

La gazette

des Centres Sociaux de Nouvelle-Aquitaine

**Rester curieux
et dynamiques**

page 3

**Isolement et personnes
âgées : rester en lien
avec les Centres Sociaux**

page 4

**Les seniors s'organisent
et s'impliquent dans
les projets**

page 6



**VIEILLISSEMENT DE LA SOCIÉTÉ :
SOYONS RESPONSABLES,
AMBITIEUX ET CRÉATIFS**



URNACS
Union Régionale
Nouvelle-Aquitaine

Éditorial

par Daniel Bâcles, administrateur, référent politique vieillissement URNACS



La vieillesse n'est pas une charge pour la société, c'est une ressource ! Les retraités ont des savoir-faire, des compétences. Ils donnent du temps pour faire du bénévolat et transmettre des savoirs, des expériences aux plus jeunes. On peut vieillir et rester un citoyen engagé et actif ! On sait qu'il existe de nombreuses vieillesse et que les besoins en accompagnement seront plus importants pour les plus fragiles.



Pour agir, nous croyons en la solidarité entre les générations, et en une alliance forte entre la société et des politiques publiques volontaristes. Nous pensons que les Centres Sociaux peuvent prendre part et accompagner cette question sociale du Vieillissement de la population. Dans le respect de la dignité des personnes et dans la co-construction avec les seniors, nous, les Centres Sociaux nous nous engageons à :

- développer le pouvoir d'agir des personnes retraitées. Elles sont en capacité de décider et d'agir sur les sujets qui les concernent.
- proposer des activités adaptées à tous, quel que soit leur parcours de vie.
- avoir une attention particulière pour les retraités en situation d'isolement et de pauvreté, en sortant du Centre Social pour aller à leur rencontre et pour activer les réseaux locaux de partenaires.
- agir en complémentarité et en cohérence avec les acteurs du vieillissement, à animer les réseaux qui œuvrent sur cette thématique.
- favoriser la rencontre et le débat entre les générations, à permettre l'échange de savoir et d'idées dans un cadre démocratique apaisé et sécurisant.
- expérimenter avec les seniors des projets innovants : habitat partagé, transport solidaire, espaces de rencontre innovant...

Nous proposons, à travers cette Gazette, un voyage dans les Centres Sociaux de Nouvelle-Aquitaine qui agissent avec et pour les seniors. Vous trouverez à travers cette lecture des illustrations en chiffres, en témoignages et en actions, des projets seniors.

Les Centres Sociaux s'engagent

→ à développer le pouvoir d'agir des personnes retraitées

Rouillée, moi ? Je suis curieux et dynamique !

→ à proposer des activités adaptées à toutes les générations

Inactif, moi ? Je cultive de nouveaux projets !

→ à aller vers, sortir à la rencontre des populations isolées et lutter contre la pauvreté,

Isolée, moi ? Je reste en lien !

Nous proposons de contribuer avec nos partenaires d'aujourd'hui et de demain, à faire société entre toutes les générations : une société pour plus de démocratie et de justice sociale.



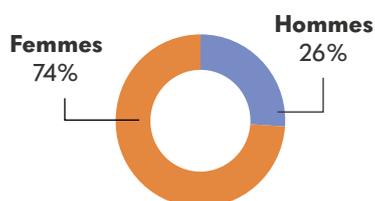
→ Retrouvez le manifeste Vieillesse de la société : soyons responsables, ambitieux et créatifs

LES CHIFFRES DU RÉSEAU SUR LE VIEILLISSEMENT

TYPLOGIE DE NOTRE PUBLIC

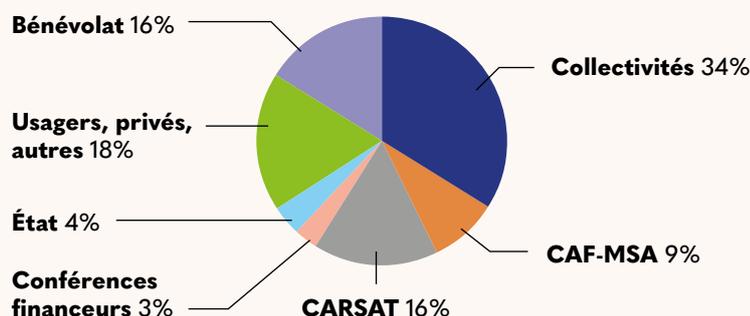
(données – bilan quantitatif URNACS 2022)

Notre public est principalement constitué de femmes âgées de 60 à 79 ans



SOURCES DE FINANCEMENT DES CENTRES SOCIAUX DE NOUVELLE-AQUITAINE

SENACS 2021



Rester curieux et dynamiques

Cela fait une dizaine d'années que les Centres Sociaux accompagnent l'avancée en âge des habitants, notamment en menant des projets relatifs à la prévention et à la perte d'autonomie. Leur méthode ? Considérer les personnes âgées comme des ressources et activer les compétences bénévoles ainsi que les réseaux de partenaires du territoire. Les envies d'agir sont nombreuses ! Les Centres imaginent des projets avec les premiers concernés, testent, innovent. Nous sommes allés rencontrer deux Centres Sociaux qui organisent avec les personnes âgées, des activités qui stimulent la curiosité et le dynamisme.

DES APRÈS-MIDI JEUX REST'O CINÉ À MOURENX (64)

Le Centre Social Lo Solan organise 5 dimanches par an, un **après-midi Jeux Rest'o Ciné**. Les familles de Mourenx viennent passer un moment convivial accompagnées d'une personne âgée de leur entourage.

« Nous sommes ouverts tous les dimanches après-midi, explique Agnès Guignette, chargée de développement au Centre Social. Les habitants sont très demandeurs et les bénévoles qui assurent l'accueil avec l'animatrice, le sont également. C'est une façon pour eux, de rester actifs. »

Ici, c'est le Cinéma qui a proposé le projet au Centre Social. C'est une **histoire de partenariat** qui fonctionne, puisque la médiathèque met à disposition le hall d'accueil. Les 25 participants peuvent y déjeuner ensemble. Ils regardent ensuite un film choisi par le cinéma.

« Un soin tout particulier est accordé au choix de ce film, explique Agnès. Il doit être apprécié par les enfants, les parents et les personnes âgées. »

Après la séance, c'est le moment du goûter partagé et des jeux de société. Le Centre Communal d'Action Sociale et la Maison des Jeunes, de la Culture et des Loisirs sont également parties prenantes.



Ils communiquent auprès des familles adhérentes à leur structure.

« **Le projet est intergénérationnel** et permet à des publics différents de se côtoyer, appuie Agnès. Sans le prétexte de cette activité du dimanche, ils n'en auraient pas l'occasion. » « Notre territoire d'intervention est très impacté par le vieillissement de la population. Les habitants des alentours viennent s'installer à Mourenx au moment de la retraite, pour bénéficier des services de la commune. » confie la chargée de développement. Jeux Rest'o Ciné est une action qui permet aux participants et aux organisateurs de faire connaissance. Pour certaines personnes âgées, c'est un premier pas vers d'autres activités avec le Centre Social.

+ 23 000 personnes

de + 60 ans sont touchés par l'action des Centres Sociaux en Nouvelle Aquitaine. (données SENACS 2021)



→ Retrouvez les témoignages audio des personnes concernées sur ce thème

100%

des personnes sont satisfaites par les actions dans les Centres Sociaux. (données - bilan qualitatif URNACS 2022)

LES MATINS BLEUS À MÉRIGNAC (33)



À Mérignac, le Centre Social Burck anime les matins bleus. Chaque mardi matin, les personnes de plus de 55 ans viennent prendre « un temps pour elles ».

« Il s'agit d'ateliers avec 2 ingrédients principaux : le bien-être et la rencontre, confie Vanessa Tremblier, animatrice vie locale. Nous accompagnons un groupe qui décide de ce qu'il a envie d'organiser pour lui-même et les habitants de plus de 65 ans de la commune. »

Pour ce projet, le Centre s'appuie sur les conseillers en santé, nutritionnistes, professeurs de sport, pour travailler sur la mémoire, la santé physique et mentale, la nutrition et l'accès aux droits. « Nous souhaitons aussi travailler la prévention de façon ludique. Nous faisons appel à des compagnie locales de théâtre d'impro, nous utilisons le jeu », indique Vanessa.

L'été dernier, le CSC de Burck s'est installé au **pied des immeubles** , pour agir en prévention auprès des seniors. Yoga, sophrologie, gym douce : des ateliers en plein air qui permettent un **premier contact avec les habitants** .

« Ces dernières années, nous avons vécu beaucoup de nouvelles installations sur le quartier, du fait du renouvellement urbain. Aller au plus près des habitants, aux pieds des immeubles, nous a permis de faire connaître le Centre Social. Après avoir participé à un atelier, les habitants âgés sont plus enclins à passer la porte du centre. Puis à participer à une autre activité ou à une animation ponctuelle. Et petit à petit pour contribuer plus activement et s'engager dans des projets au long cours comme le projet des Matins bleus. »



Isolement & personnes âgées

Rester en lien avec les Centres Sociaux !

Nous sommes allés rencontrer deux Centres Sociaux qui organisent avec les personnes âgées, des activités qui permettent de sortir de l'isolement, de conserver un lien social avec son environnement.

On sait aujourd'hui que ce facteur a des effets concrets sur la santé et le fait de vieillir en se sentant bien. Être en lien encourage la pratique d'une activité physique, qui favorise une bonne santé et augmente l'autonomie.

LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE CONTRE L'ISOLEMENT À LA ROCHELLE (17)

Le Centre Social du Perthus, à La Rochelle, propose des actions en direction des personnes âgées depuis plusieurs années. Il accueille un

groupe Mémoire, qui compte de nombreux participants et participantes. Il accueille également des groupes qui pratiquent de l'activité physique (équilibre, gym santé). Il propose enfin des actions thématiques en fonction des demandes et des opportunités financières.



→ Retrouvez les témoignages audio des personnes concernées sur ce thème

LES PERSONNES PARTICIPENT À NOS ACTIONS AVANT TOUT POUR :

(données – bilan quantitatif URNACS 2022)



En 2022, Lucie Viola, référente adultes seniors, impulse 2 demi-journées sur la sécurité routière. "Ce n'était pas une première puisque nous en avons déjà organisé une en 2020, explique Lucie. Nous avons alors pu évaluer les capacités de chacun, au volant d'une voiture d'auto-école et avec un moniteur professionnel, dans la plus grande bienveillance." Les retours ont été très positifs et les participants ont rapidement demandé à programmer un événement similaire. "L'opportunité financière n'ayant pas tardé à se présenter du côté du plan départemental d'actions de sécurité routière, le Centre Social a lancé un nouveau projet sur ce thème indique t-elle."

Lors du 1^{er} rendez-vous, il a été question de la situation de conduite : rappel du code de la route, les situations à risques,

les équipements nouveaux en matière de sécurité. Le second rendez-vous était plutôt focalisé sur la santé et la conduite : temps de réaction et distances de sécurité, conduite et prise de médicaments, aptitudes à la conduite.

Chaque demi-journée les 12 participants ont déjeuné ensemble.

« Ce type de projet permet à des seniors qui ne se connaissent pas, de se rencontrer et de faire un 1^{er} pas et de s'intéresser aux actions proposées au Centre Social. Aujourd'hui, deux participants qui ne nous connaissaient pas, reviennent régulièrement au Centre Social, explique Lucie »

Au-delà de l'aspect très pragmatique de permettre aux seniors de **se sentir plus à l'aise au volant**, ce projet a eu des effets plus profonds.

« Notre cœur de métier, c'est le lien social, explique Lucie. Le projet sécurité routière a permis à des seniors du quartier du Mireuil et de profils très divers, de se rencontrer. »

Dans ce quartier prioritaire, beaucoup de seniors sont en effet confrontés à l'isolement. D'autre part, reprendre confiance en sa conduite permet de **retrouver de la mobilité** et donc, de sortir de nouveau de chez soi. Pour faire ses courses, aller voir des amis, se balader. Au décès d'un-e conjoint-e, qui conduisait, les personnes âgées peuvent s'isoler parce qu'elles n'osent pas prendre le volant.

LES CORRESPONDANCES DU DIAPASON, À MARSAC-SUR-L'ISLE (24)

En 2021, pendant la crise sanitaire, les activités des groupes du Centre Social le Diapason de Marsac-sur-l'Isle ont été mises entre parenthèse. Parmi les groupes réguliers, celui des PASI : les Personnes Âgées en Situation d'Isolement.

Ce groupe d'une quinzaine de personnes de plus de 85 ans, très isolées, n'a pas été oublié et les partenaires et bénévoles du Centre Social ont fait preuve d'imagination pour **rester en lien**. En temps normal, depuis 15 ans, le Centre Social va chercher les seniors en mini bus pour les accompagner aux activités. Ils n'ont pas de moyen de locomotion, pas de proches pour prendre soin d'eux et sont souvent isolés moralement.

Pendant le confinement, les élèves de grande section de l'école maternelle ont entretenu une correspondance avec ce groupe. Pendant l'année scolaire, plusieurs courriers ont été échangés entre les grandes sections et les seniors. Les petits se sont présentés, ont décrit leur classe, les sujets des travaux de l'année...

Les destinataires se sont eux aussi présentés, ont parlé de leur quotidien, de leurs enfants, de leurs animaux de compagnie... Chacun a aussi pu partager son avis sur ses lectures préférées.

Le lien avec les personnes très âgées s'est tissé petit à petit. Anaïs Hubert, l'animatrice des actions Bien vieillir, explique très clairement que plusieurs

rencontres sont nécessaires avant que les personnes isolées aient envie de participer à des activités proposées par le centre. Avec les bénévoles, elle se rend régulièrement aux repas des aînés et ils font du porte-à-porte pour se faire connaître et **amorcer une relation de confiance**. Lorsque les personnes très âgées ont fait le premier pas, le centre organise le programme d'activités avec elles. Une fois par trimestre, ils font une sortie qu'ils ont choisie. Lorsque les enfants du centre de loisirs font un atelier cuisine, il arrive que le groupe y participe. Chacun est content de partager ses connaissances sur les fruits de saison ou la cuisine. L'objectif étant d'oublier un moment cet isolement et de contribuer à un moment collectif.

Les seniors s'organisent et s'impliquent dans des projets !

Nous sommes allés rencontrer deux Centres Sociaux. Le Centre du Pays Mauléonais, qui organise avec les personnes âgées, un service de transport solidaire pour les plus âgés. Un projet très concret qui permet à des bénévoles retraités de faire un premier pas dans le bénévolat. Nous avons également rencontré le Centre de la Chrysalide, dont les bénévoles organisent leurs sorties, les week-ends.

LE TRANSPORT SOLIDAIRE DANS LE PAYS MAULÉONNAIS (79)

Le centre socioculturel du Pays Mauléonais coordonne un service de transport solidaire depuis plusieurs années, à l'échelle des 10 communes du territoire.

Comment le projet a-t-il vu le jour?

En 2017, une habitante du Pays Mauléonais vient frapper à la porte de Béatrice Liaigre, la coordinatrice du secteur adultes du CSC. "Une élue de la commune dont les parents bénéficiaient d'un service de transport solidaire dans les Pays de Loire, a eu l'idée de proposer quelque chose de semblable dans le Mauléonais, explique Béatrice." Le centre socioculturel adhère tout de suite à l'idée. L'élue, les personnes impliquées dans les actions bien vieillir du Centre et la coordinatrice sont rapidement allées rencontrer les habitants des 10 communes : des personnes déjà

bénévoles au centre ou dans une autre association, des personnes connues pour leur implication auprès des seniors. Grâce à elles et à leur réseau de voisinage, professionnel ou amical, nous avons pu trouver des chauffeurs bénévoles. "À ma grande surprise, explique Béatrice, les chauffeurs sont essentiellement des hommes."

Concrètement, comment ça marche?

À Mauléon, les demandeurs téléphonent à France Service. Ce dispositif est co-porté par le CSC et le CCAS et les professionnels sont dans les locaux du Centre. Ce sont eux qui font le lien entre les chauffeurs et les demandeurs. Dans les 9 autres communes, des flyers sont distribués dans les boîtes-aux-lettres. Les personnes âgées peuvent alors appeler directement un chauffeur. Des liens se créent et les personnes restent souvent fidèles à leur chauffeur.



→ Retrouvez les témoignages audio des personnes concernées sur ce thème



Dans les Centres Sociaux de Nouvelle Aquitaine, il y a...

+ 2.000 bénévoles

de plus de 60 ans qui sont administrateurs



+ 5.500 de plus de 60 ans

qui sont bénévoles d'activités (données SENACS 2021)

Aujourd'hui, ce service rassemble 70 chauffeurs bénévoles dont la moyenne d'âge est de 70 ans. Ils transportent chaque année 150 personnes qui ont en moyenne 78 ans. En 2022, ils ont effectué 930 transports. Les déplacements se font dans le bassin de vie (Le Mau-léonais, Cholet, Faye l'Abesse, la Floce-lière, parfois Nantes ou Niort) et essentiellement pour des visites médicales et des courses alimentaires. Il y a encore très peu de demandes pour aller rendre visite à la famille ou aux amis, ou encore se rendre à un loisir. Avant de devenir chauffeurs bénévoles, les candidats signent une charte d'engagement qui précise en quoi consiste la mission, ce qui est attendu, ce qui n'est pas obligatoire ou ce qui l'est.

Avoir le permis, un véhicule et une assurance, sont quelques fondamentaux!

En revanche, il n'est pas obligatoire d'accompagner la personne dans la salle d'attente ou de l'aider à changer la bouteille de gaz que l'on vient d'aller chercher. Pourtant, bien souvent, cela se fait naturellement.

« Nous leur proposons également un tableau Excel à remplir pour que nous puissions faire les bilans et valoriser leur engagement. C'est l'occasion, pour ceux qui le souhaitent, de se former à Excel, explique Béatrice Liaigre. Nous proposons enfin une formation de 2 jours pour découvrir ce qu'est un centre socioculturel, ses valeurs, son projet. Et aussi sur le rôle des bénévoles, sur la posture et sur l'écoute active.»

Pour le groupe qui pilote le projet bien vieillir au Centre, il est important **d'accompagner les bénévoles** et de leur faire prendre conscience que ce service très ponctuel et concret, n'est pas anecdotique et qu'ensemble, ils contribuent à **2 enjeux de société** : bien vieillir et développement social local. Ils apportent une réponse locale qui permet à de petites communes de continuer à vivre.

Cela permet aussi le maintien à domicile. Les seniors retrouvent de la liberté et peuvent sortir de nouveau de chez eux sans forcément avoir à prévenir leurs enfants.

LES ACTIVITÉS DU WEEK-END POUR LES SENIORS À RUFFEC (16)

Le Centre Social La Chrysalide, à Ruffec, propose depuis 2013, des activités du week-end pour les seniors. Elles sont imaginées et organisées par d'autres habitants, eux-mêmes âgés de plus de 60 ans. À l'origine du projet, le Centre Social constate que le dimanche, à Ruffec, il y a peu de choses à faire. Ce territoire vieillissant compte une personne sur deux de plus de 60 ans dont une partie souffre d'isolement. Il y a donc un vrai besoin sur ce territoire.

Il y a aussi de nombreuses ressources sur ce territoire. Alors lorsqu'il fait ce constat il y a 10 ans, Alain Builles, responsable des actions seniors du Centre, rassemble les bénévoles pour en discuter. Ce sont les premiers pas de la commission Activités du week-end. Elle existe toujours et évolue au fil des années. C'est lors des réunions de cette commission que les bénévoles impliqués décident des sorties qu'ils veulent faire et de l'organisation concrète. Ils choisissent la date, le lieu de la visite,

le type d'activité et le bénévole qui va l'animer, le lieu du déjeuner, les chauffeurs qui conduiront les mini-bus. Puis après l'activité, ils font le bilan. Ce groupe très impliqué de seniors (la moyenne d'âge est de 70 ans) est accompagné par le Centre Social. Le porteur de projet, **le bénévole qui sera le chef d'orchestre** de la journée, a carte blanche. Il s'organise comme il veut.

Les conducteurs des mini-bus ont aussi un rôle important. Ils sont considérés comme des animateurs. Ils signent une charte qui précise leur rôle pendant les sorties, les règles de sécurité qu'ils doivent respecter et faire respecter par les participants et ils passent un test de conduite avec l'auto école solidaire d'Emmaüs. Ce n'est pas rien de conduire un mini-bus avec 9 personnes à bord!

La communication et les documents d'inscription sont pris en charge par Alain, le professionnel du Centre Social en charge des projets seniors. Alain reste également aux côtés des organisateurs pour les accompagner dans la mise en route de leur projet. En 2022, 75 personnes ont participé à la vingtaine de sorties proposées. Visite de Bordeaux, sortie marche à pied, bowling, marché de Noël. Ce qui plaît aux organisateurs, c'est la **convivialité**, explique Alain. C'est aussi le fait de sortir de chez soi dans un **cadre sécurisé**, en groupe, et de rester actifs. La plupart des bénévoles engagés ne sont pas originaires du territoire. Ils sont venus s'installer ici après la retraite. Être moteur sur cette organisation de rencontre leur a permis de faire des rencontres et de s'intégrer. Et puis s'il n'y avait pas de bénévoles, explique Alain, nous ne pourrions pas organiser de sorties de qualité à un coût accessible. Nos sorties coûtent en moyenne 13€ par adulte."



URNACS
Union Régionale
Nouvelle-Aquitaine

La gazette des Centres Sociaux
est un magazine édité
par l'Union Régionale
Nouvelle-Aquitaine des Centres Sociaux.

CONTACT

Alexandra Vié
coordination.fd16@centres-sociaux.fr

15 rue des Écossais
86 000 Poitiers

urnacs.centres-sociaux.fr