

LES INTERGÉNÉREUX : APPORTER LE SOURIRE AVEC DES VISITES



UNIS-CITÉ
Dijon (21)

OBJECTIFS

Rompre l'isolement des personnes âgées. Développer des liens intergénérationnels. Favoriser le bien-être et le bien vivre. Contribuer à préserver l'autonomie et le maintien à domicile. Redonner l'envie.

PRATIQUE

Se tourner vers une association de service civique. Mobiliser des jeunes volontaires. S'entourer de partenaires, leur faire connaître le programme et les inviter à en parler aux aînés qu'ils côtoient.



DES VOLONTAIRES « INTERGÉNÉREUX »

L'association Unis-Cité existe depuis 1994 et l'antenne dijonnaise depuis 3 ans. Il s'agit d'une association de volontaires du Service Civique âgés de 16 à 25 ans. Elle reçoit le soutien de la Ville de Dijon.

Les volontaires s'engagent pour 8 mois à Unis-Cité. A leur arrivée, ils émettent des vœux sur les missions qu'ils souhaiteraient se voir confier. Parmi celles-ci, «Les Intergénéreux» cherche à adresser le thème de l'isolement des âgés et à contribuer à prévenir leur entrée dans la dépendance.

Une fois que les volontaires ont été positionnés sur cette mission (entres autres), des binômes sont formés sans tenir compte des affinités des uns et des autres car Unis-Cité veut promouvoir la mixité et la diversité. On leur attribue une à deux personnes âgées auxquelles ils vont rendre des visites régulières. Leur seul point commun a priori : être tous volontaires pour participer à ce programme de rencontres intergénérationnelles. **Puis, ils reçoivent une formation par des professionnels du secteur gérontologique afin de se préparer à intervenir auprès de personnes âgées et d'être capables d'orienter ces personnes vers les services dont elles pourraient avoir besoin (exemple de la téléalarme).** Cette année, 18 volontaires rendent visite à 13 personnes à domicile et quelques-unes en EHPAD.

EN QUOI CONSISTE « LES INTERGÉNÉREUX » ?

Ce programme consiste en des visites gratuites à domicile ou en établissement auprès de personnes âgées isolées ou qui se sentent isolées. Ces personnes ont connu ou connaissent des situations de rupture dans leur vie telles que le veuvage, une perte de mobilité ou une famille éloignée... **A raison d'une visite d'1h30 par semaine pendant 8 mois maximum, d'octobre à juin, deux volontaires se rendent chez la personne âgée pour lui proposer des activités, discuter ou sortir.** Ces jeunes sont une vraie bouffée d'oxygène dans la vie des personnes qu'ils rencontrent. Ce rendez-vous hebdomadaire est très attendu par les aînés, cette visite étant parfois la seule qu'ils reçoivent.

Dès les premières visites, des objectifs sont définis par la personne âgée, selon ses envies et ses attentes, avec ses volontaires. Le but est de répondre à ces objectifs durant leur mission. 24 objectifs sont proposés au choix de la personne âgée, parmi eux : jeux de société et de cartes, atelier cuisine, jeux de mémoire, discussion autour du passé, sortie dans le quartier ou dans la ville (médiathèque, musée, compétition sportive...), participation aux repas collectifs et goûters proposés par Unis-Cité, aller rencontrer ses voisins avec les volontaires, découvrir internet et l'informatique, communiquer avec famille et amis via les nouvelles technologies, prendre les transports en commun, participer à des animations proposées par la ville, aller faire une course ou une démarche administrative, être renseignée sur les risques à domicile et les chutes, être renseignée sur ses droits...

Ensuite, d'une semaine à l'autre, des activités sont programmées d'un commun accord entre la personne âgée et les volontaires selon les objectifs initiaux : par exemple réaliser une recette, sortir dans le quartier, faire un jeu de société ou collecter les mémoires. Cette collecte de mémoire se fait sous la forme de discussions autour de la vie de la personne âgée et selon un thème défini : guerre, vie de famille, enfance, école etc. Ces mémoires sont illustrées de photos, enregistrées ou filmées puis retranscrites et mises en ligne sur le site Internet dédié d'Unis-Cité (<http://www.passeursdememoire.fr>).

UN OBJECTIF : FAIRE QUE L'ENVIE REVIENT ET PERDURE

Les jeunes volontaires cherchent à développer la joie et le bien-être des personnes âgées. L'objectif est de les accompagner à surmonter leurs difficultés pour que petit à petit, par exemple une personne qui ne sortait plus, sorte de nouveau le temps d'une balade dans le quartier ou pour se rendre chez un commerçant. C'est aussi l'occasion de sortir avec les volontaires et constater que ce n'est pas si effrayant, que les transports en commun sont adaptés et faciles à emprunter ou que les rues ont été aménagées pour faciliter les déplacements. Certaines personnes ne sortant plus ne savent pas les modifications qui ont été apportées à la ville pour améliorer leur quotidien.

Parfois des personnes sont très isolées alors qu'elles sont entourées de tout un voisinage qui ne demanderait qu'à partager des moments avec elles. Les volontaires sont là aussi pour faire l'intermédiaire et accompagner la personne âgée à recevoir son voisin ou sa voisine autour d'un goûter, en présence des volontaires et faire que lorsqu'ils ne seront plus là, elle continue de le/la recevoir.

L'objectif au terme de la mission des volontaires est que la personne âgée qu'ils ont accompagnée ait retrouvé l'envie au sens large et qu'elle continue même après la fin de leur mission à avoir envie : de sortir, de cuisiner, d'aller sur internet, d'aller à la bibliothèque etc. Il est souhaité que les activités faites pendant les moments avec les volontaires perdurent lorsque leur mission est terminée. Le but est, qu'avec ces activités et le plaisir retrouvé, la personne âgée préserve son autonomie et puisse rester le plus longtemps possible à son domicile.



DES BÉNÉFICIAIRES ISOLÉS ET EN DEMANDE

La mission «Les Intergénéreux» cible en premier lieu des personnes autonomes dans les actes de la vie quotidienne (GIR 5-6), en vue de contribuer à leur autonomie et leur maintien à domicile. Les volontaires n'étant pas des professionnels du secteur sanitaire et social, ils peuvent être amenés à accompagner des personnes en GIR 4 dans la mesure où ils peuvent faire appel à des partenaires (personnels soignants, de l'accompagnement social) en cas de difficulté. Les visites

sont instaurées si, et seulement si, la personne âgée souhaite recevoir des visites. Il n'y a aucun contrat à signer, seulement un engagement moral entre la personne et les volontaires. Souvent, ces personnes se sentent seules et isolées, même en EHPAD. Dans ce cas, bien qu'entourée d'autres personnes et avec la possibilité d'animations collectives, la personne âgée est dans un isolement relationnel et une grande solitude. Elle désire alors recevoir ses propres visiteurs, elle qui en reçoit souvent peu.

La moyenne d'âge des personnes visitées se situe autour de 84 ans puisque ce sont principalement des personnes âgées de 80 à 90 ans et majoritairement des femmes.

LES PREMIÈRES VISITES

Pour recevoir la visite des jeunes volontaires motivés, les personnes âgées peuvent en faire

la demande elles-mêmes auprès de l'association Unis-Cité. Elles ont pu en entendre parler par le bouche-à-oreille, en trouvant un flyer dans leur pharmacie, chez leur médecin ou parce que la Maison des Seniors les y a dirigées. Ce peut être aussi une demande des familles. Unis-Cité est entourée de nombreux partenaires : structures de service à domicile, CCAS, centres sociaux, Maison des Seniors etc. qui s'attachent à communiquer auprès des personnes âgées et des familles. Ils sont chargés de parler du programme comme d'une possibilité et de proposer aux personnes d'y participer. Il faut leur en parler, leur montrer que ça peut leur être bénéfique et changer leur regard sur les jeunes et sur elles-mêmes car, oui, elles peuvent intéresser de jeunes gens et leur apporter beaucoup.

Une fois intégrée au programme, la personne âgée reçoit une première visite des volontaires accompagnés d'une personne qu'elle connaît. En effet, il est important que cette première rencontre se fasse dans une ambiance

de confiance afin de tisser un lien doucement. Lors des premières visites, les volontaires soumettent un questionnaire à la personne. Celui-ci permet d'instaurer un premier échange. Il permet de faire connaissance et de mieux connaître les attentes et les désirs du senior. Par exemple, en plus d'une question à choix multiples sur la périodicité de leurs loisirs, des questions ouvertes du type « Depuis quand habitez-vous dans le quartier ? Avez-vous grandi dans ce quartier ? » ou encore « Quel est votre chanteur préféré ? Votre émission préférée » sont ajoutées pour accentuer l'échange et l'intérêt porté à la personne âgée.

De leur côté, les volontaires tiennent un livret de suivi où sont inscrits les objectifs qu'ils ont définis avec ceux qu'ils visitent, ce qui a été fait lors des visites, les changements observés chez la personne âgée et les difficultés rencontrées, leurs témoignages et photos etc. **Ils ont également un suivi en groupe à l'association pour échanger autour des expériences qu'ils vivent et pour préparer les visites en amont.**

DES VISITES INDIVIDUELLES MAIS AUSSI DES ANIMATIONS COLLECTIVES

Un autre des objectifs des « Intergénéreux », pour rompre l'isolement, est de rapprocher les mondes, entre domicile et structures collectives. Pour cela les volontaires organisent des animations collectives dans des structures et EHPAD et ils y emmènent les personnes âgées qu'ils visitent. Karaoké, tours de magie, jeux, déguisements, jeux de mémoire, musiques de leur jeunesse, les volontaires ne manquent pas d'idées pour faire passer un bon moment aux aînés.

Pendant ces animations les personnes âgées se rencontrent, qu'elles soient au domicile ou en établissement, toutes ont l'occasion de parler et de rire ensemble. Ces affinités créées peuvent perdurer en dehors, par exemple en se rendant visite chez les uns, chez les autres. **L'enjeu est là : que les personnes âgées qui étaient alors isolées aient envie de continuer des activités collectives et de s'y rendre par leurs propres moyens une fois que la mission des jeunes est terminée.**

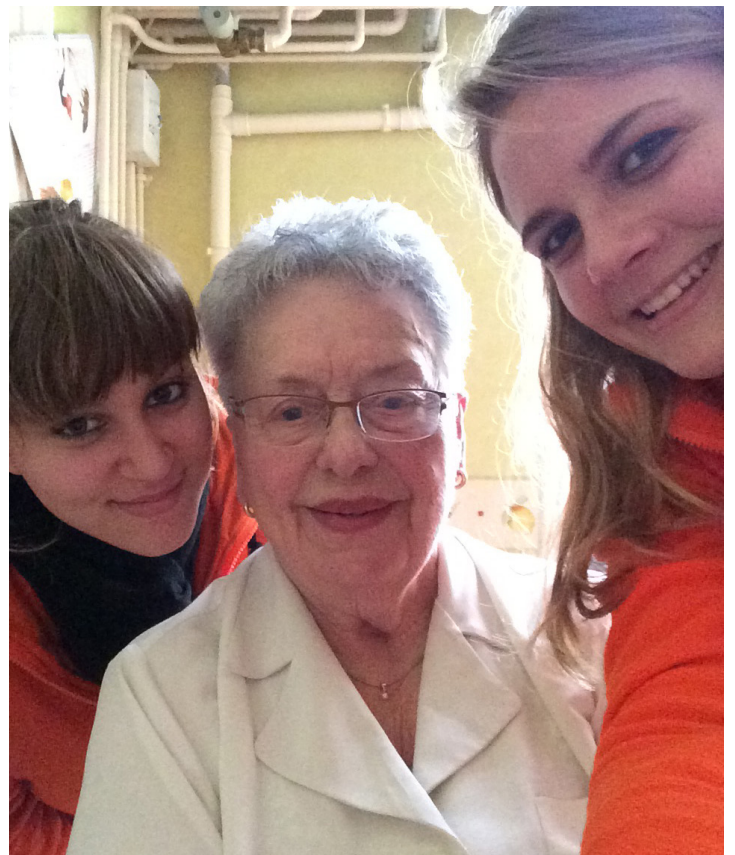
DES RETOURS POSITIFS DE PART ET D'AUTRE

Les « Intergénéreux » est une mission qui apporte beaucoup, tant aux volontaires qu'aux aînés. Le bienfait de l'intervention de ces jeunes dans la vie des seniors n'est plus à prouver : les personnes âgées attendent avec impatience leurs visiteurs, font des projets avec eux, rencontrent de nouvelles personnes, retrouvent de l'estime d'elles-mêmes, retrouvent l'envie... **Du côté des jeunes, il s'agit de la mission sur laquelle ils ont un sentiment d'utilité immédiat, ils voient le bénéfice de leur action auprès des aînés qu'ils visitent.**

Par exemple, ils constatent que la personne s'apprête lorsqu'elle les reçoit, elle sourit, elle accepte leurs propositions de bon cœur... Ils remarquent des changements au fil des visites. **Non seulement les jeunes apportent aux personnes âgées mais ils reçoivent en retour.** En effet, les aînés apprécient de partager leurs savoirs, qu'ils soient historiques en fonction de leur vécu ou bien manuels. Ils peuvent apprendre aux jeunes à tricoter, à peindre, à cuisiner etc. Ces visites sont de véritables moments d'échanges et de réciprocité.

Le bénéfice de la mission des volontaires auprès des personnes âgées est mesuré à l'aide d'un questionnaire rempli en fin de mission. Dans celui-ci est demandé aux aînés de faire un retour sur l'expérience qu'ils ont vécue.

Il est possible d'accorder aux personnes âgées qui en font la demande les visites de nouveaux volontaires dans le cadre d'une nouvelle mission de Service Civique. Toutefois, la finalité recherchée par le projet est que l'action des volontaires soit un levier pour que la personne retrouve le goût de faire des activités et des rencontres par elle-même et qu'à terme elle se passe des visites des volontaires au profit d'une vie bien remplie.



APPEL À CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. rfvada@gmail.com