

Journal collectif sénior 2026

Envie de vous investir dans les loisirs des + de 55 ans de l'ASCO ? Lors des collectifs sénior, on parle sorties, ateliers de prévention, organisation de week-end, loisirs, la belle vie quoi !

Réunion du vendredi 25 septembre

Personnes présentes : 21

Personnes excusées : Lucienne / Christiane / Maïthé

Ordre du jour :

- **Retour du séjour en Dordogne**

Globalement, très positif. Mais une vigilance sur les visites sans possibilité de s'asseoir. Certains séniors ont trouvé certaines visites fatigantes. Être également vigilant sur la qualité des futurs hébergements. Lecture par Laurent d'un courrier de réclamation à l'attention du VVF qui nous a "accueilli".

- **Boxe adaptée séniors**

Présentation par Franck Castro d'un projet d'activité : "boxe adaptée séniors". L'idée est de conserver sa mobilité. Cela peut s'adapter aux possibilités de chacun (boxe douce sur chaise). Séance de 30 minutes. Quelques séniors sont intéressés. Une première séance de découverte aura lieu en octobre.

- **Information activités créative**

Valérie Burel propose de lancer un atelier créatif les mercredis de 15h à 17h. Création d'objets destinés à la vente lors du samedi de Noël. Récupération de matériaux en vue. Démarrage mercredi 7 octobre.

- **Prochains séjours** (Menton ?)

D'ordinaire, la réflexion sur les séjours démarre en début d'année civile (janvier). Mais la destination de Menton (fête du citron et carnaval) a plusieurs fois été évoquée. Comme cela se passe en février, on commence à en parler.

Discussion : le trajet est compliqué. Pas de ligne directe en train (2 correspondances); en bus, il faut 11 heures... Reste l'avion !

Ou bien un séjour de 3 nuits avec des escales pour ne pas faire trop de bus dans une journée. A travailler et prévoir pour 2028 si c'est possible.

Sinon, pour 2027, quelques idées et envies : Bretagne / Massif Central / Dinan
Mont Saint Michel / Colmar.

- **Prochaines sorties et animations**

Le budget a quelques postes plus élevés que les années précédentes; notamment le séjour mais aussi l'atelier mémoire. Du coup, sur les 2 sorties restantes, une seule sera associée à un restaurant.

Discussion et vote sur la nature des 2 prochaines sorties :

Qui veut faire quoi ?

Cabaret : 11

Théâtre : 16

Aller 2 fois au théâtre : 3

Bowling : 9

Musée, visite : 18

Sortie musicale : 4

Manger avec Musée : 16

Sont donc retenus : 1 sortie "visite/musée" et 1 sortie théâtre. A voir plus tard pour le restaurant à associer au musée ou au théâtre.

Deux groupes de travail sont composés pour choisir la sortie "visite/musée" et la sortie théâtre. Laurent enverra un vote pour les choix finaux.

Réunion du vendredi 13 mars

Personnes présentes : 35 personnes

Ordre du jour :

- Intervention collectif famille
- Présentation de la journée Saint Emilion
- Présentation des projets séjours
- Choix de la destination

1 - Intervention collectif famille

Présentation des sorties et ouverture de ces sorties. Marina et Cyril viennent transmettre l'invitation du collectif famille à faire des actions et sorties communes. Avec notamment une sortie cueillette.

Marina exprime le souvenir d'un séjour intergénérationnel dont elle garde, elle et ses enfants, un excellent souvenir. De même pour d'autres actions à l'ASCO (ex : le loto pendant les vacances). L'idée est donc de reproduire ces projets pour décroisonner de temps en temps les collectifs.

De la même manière, le collectif sénior est invité à intervenir dans le collectif famille lorsqu'il le souhaite. L'invitation est lancée.

2 - Sortie Saint Emilion

Cette sortie se fera le jeudi 11 juin. Le rendez-vous sera à 8h pour un trajet en covoiturage.

Visite de la Tour du Roy

Déjeuner au restaurant "La Table 38"

Visite du cloître des Cordeliers : visite guidée + dégustation

3 - Présentation des projets de séjours

Deux groupes de travail se sont retrouvés pour plancher sur les contenus et présentent aujourd'hui leur propositions. A l'issue de cette présentation, le collectif vote :

Massif Central : 11 votes

Sud Charentes / Dordogne : 16 votes

C'est donc la Dordogne / Sud Charentes qui est retenue. Mais le travail de prospection pour le Massif Central reste une piste intéressante pour les années à venir.

Malgré le partage des votes, tout le collectif reste intéressé par le choix de la Dordogne.

Remarque : Dommage de partir en septembre car certains sont encore en vacances.

Réponse : En juin, l'actualité est très chargée pour tout le monde. Septembre, après la rentrée scolaire, présente encore de beaux jours. Mais début octobre, bon nombre d'animations ou de commerçants ferment leurs portes. D'où l'idée de partir en deuxième quinzaine de septembre.

Réunion du vendredi 6 février

Personnes présentes : 24 personnes présentes.

Ordre du jour :

- 1 - On affine le travail entamé sur les destinations possibles de séjour. Car il y avait de très nombreuses propositions.
- 2 - On choisit une destination de sortie à la journée.

1 - Le séjour

Beaucoup de propositions ont été faites. On va toutes les évoquer en jugeant leurs potentialités financières et logistiques. Un exemple : pour Paris, il y a beaucoup d'escaliers dans le métro, c'est donc une contrainte logistique trop compliquée. Les destinations marquées en rouge sont éliminées d'office car trop coûteuses ou contraignantes logistiquement.

Ensuite, on voit combien de personnes seraient intéressées. On vote à chaque fois que la destination nous plaît, sans limite de vote (chacun peut voter plusieurs fois).

Résultat :

1. Bretagne (Finistère et Morbihan, Quiberon), 13 votes
2. Paris,
3. Lyon,
4. Versailles,
5. Mont Saint- Michel, 10 votes
6. Dordogne Périgord (grottes troglodytes), 16 votes
7. Marais Poitevin, 9 votes
8. Fête du Citron (Menton), + Carnaval 11 votes (à travailler pour février 2027)
9. Camargue Châteaux Cathares (Albi, Carcassonne), 8 votes (en mai)
10. Lac d'Annecy,
11. Champagne, 6 votes
12. Alpes Maritimes, 2 votes
13. Massif Central 20 votes
14. Itinérance Sud-Charentes Dordogne 21 votes

Chaque personne choisit maintenant une seule destination parmi les propositions en bleu clair (nombre signifiant de votes). Trois destinations se détachent:

Bretagne 6 votes

Massif Central 7 votes

Sud-Charentes Dordogne 10 votes

On travaille donc pour évaluer ces destinations et leur contenu. Il faut commencer à chiffrer, chercher des hébergements, etc... Cela aidera à faire un choix final.

2 - Sorties à la journée

Maisons troglodytes de Meschers (régulus) & visite de Talmont (6 votes)

Saint Emilion & Visite du clos des Cordeliers (12 votes)

1900 à Soulac (2 votes)

On prépare donc la sortie pour Saint-Emilion. 3 personnes se retrouvent lundi 9 février pour préparer la sortie.

On se revoit en mars pour finaliser la sortie et choisir la destination du séjour.

Réunion du vendredi 16 janvier

Personnes présentes : 37 personnes présentes.

Excusée : 0

Ordre du jour :

1 Comment allez-vous ? Les fêtes se sont bien passées ?

2 Programme de l'année (sorties / séjours / ateliers prévention / ...)

3 Nouveaux ateliers (promenade et gym douce)

4 Infos diverses (Loto, Agrément...)

1 Comment allez-vous ? Les fêtes se sont bien passées ?

Oui !

2 Programme de l'année (sorties / séjours / ateliers prévention / ...)

Relancer le fémina suite au souci technique.

Chaque début d'année, le collectif se prononce pour le programme loisirs et culture. On repart donc sur une organisation similaire aux années précédentes, à savoir :

Une à plusieurs sorties à la journée, une sortie théâtre, une sortie cabaret et un séjour.

Des idées de séjour ?

Bretagne (Finistère et Morbihan, Quiberon), Paris, Lyon, Versailles, Mont Saint- Michel, Dordogne Périgord (grottes troglodytes), marais Poitevin, Fête du Citron (Nice), Camargue, Lac d'Annecy, Châteaux Cathares (Albi, Carcassonne), Champagne, Alpes Maritimes, Massif Central, Séjour itinérant ?

Sorties à la journée :

Beaucoup de propositions. On voit qui est intéressé par les différentes propositions et on les classe dans l'ordre des votes :

Maisons troglodytes de Meschers (régulus) & visite de Talmont (30 votes)

Saint Emilion & Visite du clos des Cordeliers, (24 votes)

1900 à Soulac, (24 votes)

Visite de l'île de Patiras (s'arrêter à la villa Gallo Romaine sur le chemin), (23 votes)

Bassin des lumières (23 votes),

Ecomusée Marquèze, (23 votes)

Eglise Troglodyte souterraine d' Aubeterre, (17 votes)

Tour chappe & la vase et le sel (Gradignan) (9 votes),

Visite de la centrale de Braud, (8 votes)

Lac vert (1 vote),

Nous travaillerons donc sur les pistes : Maisons troglodytes, Saint-Emilion et Soulac.

3 Nouveaux ateliers (promenade et gym douce) :

Deux nouvelles activités sont nées depuis peu :

- la promenade : une marche douce. Ouverte à toutes et à tous et particulièrement pour les seniors pour qui la marche des mardis et jeudis est trop rapide et trop intense.

- La gym douce : une séance découverte a lieu le 23 janvier de 14h à 15h30. Ce sera un nouvel atelier s' il y a assez d'inscrits. L'intervenant est très attentif aux particularités de chacune et chacun et il est particulièrement bienveillant.

4 Infos diverses (Loto, Agrément...)

Mot sur agrément : tous les 4 ans (environ), nous écrivons un nouveau projet social.

Nous faisons le bilan des 4 années qui viennent de passer, nous rencontrons les habitants et réalisons un diagnostic de territoire. De ce diagnostic émergent de nouveaux besoins et de nouveaux axes de travail. Tout cela donne un nouveau projet social. Ce travail a démarré depuis novembre 2025 et finira en novembre 2026.

Invitation réunion loto : une réunion "organisation loto" est prévue le samedi 24 janvier.

Prochain collectif vendredi 6 février

Un prochain collectif seniors aura lieu le vendredi 6 février pour avancer sur toutes les pistes de sortie et de séjour.