.

## 7. Vérifier l'enregistrement :

Une fois que tu as terminé l'enregistrement, écoute-le pour t'assurer que tout est clair et que le son est de bonne qualité. Il t'est possible également de réenregistrer certaines parties ou de compléter la première prise. Il peut être intéressant de prévoir un montage.

**En suivant ces étapes, tu pourras réaliser des enregistrements audio de qualité avec ton téléphone. N'oublie pas de toujours tester le matériel et t'assurer d'avoir un environnement calme pour réaliser les meilleurs podcasts.**

Retour sommaire

# CRÉER UN LIVRE DE RECETTES D'ANTAN

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Quand sera-t-il publié ? Quel calendrier pour le réaliser ?

**Où ?**
Publication en livre ou impression ?

**Qui ?**
Qui va y participer ?

**Comment ?**
Comment vais-je procéder ?

## Ne pas oublier

- Lancer un appel à participation des volontaires de la région avec l'aide de SC2S.
- Les volontaires doivent filmer une recette avec la personne âgée qu'ils accompagnent.
- Publication de photos ou de vidéos sur Instagram et votes des volontaires.
- Sélection de 10 recettes pour le livre.
- Rencontre avec les personnes âgées gagnantes et rédaction de la recette en détail avec elles.
- Penser à la partie graphique et me faire aider si je ne sais pas faire.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Trouver une façon de collecter des recettes de façon ludique : par exemple organiser un concours de recettes dans toute la région et publier les meilleures recettes.
Faire voter les volontaires sur Instagram.

## Budget

Dépend si je compte imprimer le livre de recettes. Sinon, prévoir des lots pour les gagnants du concours.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Créer un livre de 10 recettes anciennes pour favoriser la conservation de la mémoire des personnes âgées et créer une dynamique avec tous les volontaires de ma région.**

*Détails de l'action - exemple :*

- Novembre : préparation de mon projet et travail en équipe sur le calendrier.
- Décembre : lancement de l'appel à participation auprès de tous les volontaires à l'occasion des fêtes de fin d'année.
- Février : publication des recettes sur Instagram de SC2S avec leur aide et vote des volontaires de la région pendant 3 semaines, puis sélection des recettes gagnantes.
- Mars : rencontres avec les 10 gagnants du concours pour rédiger les recettes.
- Mai : réalisation du livre et impression ou valorisation avec l'aide de SC2S et de mon tuteur.

Retour sommaire

# CRÉER UNE EXPOSITION OU UN CONCOURS

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Déterminer la date à laquelle aura lieu l'exposition : sur une journée ou plusieurs jours ?

**Où ?**
Quel lieu pourra accueillir mon exposition ?

**Qui ?**
Quel sera le public ?

**Comment ?**
Que vais-je exposer ?

## Ne pas oublier

- Lancer un concours à l'échelle de ma région avec les volontaires SC2S peut être très valorisant pour la mobilisation.
- Penser à échanger avec mon référent SC2S si je souhaite mobiliser un maximum de volontaires.
- Trouver un lieu pour exposer et prévoir le matériel pour accrocher, suspendre, déposer !
- Penser à communiquer et à inviter le public, y compris les personnes qui ont participé à ce projet.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Si je choisis d'organiser une exposition : que vais-je exposer ? Des créations réalisées entre personnes âgées et volontaires ? Des photos ?
Comment vais-je collecter ce contenu ?
Est ce que cette exposition est le résultat d'un concours ? D'un appel à participation ?

## Budget

Si je dois imprimer des images : prévoir le budget.
Si je dois créer un évènement autour de l'exposition, que dois-je prévoir ?

## Vigilance

Attention à bien collecter les droits à l'image si des personnes apparaissent sur les photos.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Exposer les créations des volontaires et des personnes âgées / Exposer les photos des visites à domicile des volontaires SC2S de ma région.**

*Détails de l'action - exemple :*

- Novembre : préparation du projet : étapes, dates clés, lieu, mode opératoire.
- Décembre : lancement du concours : création de ta plus belle peinture en binôme volontaire/personne âgée.
- Février : fin du concours et collecte des réalisations auprès des volontaires SC2S.
- 10 Mars : journée d'exposition des peintures et activités intergénérationnelles. Discours de partenaires et remise du prix au binôme gagnant !

Retour sommaire

# ORGANISER UNE VISITE AU MUSÉE AVEC UN GROUPE

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Déterminer la date de la sortie et vérifier que le musée sera ouvert. Valider la date avec mon tuteur.

**Où ?**
Choisir le musée, en consultant les seniors par exemple.

**Qui ?**
Combien de personnes maximum ?

**Comment ?**
Faut-il un transport ? Dois-je prévoir un repas ?

## Ne pas oublier

- Sonder les personnes âgées pour savoir si le projet les intéresse. Plutôt un musée d'art, d'histoire, de culture ?
- Prendre les inscriptions des personnes âgées et bloquer la date avec eux. Vérifier que tout le monde est assez autonome pour passer une journée debout et en déplacement.
- Prévoir un timing large pour ne pas trop presser le groupe de seniors.
- Bien caler les horaires notamment de transport et de repas (se faire aider de son tuteur)
- Réserver la visite, le repas et le bus au moins 3 semaines avant le jour J.
- Valoriser la journée avec des photos !

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique (transport des seniors...)

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Pour proposer une journée complète et riche, il est important de bien organiser le planning : heure de départ du groupe, acheminement jusqu'au musée, visite guidée, réservation et financement d'un repas, temps d'échange, heure de retour, inscriptions des personnes âgées...

## Budget

Le principal budget sera à prévoir pour l'achat des entrées au musée et éventuellement pour la visite guidée. Mais peuvent se rajouter des frais de transport et de repas !

## Vigilance

Attention à bien collecter les droits à l'image si des personnes apparaissent sur les photos.

## Comment va se dérouler mon évènement

**Objectif : Passer une journée intergénérationnelle avec un groupe de volontaires et un groupe de seniors autour d'une visite au musée et d'un repas**

*Détails de l'action - exemple :*
3 semaines avant : le bus, le repas, la visite guidée ont été réservés et les seniors prévenus ! Jour J :

- 8h : départ du groupe en bus vers le musée. Un point et une heure de rendez-vous ont été donnés en amont à tous les seniors et aux volontaires.
- 9h : arrivée au musée, début de la visite guidée.
- 11h30 : Livraison du repas par le traiteur, déjeuner et temps d'échange suite à la visite.
- 14h : retour au bus et à la maison !

Retour sommaire

# METTRE EN PLACE UN ATELIER COLLECTIF

Généalogie, lecture, sport, loisirs créatifs, numérique, jardinage...

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Quelle périodicité pour ces ateliers ?

**Où ?**
Quel lieu pourra accueillir mon atelier ?

**Qui ?**
Quel sera le public visé ?

**Comment ?**
Quelle thématique j'ai envie de développer ?
Qui peut m'aider ?

## Ne pas oublier

- Selon la thématique choisie : trouver des solutions techniques : généalogie = sites internet dédiés, lecture = collecte de livres, sport = intervenant sport adapté...
- Constituter un groupe de participants.
- Déterminer un objectif pour ces ateliers et ce que j'aimerais réussir à faire émerger au cours des séances.
- Choisir la temporalité : toutes les semaines, une fois par mois, toutes les 2 semaines...
- Trouver des techniques d'animation et une méthodologie : si je me positionne en animateur, je dois être en mesure de mener les ateliers de bout en bout !
- Me constituer une petite mallette à outils autour de la thématique.

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Ma structure :**
Pour un appui logistique.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

## Comment

Qui va animer l'atelier ?
Où allons-nous nous retrouver ?
Comment vais-je garder une dynamique sur toute la durée de ma mission ?

## Budget

Ai-je besoin de matériel ? Si oui, dois-je investir et acheter ou puis-je m'appuyer sur le groupe pour amener de la matière ?

## Vigilance

Attention : un groupe va attendre cet atelier toutes les semaines : cela implique d'anticiper d'éventuelles absences pour ne pas laisser les gens sans informations !

## Comment va se dérouler mon évènement

**Atelier généalogie entre personnes âgées et volontaires en service civique tous les mercredi de 10h à 11h30. Objectif : réaliser individuellement et avec l'aide du groupe, son arbre généalogique / Partager des fragments d'histoires.**

*Détails de l'action - exemple :*

- 10 minutes d'installation.
- Les participants se mettent en binôme et réalisent leur arbre généalogique en s'entraidant.
- L'animateur aide les binômes à trouver des réponses, des outils, des solutions.
- Les membres du groupe peuvent choisir de s'absenter pour aller faire des recherches aux archives départementales.
- 10 minutes de rangement.

Retour sommaire

# L'ASSOCIATION TRICOTE UN SOURIRE

## Participez à un des challenges de l'association Tricote un sourire !

## C'est quoi ce challenge ?

Piloté par l'association Citémômes depuis 2014, "Tricote un sourire" est un projet artistique et citoyen qui permet à qui le souhaite de participer à la réalisation d'installations artistiques en tricot ! Du yarn bombing aux défis solidaires il s'agit de créer des liens entre des personnes d'âges et horizons différents... L'association collecte des millions de petits carrées de tricot partout en France pour reproduire des œuvres d'art XXL !

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour valider et m'aider à trouver des solutions en interne.

**Les autres volontaires SC2S :**
Pour faire en collectif.

**Le référent du dispositif « Tricote un sourire » :**
tricoteunsourire@gmail.com !

## Ne pas oublier

- Penser à vous informer sur l'action «Tricote un sourire »
- Imprimer des affiches et les diffuser pour annoncer la collecte de pelotes de laine
- Définir un lieu de dépôt des dons
- Définir un lieu de stockage des dons et un temps de tri.
- Faire un inventaire pour vérifier que nous avons suffisamment de dons.
- Faire des photos de mon action.

## Comment

Pour participer, rien de plus simple ! Vous pouvez participer aux défis mensuels, à visés artistiques ou solidaires. Vous pouvez retrouver les prochains défis sur : https://tricoteunsourire.com/blog/

1/ Proposer aux familles de déposer des vieilles pelotes de laines et aux résidents d'utiliser leurs chutes de laine et autres petits pelotons ! Il suffit de 6 mètres de fil pour faire un carré.

2/ Présenter les défis aux résidents et les œuvres déjà réalisées ! Vous pouvez facilement les retrouver sur internet « tricote un sourire »

3/Présenter les consignes :
Tous les points (sauf jersey et cotes) et coloris sont admis. Des petits carrés de 5x5cm ou 10x10cm

3/ Une fois tous vos ateliers terminés, envoyez vos carrées ou vos pompons par La Poste. Pour l'envoi des carrés par courrier : 11 rue du moulinet – 76000 Rouen. Pensez à glisser un petit mot sur votre établissement, les coordonnées, le nombre de participants ! J

4/ Suivre les activités de l'association pour être informé de l'avancée de l'œuvre !

## Comment va se dérouler mon évènement

**Challenge TRICOTE UN SOURIRE avec les résidents de l'EHPAD :**

*Détails de l'action - exemple :*

- Octobre : je démarre ma mission, je me renseigne sur l'association et je commence à en parler aux résidents
- Novembre : je prépare la collecte de laine et je rentre en contact avec l'association. Je lance la collecte
- Décembre : j'ai collecté mes pelotes de laine ! Je lance les ateliers tricot toutes les semaines !
- Janvier : j'envoie une premier colis de tricots à l'association et je fais une exposition à l'EHPAD : des photos des résidents qui tricotent et leurs productions !

Retour sommaire

# CREER UN ANNUAIRE DES DISPOSITIFS EXISTANTS

## Les premières questions à se poser

**Quand ?**
Si ma mission est très axée sur le domicile, faire un premier diagnostic du territoire peut être la première étape de ma mission

**Où ?**
Dans la commune ou je réalise ma mission

**Qui ?**
Le public personnes âgées

**Comment ?**
Comment vais je procéder pour répertorier les dispositif existants sur mon territoire ? Sous quelle forme vais je présenter cet annuaire

## Ne pas oublier

- Commencer par interroger mon tuteur et les professionnels de la structure ou j'interviens
- Faire des recherches sur internet
- Aller à la rencontre des acteurs pour bien comprendre leurs actions
- Trouver une solution pour la mise en forme de cet annuaire : plutôt numérique ? papier ?
- Chercher des acteurs selon des thématiques différentes : droits, mobilité, activités de loisirs, évènements, sports...

## Sur qui m'appuyer

**Mon tuteur :**
Pour me former et m'aider à faire ce premier état des lieux.

**Ma structure :**
Si elle a l'habitude de toucher les seniors, elle doit connaître la plupart des dispositifs. Elle peut me fournir des informations ou des contacts

## Comment

De nombreux sites internet répertorient déjà les acteurs en lien avec les seniors. Il faudra donc commencer par faire de la veille et interroger les professionnels autour de moi.
Cet outil sera sûrement à adapter au fur et à mesure de la mission

## Budget

Si je prévois d'imprimer le document pour l'emmener avec moi pendant les visites, il faut prévoir un petit budget d'impression, à négocier avec mon tuteur

## Vigilance

Attention à bien se renseigner sur les acteurs pour ne pas être pris au dépourvu face à la personne âgée

## Comment va se dérouler mon action ?

**Objectif : répertorier les dispositifs seniors de ma commune pour enrichir mes rencontres avec les personnes âgées**

*Détails de l'action - exemple :*

- A mon arrivée en mission : Une fois que j'ai intégré la structure, je sollicite mon tuteur pour un rendez vous pour lui présenter mon projet. Je lui demande de me donner des contacts et des informations pour m'aider à concrétiser
- Dans le premier mois de mission : En parallèle des premières visites, je commence à faire de la veille sur internet et auprès des professionnels. Je commence à mettre en forme l'annuaire
- Après 2 mois de mission : Mon annuaire est prêt, je rencontre régulièrement des acteurs pour comprendre leurs actions et je peux répondre aux demandes des seniors. J'adapte mon annuaire au fil de l'eau

Retour sommaire

# Annuaire des loisirs dans l'Ouest de la Réunion

## A Saint Paul :

Lieux gratuits : Marché forain, Etang de Saint-Paul, site du moulin à eau, débarcadère
Lieux payants :

| | | |
|---|---|---|
| **Musée de Villèle**<br><br>**Domaine Panon-Desbassyns 97435** | • **Adulte Plein tarif : 1 € / 2 €**<br>• **gratuit pour scolaires et enfants -18ans gratuit les 1ers dimanches du mois** | **Du mardi au dimanche, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30**<br>**Dernière visite à 17 h.** |
| **Villa Rivière**<br><br>**34 Rue du Commerce, La Réunion** | • **9€ adultes**<br>• **5€ enfants** | **Ouverture: juillet et septembre du mardi au samedi : visites guidées à 9h, 10h, 11h, 14h, 15h et 16h. Visites exclusivement guidées d'une durée d'une heure environ.** |

## A Saint Gilles :

Lieux gratuits : Plages, Piton maïdo, port de Saint-Gilles
Lieux payants :

| | | |
|---|---|---|
| **Aquarium**<br><br>**Port de Plaisance, 97434** | **Tarif plein : 9,50 €**<br>**Tarif réduit (demandeur d'emploi, handicape, étudiant) : 6,50 €**<br>**Tarif enfant : (entre 4 et 12 ans) : 6,50 €**<br>**Tarif senior : (plus de 60 ans) : 8,50 €**<br>**Gratuit pour les enfants de moins de 4 ans.** | **Ouverture 7 jours/7, y compris les jours fériés, de 10h00 à 18h00 (fermeture de la billetterie à 17h30).** |
| **kayak (plage deTrou d'Eau)** | **Tarifs location (prix par kayak pour 1 ou 2 personnes) :**<br>• **1/2 heure : 15€**<br>• **1 heure : 25€**<br>• **La randonnée lagon : 39€/pers. (29€ enfant - de12 ans)** | **Tous les jours de 9h à 18h** |

## A Saint Leu :

Lieux gratuits : Marché de Saint-Leu, la pointe au sel, Musée du sel
Lieux payants :

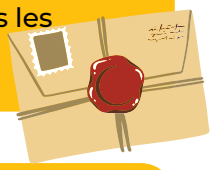
| | | |
|---|---|---|
| **La maison du Coco**<br><br>**134 Rue Georges Pompidou, Saint-Leu 97436** | Atelier découverte du coco 10 € (sur réservation)<br>Visite libre du domaine 5 € | La Maison du Coco est ouverte du lundi au dimanche<br><br>Le site, le snack et la boutique de 9h30 à 16h30<br><br>L'atelier découverte (sur réservation) à 10H00 et 14H00 |
| **Kelonia**<br><br>**Pointe des Châteaux, 46 Rue Gral. de Gaulle, Saint-Leu 97436** | Entrées à demander à Camille | visites guidées à 10h, 11h30, 14h, 15h15 et 16h30 |

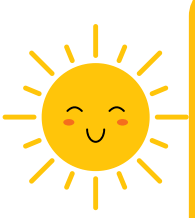
Retour sommaire

# DES JOLIES ACTIONS SUR LE TERRAIN

A Tours, en partenariat avec la bibliothèque, les volontaires ont une mallette de livres qu'ils peuvent amener pendant les visites à domicile. Ils peuvent ensuite soit faire la lecture aux seniors, soit leur laisser les livres pendant une période de 3 semaines afin qu'ils puissent les lire. Cela permet aux seniors qui ne peuvent plus se déplacer d'avoir accès à de la lecture.

Les volontaires préparent des lettres avant la fin de leur Service Civique pour tous les seniors qu'ils visitent pour les mois où il n'y aura plus de volontaires. Leur tutrice s'occupe ensuite d'envoyer les lettres tous les mois.





A la fin du Service Civique, pour dire au revoir aux seniors, une promotion de volontaires organise la tournée des sourires. Sur une journée, tous les volontaires accompagnés des tuteurs, et autres personnes de la structure si elles le souhaitent, font le tour de la ville à pied pour aller dire au revoir aux seniors un par un et leur amener une petite attention (fleur, chocolat, carte, etc.). Le parcours est organisé par quartier et le groupe reste 15 minutes max au domicile de la personne. La journée se termine par une grande fête au local.

Une fois par an à Saumur sont organisées des olympiades inter-EHPAD où chaque équipe est composé de seniors et de salariés.

Les volontaires commencent à préparer au moins 1 mois et demi avant l'événement. Il y a plusieurs épreuves : quizz, ateliers sensoriels, etc.

Il existe un partenariat avec le centre de loisir pour avoir du matériel : cerceaux, balles, etc. Ils ont également des lots pour les gagnants donnés par les supermarchés. Un goûter est organisé à la fin de la journée.

3 EHPAD sont réunis, cela demande pas mal de logistique au niveau des déplacements. Le planning des salariés des EHPAD qui veulent participer est aménagé en fonction. Cela crée des liens renforcés entre seniors et personnels des établissements, cette journée est très appréciée.

A Dijon, une senior souhaitait créer des albums photos retraçant la vie de son mari décédé qu'elle pourrait offrir à ses petits-enfants. Deux volontaires l'ont accompagné toutes l'année dans la réalisation de ce projet. Cela a créé des liens forts entre les volontaires et la senior et cela a permis à la senior de continuer son processus de deuil.

**Comment trouver des personnes âgées isolées ?**

- Demander au CCAS de la commune les listes du Plan canicule de la ville pour appeler les seniors et présenter les visites de convivialité
- Déposer des flyers chez les professionnels : kiné, coiffeurs, pharmacie, salle d'attente de médecin, petits commerces de proximité,...
- Repérer tous les événements de la ville où il est possible de tenir un stand pour parler des missions
- Organiser un événement de "découverte des visites de convivialité" au sein d'une structure
- Ecrire aux médias locaux au sein desquels les actions pourraient être présentées

*Beaucoup de choses sont possibles, soit créatif et ose !*

Retour sommaire

# INDEX

**S'organiser, préparer sa mission, anticiper :** pages 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 32

**S'outiller et s'équiper pour sa mission :** pages 5, 6, 7, 14, 32

**Comprendre l'utilité de chaque activité :** pages 8, 32

**Sorties, balades :** pages 9, 10, 15, 29, 30, 32

**Cuisine :** pages 9, 10, 27, 30

**Jeux de société, jeux divers :** pages 9, 10, 12

**Animations collectives :** pages 10, 13, 14, 15, 16, 29, 30

**Podcast :** pages 25, 26

**Numérique :** pages 9, 10, 16, 25, 26, 30

**Prévention, information :** pages 9, 11, 16, 32

**Créativité, loisirs manuels :** pages 9, 10, 30, 31

**Lecture, littérature :** pages 9, 10, 30

**Culture, mémoire, histoire :** pages 9, 10, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 28, 29

**Jardinage :** pages 9, 10, 30

**Valorisation et solidarité intergénérationnelle :** pages 25, 26, 27, 28

Retour sommaire