

# VOUS AVEZ DIT ÂGÉS ? ON S'DÉFILE PAS...

## OBJECTIFS

Promouvoir les éléments protecteurs favorables au bien vieillir (estime de soi, mobilité, lien social) et à la solidarité. Aider les personnes retraitées à devenir actrices de leur autonomie et de l'avancée en âge. Favoriser une image positive de soi. Participer au changement des représentations sur l'avancée en âge (par le grand public et les personnes âgées elles-mêmes).

## PRATIQUE

Mettre en œuvre des ateliers sur l'estime de soi et le bien-être. Solliciter des partenaires pour animer les ateliers. Communiquer sur l'action auprès des personnes âgées. Réserver des salles pour les animations et la soirée de clôture. Réunir un COPIL régulièrement pour le suivi du projet.

Coût : 17 900€ (achat fournitures, équipements, prestations de services, assurances, honoraires intervenants, publicité, déplacements, réceptions)

## VOUS AVEZ DIT

### « ÂGÉS » ?

*Et si on agissait ?*

#### ATELIERS GRATUITS

Bien-être S'exprimer  
Se réaliser Créer Partager  
Transmettre S'estimer Rencontrer  
*Changer les représentations sur l'âge*

*Avec la participation de coachs de vie,  
de conseillère en image, de metteure  
en scène...*



## CHANGER LES REPRÉSENTATIONS

Dans l'objectif de favoriser l'estime de soi et de changer les représentations sur l'âge, le Pôle de Gérontologie et d'Innovation de Bourgogne - Franche-Comté (PGI BFC) accompagné de ses partenaires a souhaité mettre en place divers ateliers dont le contenu sera valorisé lors d'un événement de clôture. Cette action est à destination de personnes âgées retraitées en situation de fragilité (isolement social ou culturel, précarité). Pour élaborer ce projet, il a fallu dans un premier temps créer une convention de stage et rechercher des financements. Un premier COPIL en collaboration étroite avec la Ville de Besançon s'est réuni en mars 2017, puis un second en mai. Entre temps, les réservations de salles pour les ateliers et la soirée de clôture ont été effectuées. Des flyers ont été diffusés pour servir de support de communication et recruter des participants.

## FAIRE VIVRE LE PROJET

Le cycle des ateliers a débuté en juin. En tout, 16 ateliers seront organisés durant 6 mois. La capacité d'accueil pour chaque atelier est de 20 personnes. La soirée de clôture pourra recueillir 139 personnes, et consistera en une représentation théâtrale, suivie d'un échange-débat avec le public, d'un pot de convivialité et d'un concert. La promotion des ateliers s'est réalisée par la diffusion de flyers par le PGI et les partenaires de l'action, par activation des réseaux déjà établis et par la presse locale et

régionale (Macommune.info et l'Est Républicain). Le même plan de communication sera établi pour communiquer autour de l'événement de clôture.

Concernant le suivi, des COPIL ont lieu tout au long de l'action. Un bilan intermédiaire a été réalisé en août et un bilan qualitatif et quantitatif sera réalisé à l'intention des financeurs et des partenaires à la fin du projet. En complément, des questionnaires de satisfaction seront distribués aux participants lors de la représentation publique et une boîte à souhait sera mise à disposition. Les principales difficultés rencontrées ont été d'atteindre le public cible (retraités en situation de fragilité ou isolement) et de recruter des participants à la séance de présentation de l'action car le suivi des 16 ateliers est un engagement important qui peut constituer un frein.

## UNE ACTION MULTIPARTENARIALE

De nombreux partenaires entourent le projet. Le dispositif de la conférence des financeurs d'actions de prévention auprès de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du Doubs ainsi qu'AG2R LA MONDIALE (COPIL) et le GIE IMPA soutiennent financièrement l'action. La Ville de Besançon (COPIL) loue une salle à tarifs associatifs et communique sur l'action. Elle repère également les bénéficiaires tout comme le CCAS de Besançon (COPIL), la Maison des seniors (COPIL), Les petits frères des Pauvres

(COFIL) et Adomis (COFIL) société de services à la personne. L'animation des ateliers est réalisée par Atout Sens (COFIL) avec des coachs de vie, Sapes R'lipopettes (COFIL) avec une conseillère en image et l'association La Curieuse avec un metteur en scène. L'association TRI fournit des vêtements et du matériel et la société HERTZ prête gracieusement les bus. Enfin, La Mutualité Française, qui fait également partie du COFIL communique sur les ateliers.

### UN PROJET PARTICIPATIF

Cette action est innovante dans le sens où l'estime de soi et les représentations sur l'âge sont des thèmes rarement abordés avec les personnes âgées, d'autant plus dans une telle continuité et sans participation financière de leur part. Cette initiative est une co-construction entre différents acteurs qui vise à la fois à créer une synergie entre les publics

(intergénération) afin de lutter contre les stéréotypes de l'âge, et à favoriser les échanges entre les secteurs (culture, économie sociale et solidaire, social, prévention). Ce projet est également participatif puisque ce sont les participants aux ateliers eux-mêmes qui choisissent et construisent ensemble ce qui sera présenté au public lors de l'événement de clôture. Les intervenants (coachs de vie, conseillère en image, metteur en scène) sont là pour encadrer, donner des outils et guider pour la valorisation lors de l'événement de clôture. De plus, les ateliers sont basés en grande partie sur la communication et l'échange entre les participants, ce qui favorise les liens et la solidarité.

L'action est destinée à être reconduite en 2018, voire dupliquée dans la région.



#### APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme Besançon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
contact@rfvaa.com