



Edito:

« Nous, co-présidentes et co-président, avons ressenti le besoin, l'envie de venir vers vous, chers lecteurs, adhérents, amis, par cette écriture collaborative de notre gazette, pour mettre en lumière l'identité et la vie de l'association.

Notre volonté est d'agir en accord avec nos valeurs : liberté, égalité, fraternité.

Notre engagement a pour objectif d'améliorer le cadre et la qualité de vie de nos capdenacoises et capdenacois, de tout âge et de tout horizon.

Nous encourageons chacun d'entre nous à fédérer autour de soi et inviter bénévoles, sympathisants à rejoindre l'Office Social et Culturel Capdenacois.

Notre citation de cœur ! « Nous devons utiliser le temps à bon escient et nous rendre compte qu'il est toujours temps de faire le bien et de bien faire".

Imageant nos propos, le contenu de cette 15^{ème} édition traduit bien notre volonté de s'adresser à tous et à tous les âges.

Les actions en lumière reflètent bien l'importance de l'engagement bénévole au service de l'intérêt général et de la vie d'une association et d'un territoire.

Ce numéro laisse également un peu de place aux actions enfance jeunesse, secteur prédominant de l'OSCC, dont le public constitue le socle de notre évolution collective et sociétale de demain.

Pour conclure et avant de vous souhaiter une bonne lecture, nous complétons la sollicitation faite plus haut par une autre, au travers d'une invitation à venir à notre rencontre lors de notre prochaine Assemblée Générale qui se tiendra le Jeudi 29 Juin à 18h30, à la Maison du Parc de Capèle.

Bonne lecture... »



Le dispositif Monalisa: du lien pour les séniors.

Dans notre Gazette n° 13 nous évoquons la volonté de l'association de développer sur le territoire capdenacois, le dispositif MONALISA. Nous en expliquons les raisons et les aboutissements envisagés.

Monalisa est un acronyme signifiant **Mobilisation Nationale contre L'isolement des Agés.**

Il s'agit d'une démarche nationale, déployée localement par l'investissement de bénévoles avec l'appui et le soutien d'acteurs associatifs et institutionnels. Les initiatives rattachées à cette démarche œuvrent quotidiennement pour rompre la solitude et l'isolement des personnes âgées.

Après un appel aux bénévoles lancé en Septembre, nous avons pu recueillir les volontés d'engagement de 12 personnes.



Tous Mobilisés

Des citoyens agissent et s'associent contre l'isolement social des personnes âgées.

Des bénévoles s'investissent sur Capdenac Gare via l'action de l'OSCC et la coopération MONALISA 46

Vous êtes une personne âgée, en retraite ? Le dispositif Monalisa de Capdenac Gare vous propose des actions de lien social.

Des bénévoles vous proposent

- des visites à votre domicile
- des visites en structures
- des actions collectives...

www.monalisa-asso.fr

CONTACT

Office Social et Culturel Capdenac
05.65.63.83.45
mail: officeculturelcapdenac@orange.fr

OSCC 2 rue Polonceau 12 700 CAPDENAC GARE



Qu'est ce que MONALISA ?

C'est la Mobilisation Nationale contre l'isolement des personnes âgées. Des citoyens, des associations et des institutions se mobilisent pour lutter contre l'isolement social des personnes âgées.

Cette démarche collaborative vise à encourager la participation des citoyens et des acteurs locaux volontaires pour développer la création de lien social de proximité.



L'Office Social et Culturel engage cette démarche sur Capdenac Gare en s'appuyant sur des personnes bénévoles.

POUR QUI ?

L'action s'adresse aux habitants de la commune de Capdenac Gare:

- personnes âgées, retraitées.

POUR QUOI ?

Ce dispositif vous propose des visites ou des rencontres avec des personnes bénévoles désireuses de donner un peu de leur temps: visites à domicile, visites en structure, rencontres collectives...

Concrètement cela peut se traduire par:

- des discussions
- des lectures
- des moments d'échanges et de partages
- des jeux ou animations (cartes, jeux de sociétés...)

Vous êtes intéressé ? Contactez l'Office Social et Culturel.



Pour préparer leur futures interventions, la majorité de ces bénévoles ont suivi une formation socle de 2 jours, mi décembre 2022, dispensée sur Capdenac par la coordination Monalisa 46, à laquelle l'OSCC se rattache. Cette formation a permis aux personnes engagées de découvrir le dispositif et ses thématiques associées : l'isolement des personnes âgées : causes et conséquences ; la motivation, le rôle, la place et les limites du bénévole ; écouter et comprendre les besoins, les potentialités et les souhaits de la personne âgée...

L'OSCC engage maintenant la phase opérationnelle du dispositif. L'association communique le plus largement possible cette action aux personnes susceptibles d'en bénéficier.

Les premières mises en relation entre séniors et bénévoles sont en train de s'opérer par des visites à domiciles et en EPHAD. Les bénévoles de l'équipe citoyenne de Capdenac proposent au travers de ces visites, des discussions, du temps partagé pour des jeux ,de la lecture...

Vous souhaitez plus de renseignement sur Monalisa: N'hésitez pas à contacter l'OSCC.

Promeneurs du Net : du virtuel au réel.

Depuis plusieurs années, l'OSCC au travers de ses animateurs jeunesse s'investit dans le dispositif Promeneurs du Net (PDN). www.promeneursdunet.fr

Au travers de leur statut de « Promeneurs », les animateurs assurent une présence éducative sur Internet. Ils sont positionnés comme une ressource pour de l'écoute, du conseil, de l'orientation...

Concrètement, les sollicitations ou questions des jeunes en lignes sont très peu nombreuses. Les Promeneurs sont essentiellement générateurs de ressources par des publications à destination des adolescents ou de leurs parents, en fonction des réseaux utilisés et sans pouvoir en mesurer leurs portées.

Dans leur fonction, des formations complémentaires sont apportées pour renforcer leur connaissances et compétences en lien avec les usages numériques et leurs dérivés.

Ces apports ont notamment permis à Joris PERRIN, PDN de l'OSCC, d'investir une présence physique au collège Voltaire de Capdenac. Dans le cadre du parcours santé et du parcours citoyen, il intervient lors de séances avec chaque classe pour aborder différentes problématiques: relations aux écrans /jeux vidéos en 6ème, les addictions aux outils numériques en 5ème, les risques liés aux réseaux sociaux et bonnes pratiques en 4ème, le cyber-harcèlement et sextape en 3ème.

Ce type d'intervention, avec un contenu adapté, est également mis en place chaque année avec certaines classes de l'école élémentaire Pierre Riols (classes de CM).

Initialement a caractère virtuel (caractère qui doit rester une des facettes des promeneurs) les actions des PDN prennent une autre dimension et une portée bien plus tangible par une présence réelle.

Virtuel ou réel, il semble important de rester connecté.



Promeneurs du Net

Et si vous deveniez « A.M.I. »?

L'Aide à la Mobilité Intérieure ou **AMI**, est l'une des premières nouvelles actions initiées par l'obtention en 2017, de l'agrément Espace de Vie de Sociale de l'OSCC.

Ce dispositif circule depuis Mars 2018 sur les routes du territoire et fonctionne grâce à l'implication de **chauffeurs bénévoles** qui véhiculent, sur Capdenac, des personnes sans moyens de locomotion, les mardis et samedis matin.

Avant la crise sanitaire, 12 chauffeurs œuvraient pour le bon déroulement du service, lors d'une à deux matinées d'implication.

A ce jour, 6 bénévoles s'investissent sur ce dispositif de lien et de mobilité. Leurs interventions se font donc de manière plus régulière, pour des demandes d'habitants toujours plus nombreuses.

Attestant d'une réelle utilité pour les usagers, en particulier les séniors, l'Office Social et Culturel est à la recherche de nouvelles personnes prêtes à s'investir, en fonction de leurs disponibilités. Ce sont les bénévoles qui fixent leurs disponibilités chaque mois sur la base d'un sondage de l'OSCC.

Les Chauffeurs utilisent leur véhicule personnel lors des déplacements. Dans ce cadre l'association couvre en assurance chaque chauffeur. Cette assurance se substitue à l'assurance individuelle des bénévoles qui ne risquent aucun malus en cas de dommage.

En fin d'année, tous les chauffeurs se voient proposer un remboursement des kilomètres engagés ou un reçu fiscal pour une réduction d'impôt, liée à leur frais de bénévole.

Les chauffeurs actuels sont disposés à accompagner toute nouvelle personne prête à donner un peu de son temps. Ils peuvent vous accueillir, lors d'une matinée, dans leur voiture pour vous présenter leur engagement et vous faire découvrir un bout du territoire capdenacois.

Si vous êtes intéressé par cette démarche où si vous connaissez des personnes susceptibles de l'être, merci de prendre contact avec notre association.

	2019	2020	2021	2022
Nb de chauffeurs	12	12 puis 7	7	7
Kms parcourus	4 800 kms	4 035 kms	7 178 Kms	8 107 Kms
Nb de courses	465	37	559	579



Rejoignez l'équipe AMI !

Rappel / Présentation du dispositif



L'AMI Aide à la Mobilité Intérieure

Pour quoi ? Pour qui ?

C'est un service de transport pour venir en aide aux personnes à mobilité réduite ou privées de moyen de transport. Ce service s'adresse aux habitants de la Commune de CAPDENAC GARE.

Quand ? Ce service fonctionne les mardis et samedis matin de 9h à 12h30.

Où ? Les déplacements sont internes à la Commune de CAPDENAC GARE

Combien ? Les tarifs aller-retour sont compris entre 1€ et 3€.

Comment ça marche ? Inscription

Mairie de Capdenac Gare / CCAS 05.65.80.22.33



Appel aux chauffeurs bénévoles ! Ce service fonctionne grâce à l'implication de chauffeurs bénévoles. Si vous souhaitez vous impliquer dans cette action de renforcement du lien social sur notre territoire, n'hésitez pas à prendre contact avec l'Office Social et Culturel.



Ne pas jeter sur la voie publique - Coli graphic

Pour plus d'informations: Office Social et Culturel du Capdenacois

2, rue Polonceau 12700 Capdenac Gare - 05 65.63.83.45 - officeculturelcapdenac@orange.fr - <http://vieacapdenac.fr/>



Les séjours d'été des structures Enfance - Jeunesse

Centre de Loisirs

La Formule "Gourmande et Sportive"
Stage sans hébergement du 10 au 13/07/2023 12 places
AU MENU... *Pour les 6 - 10 ans*

4 jours de découvertes gastronomiques et sportives sur Capdenac
 Chaque jour départ 9h et arrivée 18h au Centre de Loisirs

ATELIER BOULANGERIE
 Boulangerie Guibal

PARCOURS D'ORIENTATION

ATELIER CUISINE
 Restaurant La Renaissance

1 REPAS AU RESTAURANT

PARCOURS ACCROLIANE

DECOUVERTE / DEGUSTATION DE FROMAGES
 Assemblage - Le Cep d'Or

RANDONNEE - GRAND JEU...

...et sans supplément 1 petit déjeuner et 1 goûter gourmand ouvert aux familles le dernier jour, au Centre de Loisirs

Renseignement - Inscription **90 €**
 Centre de Loisirs: 06.70.77.49.71
 cl.capdenac@gmail.com
*-15€ 2ème enfant
 -105€ hors communes conventionnées*

CENTRE DE LOISIRS CAPDENAC

Dans la Gamme

Du Mercredi 26 au Vendredi 28 Juillet
6 / 10 ans **15 places**

Découverte et manipulation d'instruments à vent, à cuivre, à percussion ...
 Découverte d'un studio et enregistrement d'une chanson
 Grand jeux autour de la musique

TARIFS
 155 € : communes conventionnées
 170 € : enfant extérieur
 (Moins 15€ : 2^e enfant de la famille)

Hébergement à la Résidence Haut de Gamme / St Hippolyte (12)
<https://www.haut2gammes.com/>

Centre de Loisirs Capdenac

SEJOUR FERME F'COLO

Du 2 au 4 Août
15 Places **5/7 ans** **185€**
 (170€ pour le 2ème enfant)
 200€ communes non conventionnées

" Fer à Cheval" à Paulinet

Soins au animaux **Découverte de la ferme**
Baignade **A cheval !**

Renseignements et inscriptions au 06/70/77/49/71 ou par mail cl.capdenac@gmail.com

8-11ans

Au programme:

- Baignades,
- Aventures
- Feu de camp
- Grand jeux

4 jours de déconnexion et d'aventures au Hameau de Bécours à Verrière (Aveyron)

Tarif: 140€
 125€ 2ème enfant
 155€ Hors Communes conventionnées

Kap Lanta
du 21 au 24 Août

Informations et Inscriptions: 06-70-77-49-71
 mail: cl.capdenac@gmail.com
www.vieacapdenac.fr

L'ESPACE JEUNES DE CAPDENAC PROPOSE

"NATUR CAMP"
 à Saint Antonin-Noble-Val (82)

ESCALADE / DÉFIS À VTT / BAINNADE
 VISITE DE SAINT ANTONIN NOBLE VAL
 HÉBERGEMENT SOUS TENTE

DU 10 AU 13 JUILLET 2023

À PARTIR DE 10 ANS
TARIF: 165€ (HORS AIDE)

INFORMATIONS AU 06.78.36.47.48
 RÉSERVATION UNIQUEMENT PAR MAIL SUR ESPACEJEUNESCAPDENAC@LIVE.FR

L'ESPACE JEUNES DE CAPDENAC PRÉSENTE

SÉJOUR AVENTURE À
CAP DÉCOUVERTE
 LE GARRIC (81)

LUGE SUR RAIL / BOUÉE TRACTÉE / VENTRIGLISSE
 AQUALUDE / BAINNADE / PADDLE

VIENS DÉPASSER TES LIMITES !

DU 16 AU 18 AOÛT 2023
 INFORMATIONS AU 06.78.36.47.48
 RÉSERVATION UNIQUEMENT PAR MAIL SUR ESPACEJEUNESCAPDENAC@LIVE.FR

À PARTIR DE 10 ANS
TARIF : 180 € (HORS AIDE)

A vos Agendas:

Comme chaque été l'association vous proposera un rendez vous Cinéma Plein Air, dans le cadre du Parc de Capèle. Cette année la projection aura lieu le Jeudi 31 Août, à 21H, avec la comédie « Irréductible », de Jérôme Commandeur : [Irréductible - film 2022 - AlloCiné \(allocine.fr\)](http://Irréductible - film 2022 - AlloCiné (allocine.fr))