

Les essentiels AMIS des AÎNÉS

FRANCE

CULTURE, LOISIRS ET VIEILLISSEMENT N°7



CULTURE, LOISIRS ET VIEILLISSEMENT N°7



ÉDITO



À Jean Bosko...

« *Culture et loisirs* »... ce sont des termes qui sont bien souvent associés à la vie des retraités et des personnes âgées. En premier lieu parce que le parcours de vie à la retraite, depuis sa création à la fin de la seconde guerre mondiale, a permis aux aînés de construire une vie sociale après une vie professionnelle. Les clubs deviennent le lieu repère des retraités : parfois locaux, parfois en lien avec l'ancien employeur ou les syndicats. N'oublions jamais que le temps de vie à la retraite, en particulier pour les hommes, était alors très court. Prendre le temps d'un plaisir partagé après une vie de labeur trouve tout son sens. Prendre part à l'activité de clubs permet alors de lutter contre l'isolement, de développer du lien social de proximité et de participer à la vie culturelle. Voyages, repas, jeux... de nombreuses possibilités s'offrent aux aînés pour agrémenter leur vie sociale en y incorporant bien-être, bonheur et découverte.

En complément, se développe une forme de retraite socialement utile permettant un engagement plus fort dans la vie associative, qu'elle soit de loisirs, sportive ou caritative. C'est aussi le temps d'une mutation pour beaucoup de retraités. Une retraite sur plusieurs plans s'installe : celle en lien avec la famille, celle du repos bien mérité, des loisirs et celle de l'implication locale. Vient avec le temps s'ajouter à cet ensemble la retraite où surgit le désir d'apprendre ou de réapprendre. La durée de vie s'allongeant, les uns souhaitent se cultiver, rattraper le temps en suivant des études que leur travail, parfois commencé très tôt, ne leur a pas permis de faire au cours de leur jeunesse.

Les universités inter-âges se mettent en place, et complètent ou remplacent les cours du soir. Se développer personnellement à travers la culture ou l'enseignement voulu est un choix de vie des aînés. Les offices de personnes âgées s'installent dans les villes avec le soutien des municipalités et offrent une large panoplie d'activités, souvent à tarifs modérés, afin de permettre à chacun d'y participer.



L'essor des lieux culturels pour tous les publics permet aux retraités de profiter des politiques d'accès à la culture. Les chorales rencontrent un succès sans précédent et la place y étant occupée par les seniors est importante. De nos jours, avec une vie à la retraite pouvant durer plusieurs décennies, le défi est de constituer des offres culturelles et de loisirs qui puissent offrir à chacun le choix de ses occupations en prenant en compte la diversité des envies.

Offre de proximité, voire à domicile, offre par thématique, offre financièrement accessible, offre aux horaires en lien avec le rythme des aînés, offre favorisant l'implication et la participation, offre incitant l'échange entre générations, offre décidée par les aînés eux-mêmes...

L'essentiel de cette approche culturelle et de loisirs est de garder à l'esprit que le choix personnel prime avant tout. Osons construire ensemble les projets de demain sans jugement et dans la diversité, car c'est en œuvrant ensemble que nous répondrons avec assurance au défi de la participation des aînés aux politiques culturelles et sociales, dans la diversité des territoires et des goûts de chacun.

Pierre-Olivier Lefebvre,
Délégué Général
du Réseau Francophone
des Villes Amies des Aînés



Notre temps,

Avec plus de 4,5 millions de lecteurs chaque mois, le magazine Notre Temps, avec sa plate-forme digitale www.notretemps.com, est le plus grand lieu de rassemblement et d'information des retraités de France.

Fondée il y a bientôt cinquante ans de cela, Notre Temps est LA marque de référence pour une information indépendante, vérifiée et proche de ses lecteurs dans leur projet de vie à la retraite.

Notre Temps se veut aussi et avant tout un projet citoyen, toujours à l'écoute de toutes les innovations dans le domaine de l'intergénération et du mieux vivre au quotidien, et en particulier dans la commune. C'est dans cet esprit que s'est noué un partenariat étroit entre Notre Temps et le Réseau Villes Amies des Aînés, afin d'encourager, soutenir et informer sur toute la dynamique dans les communes autour de cette vaste thématique qui concerne une population de plus en plus large, et

de plus en plus demandeuse de solutions innovantes.

Nous sommes fiers de faire partie de ce projet, français mais aussi mondial, qui entraînera bientôt un très grand nombre de communes dans l'Hexagone.

Vous pouvez compter sur nous pour nous faire l'écho de votre dynamisme !

Carole Renucci
Directrice de Notre Temps

www.notretemps.com



AG2R LA MONDIALE IMPLIQUÉ AUPRÈS DES AÎNÉS

Gestionnaire de la retraite complémentaire de plus de 4 millions de retraités, AG2R LA MONDIALE est fortement engagé dans la protection sociale des aînés et la promotion du « *bien vieillir* ». Ainsi, chaque année, dans le cadre de son engagement social, il initie plusieurs centaines de projets, en partenariat avec des acteurs locaux : start-up, PME, associations, services de l'État et, bien sûr, les collectivités locales.

Car l'une des forces d'AG2R LA MONDIALE, c'est son ancrage territorial : en effet, ses équipes sociales régionales sont présentes sur l'ensemble du territoire national, ce qui lui permet une grande proximité avec ses retraités, ses assurés et ses

partenaires. Il expérimente des projets, localement, avec des assurés et des structures de terrain, puis adapte et déploie à grande échelle les solutions susceptibles d'avoir le plus d'impact dans la vie des aînés et de leurs aidants.

C'est pourquoi AG2R LA MONDIALE est devenu partenaire du Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés en 2015, avec la ferme intention de renforcer la collaboration avec ses membres, pour le plus grand bénéfice de ses aînés !

À PROPOS D'AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE, 1^{er} groupe d'assurance de protection sociale et patrimoniale en France, propose une gamme complète de produits et de services en

retraite, épargne, prévoyance et santé. Acteur de référence en assurance de la personne présent sur tous les territoires, le groupe assure les particuliers, les entreprises et les branches, pour protéger la santé, sécuriser le patrimoine et les revenus, prémunir contre les accidents de la vie et préparer la retraite. Société de personnes à gouvernance paritaire et mutualiste, AG2R LA MONDIALE cultive un modèle de protection sociale unique qui conjugue étroitement rentabilité et solidarité, performance et engagement social. Le groupe consacre chaque année plus de 100 millions d'euros pour aider les personnes fragilisées et soutenir des initiatives individuelles et collectives.

www.ag2rlamondiale.fr

SOMMAIRE

- p. 2 Édito - Pierre-Olivier Lefebvre
- p. 4 Les partenaires des Essentiels Amis des Aînés (Notre Temps ; AG2R LA MONDIALE)

P. 6 PARTIE I : LE POINT DE VUE DES CHERCHEURS

- p. 6 Le temps de la retraite... active, mais à quel prix ?
- Laurent Nisen
- p. 8 Activités sociales et de loisirs et bien-être lors du vieillissement - Michèle Joulain
- p. 10 De l'activité de loisir au loisir participatif
- Shani Galand, Béatrice Blanchard et Juliette Michel
- p. 12 Création artistique et grand âge
- Maryvonne Nicolet Gognalons
- p. 14 Vieillir, c'est s'adapter - Dominique Kern
- p. 16 De l'utilité sociale des vacances pour les personnes âgées : quand le tourisme invite au changement des représentations de la vieillesse
- Florence Herman Boulanger
- p. 18 Les jeux d'argent : entre loisirs, plaisir et dépendance - Maryse Gaimard et Matthieu Gateau
- p. 20 Un récit à tout âge - Catherine Schmutz

P. 22 PARTIE II : DES ORGANISMES ENGAGÉS POUR SOUTENIR LA CULTURE ET LES LOISIRS À TOUS LES ÂGES

- p. 22 Les anciens et la culture - Bernard Hervy (Groupement national des Animateurs en Gériatrie)
- p. 24 Art-thérapie et bienfaits de la musique pour les personnes âgées - Marc Gravejat et Fabrice Chardon (Afratapem)
- p. 26 L'accès à la culture pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire - Isabelle Donnio
- p. 28 Le Prix Chronos de littérature : des lectures partagées de 5 à 105 ans - Béatrice Lavenne
- p. 30 Apprendre tout au long de la vie : le défi relevé de la Faculté des Lettres de Sorbonne Université - Marianne Schilling et Sandrine La Neelle (Sorbonne Université)
- p. 32 « Les 80 ans de ma mère » - TéATr'ÉPROUVÉTe
- p. 34 L'image de soi au-delà du cliché
- Céline Louvet (Théâtre du Mantois)
- p. 36 Le spectacle vivant pour chacun, au service de la solidarité pour tous ! - Compagnie Jayann'Act
- p. 38 L'accessibilité au spectacle vivant pour les personnes en situation de handicap sensoriel - Accès culture
- p. 40 L'activité physique et sportive : un loisir à la portée de l'ensemble des personnes âgées - Benjamin Larras et Corinne Praznoczy (Onaps)
- p. 42 Vivre son temps, participer sans perdre son chemin personnel à OLD'UP - Marie-Françoise Fuchs (OLD'UP)
- p. 43 Jacqueline, Marcelle, Odette et les autres...
- Marie-Sophie Dupré (Notre Temps)
- p. 44 Culture, loisir, plaisir... Philomène vous emmène ?
- Mathilde Sabbagh (Philomène)

P. 45 PARTIE III : LES VILLES AMIES DES AÎNÉS S'ENGAGENT

- p. 45 Les seniors ambassadeurs de la vie culturelle et sociale bordelaise - Nicolas Brugère et Marie-Françoise Lire (Ville de Bordeaux)
- p. 46 Quelle offre culturelle nantaise pour les seniors ?
- Ville de Nantes
- p. 47 L'Opération Pass'Agés à Lons-le-Saunier
- Bernadette Maréchal (CCAS de Lons-le-Saunier)

Partages d'expérience

- p. 48 Introduction - Angélique Giacomini et Pierre-Olivier Lefebvre

Pass et cartes seniors

- p. 49 La carte senior de Lyon - Lyon
- p. 50 Le pass senior : un dispositif d'animation du territoire bien repéré par les seniors bordelais - Bordeaux
- p. 51 Une carte de l'âge d'or pour informer et encourager la participation des retraités - Chamalières
- p. 52 La carte Pass'temps seniors - Mulhouse

Loisirs et culture à domicile

- p. 53 Domicilivres : le partage et le portage de livres chez soi - Le Havre
- p. 54 Bib' à Dom' : un service de portage de livres à domicile - La Bib' à Dom' (Lyon)

Proximité et accompagnement

- p. 55 Le réseau Voisin'âge - Brest
- p. 56 Réseau Entour'âge - Fleurance
- p. 57 Vous avez dit âgés ? On s'défile pas - Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne Franche-Comté
- p. 58 Des ateliers intergénérationnels qui favorisent l'accès à la culture - Valenciennes
- p. 59 PENZA (prévention santé et nutrition des seniors actifs) : encourager un vieillissement actif et en bonne santé - Royan
- p. 60 Bougeons ensemble à Grenoble - Grenoble

Culture, loisirs et perte d'autonomie

- p. 61 Des rides et des rêves : ateliers des arts du cirque au Gériatopôle de Toulouse - Par Haz'art
- p. 62 Metz en joëlettes - Metz
- p. 64 Les 5 saisons de l'Arbre - Les ateliers du Cami Salié (Pau)
- p. 66 CALMAN : Culture, arts et loisirs pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à Nice - Nice
- p. 67 Olympiades : rencontres sportives des maisons de retraite - Rennes
- p. 68 Hop hop hop chez papy ! - Compagnie Deracinemoa (Metz)

Séjours et sorties

- p. 69 Un séjour de répit en faveur des aidants - Angers
- p. 70 Des vacances pour les aînés lyonnais : vers de nouveaux horizons ! - Lyon
- p. 71 Un projet intergénérationnel à vivre ensemble : la colo - Lons-le-Saunier
- p. 72 Sortie spéciale seniors : déjeuner-croisière - Limonest

Culture et loisirs : continuer à pratiquer avec son âge

- p. 73 Droits devant elles : elles ont traversé le temps et acquis des droits, elles nous racontent
- Bibliothèque Jean Macé de Lyon
- p. 74 Planète seniors - Vaulx-en-Velin
- p. 76 Les mamies guitares ou le tonnerre électrique
- La Vapeur et La Maison-Phare (Dijon)
- p. 77 Le ciné-seniors - Morteau
- p. 78 Atelier cuisine avec un grand chef - Tassin la Demi-Lune
- p. 79 Le plan senior en action 2017 - Saint-Denis de La Réunion
- p. 80 Activités de loisirs et de prévention
- Saint-Germain au Mont d'Or

p. 81 PARTIE IV : L'ASSOCIATION

- p. 81 Présentation du Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés

- p. 83 Annuaire des Sites Internet

Le temps de la retraite... **active**, mais à quel prix ?

La question du temps libre au grand âge se situe à la conjonction de deux facteurs principaux. L'augmentation de l'espérance de vie, et particulièrement de l'espérance de vie en bonne santé, et la possibilité d'un temps de retraite, débarrassé des contraintes du travail, à un âge déterminé.

L'espérance de vie a singulièrement augmenté, passant d'environ 45 ans en Europe occidentale en 1900, à grosso modo 82 ans actuellement¹. Il faut cependant remarquer que ce gain d'années de vie fut, dans la première moitié du siècle passé, fortement lié à la réduction de la mortalité infantile, de sorte que l'espérance de vie à 60 ans est, elle, passée de 14 ans en 1900 à environ 25 ans à l'heure actuelle², soit un gain d'une dizaine d'années. Quant à l'espérance de vie en bonne santé, elle est, en 2015 et pour une personne de 65 ans, d'environ 10 ans³.

Quant à la possibilité d'un temps de retraite, il n'est pas de mon propos de retracer ici l'historique de cette institution, mais outre l'augmentation de l'âge légal de la retraite et du nombre d'années nécessaires pour bénéficier d'une retraite complète, il faut aussi souligner le progressif rehaussement de l'âge réel de retraite, passé en France de 59 ans en 2004 à 62 ans en 2016⁴. Chaque Français admis à la retraite peut donc compter en moyenne sur environ vingt ans de temps libre, dont une dizaine en bonne santé. L'usage qui est fait de ce temps libre dépend de nombreux facteurs, principalement les ressources disponibles - parmi lesquelles on compte les revenus et le patrimoine, l'état de santé, le réseau social, les com-



Laurent Nisen,
Maître de conférence à l'Université de Liège

pétences - ou encore les souhaits individuels, les centres d'intérêt, etc.

DE LA RETRAITE AUX LOISIRS

La combinaison de ces facteurs crée d'importantes disparités, non seulement entre les personnes, mais également entre les générations. C'est ainsi que les comportements à la retraite ont nettement évolué, depuis les premières études s'y intéressant jusqu'à aujourd'hui. Alors que, dans les années 1970, dominait une vision de la retraite comme temps du repos, tant du corps que de l'âme, et que, comme l'a montré Anne-Marie Guillemard⁵, une part importante des retraités vivait une retraite centrée sur les besoins physiologiques, a progressivement émergé une autre conception de la retraite, favorisée par l'amélioration de la santé, de l'instruction et des montants des retraites. Cette conception se caractérise par un souci plus important du maintien de l'activité, sous une forme différente de l'emploi, mais aussi du maintien des relations sociales.

Les institutions de loisir qui leur étaient consacrées ont suivi une évolution similaire. Après la naissance des clubs de retraités, dans le courant des années 1970, dont les objectifs étaient principalement occupationnels, et qui se manifestaient par l'entremise de goûters, jeux de cartes et autres prétextes à rencontre, sont apparues d'autres structures, promouvant des loisirs veillant au maintien ou au déve-

loppement des capacités et compétences, tels que le sport et autres activités créatives ou encore l'enseignement.

Le secteur commercial a également développé une offre diversifiée, considérant les seniors comme une cible à part entière de leur offre générale ou leur proposant des produits spécifiques tels certains biens de consommation, du sport, des vacances actives, des croisières, etc.

Les retraités actifs constituent dès lors pour le grand public une catégorie identifiée, celle des seniors, distincte de celle de la vieillesse dépendante, perçue bien plus négativement et, en conséquence, globalement occultée.

QUELLE ÉGALITÉ ?

Néanmoins, cette apparente hégémonie d'une « *vieillesse dorée* » masque d'importantes disparités à l'intérieur du groupe des jeunes retraités, dans la pratique d'activités et dans les potentialités des uns et des autres à s'inscrire dans des pratiques actives.

Des analyses par âge montrent, pour la Belgique mais les résultats sont probablement similaires en France, des taux de participation bien différents aux activités de formation ou associatives, selon le niveau d'instruction, les ressources financières, le genre, le fait d'être en couple ou isolé, l'état de santé, etc. Ces différents facteurs se combinent en outre de façon positive ou négative pour produire des disparités importantes.

1. Jean-Pierre Bois, Histoire de la vieillesse, PUF (coll. Que sais-je ?), Paris, 1994, pour les statistiques en 1900

2. D'après les statistiques de l'INSEE (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1906668?sommaire=1906743>)

3. D'après Eurostat (http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy_life_years_statistics/fr)

4. D'après la CFDT (<https://www.cfdt-retraités.fr/Dossier-sur-les-systemes-de>)

5. Anne-Marie Guillemard, La retraite, une mort sociale, Paris, Mouton, 1972



© iStock

UNE INJONCTION

Or, nous vivons une ère où l'injonction à l'activité est permanente. Depuis les travaux de la sociologie américaine des années 1950, constatant déjà, par le moyen d'enquêtes quantitatives, l'importance du maintien de l'activité pour la préservation d'une image positive de soi, la promotion de l'activité n'a fait que croître. Malgré les fortes critiques émises envers la théorie de l'activité, la notion est réapparue dans les années 1990, par l'entremise de la théorie du vieillissement réussi, laquelle opère en outre une distinction entre trajectoire normale, délétère ou optimale et crée donc les germes d'un jugement moral sur les personnes et leurs pratiques, distinguant ceux qui préservent leur qualité de vie et se préparent une vieillesse réussie des autres. Le vieillissement actif, concept à la frontière du scientifique, du normatif et du politique, promu par les instances internationales notamment parce qu'il permet d'encourager le maintien de l'activité économique des aînés (et donc justifier les politiques d'accroissement de la durée d'activité et d'augmentation des taux d'emploi des travailleurs âgés), n'en constitue finalement que le dernier avatar.

Cette notion s'est popularisée, depuis son apparition au début des années 2000,

pour trouver son apothéose en 2012, année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations. Notons au passage que le second terme de cette année européenne, sollicité par le secteur associatif, peut également se lire dans deux sens, à la fois comme une participation des plus jeunes au maintien de la qualité des retraites des aînés, et comme les efforts à fournir par les plus âgés, dans un « pacte des générations », pour ne pas laisser aux seuls jeunes le poids de la charge des inactifs, en travaillant plus tard et en acceptant des retraites progressivement réduites.

DES ACTIVITÉS PLUS OU MOINS LÉGITIMES

Néanmoins, bien qu'il ait parfois été limité à la question de l'emploi, on aurait tort de réduire le vieillissement actif à cet aspect. Le volontariat, la participation à diverses activités associatives, les soins et l'aide aux proches, les tâches liées à la grand-parentalité en sont des composantes, dont il a été montré qu'elles permettent également de préserver sa santé physique et cognitive.

Reste que parmi celles-ci, certaines présentent une moindre légitimité sociale. Les activités informelles, comme le soin aux proches, menées principalement par les

femmes, trouvent un écho plus faible que les activités plus institutionnelles comme la formation, les activités associatives, ou encore, archétype de l'investissement, le volontariat (dont on observe d'ailleurs qu'il permet à un nombre non négligeable d'hommes ayant exercé des fonctions à responsabilités de se créer une seconde carrière, libre cette fois, leur évitant une « mort sociale » lors de la disparition des relations professionnelles, constituantes presque exclusives de leur réseau social).

POUR LA LIBERTÉ DE CHOIX

Je l'ai évoqué plus haut, la possibilité d'activités et d'une insertion sociale forte est corrélée à certains facteurs, parmi lesquels l'activité professionnelle antérieure, le niveau des ressources financières et le réseau social.

En faire un enjeu purement et strictement de responsabilité individuelle est donc une façon biaisée de poser le débat, qui conduit à faire peser la culpabilité d'un vieillissement difficile justement sur ceux qui, privés des ressources nécessaires, ne sont pas dans les meilleures conditions pour répondre à cette injonction.

Cela conduit également à créer chez la personne vieillissante une angoisse supplémentaire, à un âge où l'on pourrait davantage regarder derrière soi et apprécier le chemin parcouru. Notons d'ailleurs que c'est actuellement à l'âge de la retraite que le sentiment de satisfaction est le plus élevé, par ce qu'on dénomme l'effet de positivité et la sélectivité socio-émotionnelle⁶. N'est-il dès lors pas plus satisfaisant, tant pour l'aîné que pour la société, de préserver cette satisfaction, plutôt que d'introduire des objectifs neufs et de faire miroiter des menaces et des bienfaits ?

Enfin, dans une société qui contraint si souvent les individus, n'est-il pas bon également de préserver les moments et les périodes de liberté, et de regarder d'un œil bienveillant tout choix à la retraite ? Qu'il s'agisse du maintien d'activités multiples, gage de santé future, ou choix moins volontariste, même s'il mène potentiellement à une déprise et à un retrait plus rapide et unidirectionnel. <

6. Voir par exemple Cécile Guillaume, Francis Eustache et Béatrice Desgranges, « L'effet de positivité : un aspect intrigant du vieillissement », Revue de neuropsychologie, vol. volume 1, no. 3, 2009, pp. 247-253.

Activités sociales et de loisirs et bien-être lors du vieillissement

Vieillir met simultanément en jeu des processus évolutifs, tels l'accumulation du savoir, de la sagesse, de l'expérience ainsi que des processus involutifs, comme risques de déficits physiques, cognitifs ou sensori-moteurs.

Le maintien d'un « bon » niveau de bien-être et de santé (physique et mentale) requiert souvent la mise en œuvre de certaines habiletés, attitudes et stratégies, afin de gérer de façon adéquate ces évolutions dues à l'âge, incluant également diverses épreuves de la vie. À ce sujet, de nombreuses recherches montrent l'influence positive des activités sociales et de loisirs sur le bien-être global (qualité de la santé, autonomie personnelle, acceptation de soi, sentiment de compétence, relations positives avec autrui, etc.). D'emblée, soulignons que, si occuper son temps libre de façon active s'avère fondamental, il ne s'agit pas de parler d'activisme (réaliser le plus d'activités possibles) mais plutôt de souligner que l'impact positif des activités est d'autant plus important que ces activités ont du sens pour la personne et ce, en lien avec ses ressources et contraintes personnelles et environnementales.

...QUAND LES ÂGÉS PARLENT DES ASPECTS POSITIFS DE LEURS ACTIVITÉS, ILS METTENT RÉGULIÈREMENT EN AVANT LA NOTION DE LIBERTÉ...

Nous parlons d'activités sociales et de loisirs, réalisées pendant le temps libre en dehors des diverses obligations et contraintes familiales. Ces notions ne se recouvrent pas totalement mais partagent néanmoins de nombreuses fonctions, notamment en termes de liberté et de contrôle. De fait, quand les âgés parlent des aspects positifs de leurs activités, ils mettent régu-



Michèle Joulain,
Maître de conférences (HDR)
Psychologie sociale, Gérontologie
Université de Tours



lièrement en avant la notion de liberté : faire ce qu'ils veulent et/ou voulaient, avec des partenaires de leur choix, où et quand ils le désirent. En outre, les fonctions des activités peuvent se traduire en termes de réparation (repos, détente, évasion), divertissement, créativité, liens sociaux, engagement collectif, croissance, apprentissage, développement personnel, etc. et, de ce fait, répondent à de multiples besoins de l'individu. Elles auraient également un effet tampon face aux stress de la vie (deuils, maladies, événements de vie), comme elles participeraient au bien-être familial et/ou marital. Elles seraient garantes d'une bonne santé psychologique, demandant par exemple une certaine capacité à faire

des plans, à se projeter, donc à anticiper, ce qui donne du sens à la vie. Leurs effets à court terme seraient nombreux, sans parler du fait qu'elles structurent la vie quotidienne, comme elles peuvent diminuer l'ennui. Mais les activités sociales et de loisirs auraient également des effets à long terme : sur le bonheur, la santé mentale et physique, l'intégration sociale, mais aussi sur des états psychologiques positifs (estime de soi, sentiments de reconnaissance et d'appartenance) et plus globalement sur le maintien et l'évolution de l'identité de la personne.

Par ailleurs, la pratique d'activités serait corrélée avec une plus faible propension à vivre des symptômes dépressifs, des affects

négatifs et à une diminution des risques de dégradation physique, cognitive, voire psychologique ; de même qu'elle préviendrait le risque de démence (y compris les activités physiques). Parallèlement, les situations d'isolement avec un style de vie peu actif s'avèrent souvent néfastes pour le bien-être psychologique, en ne satisfaisant pas notamment les besoins de reconnaissance, d'estime de soi ou de liens sociaux.

Les adultes âgés ont à leur disposition un large choix d'activités sociales et de loisirs qui leur permettent d'expérimenter un bon vieillissement. On peut distinguer deux grands types d'activités :

→ **1. celles à l'aspect plus privé** (lecture, mots croisés, jeux vidéo, Internet-informatique, jardinage-bricolage, certaines activités artistiques...) et réalisées à domicile essentiellement.

Elles sont tournées principalement vers le monde des idées, la culture et l'environnement médiatique, mais aussi vers une pratique physique, telle que le jardinage et le bricolage.

→ **2. celles plus publiques**, plus tournées vers l'extérieur (pratiques associatives ou sportives notamment) et réalisées le plus souvent en interaction avec d'autres personnes. Mais il s'avère délicat de dire que certaines activités sont plus pertinentes que d'autres, leurs fonctions se combinent souvent entre elles, leurs significations (qui dépendent des valeurs personnelles) peuvent varier d'un individu à l'autre tout en conservant des effets positifs.

Nous pouvons prendre l'exemple des activités physiques (sport, marche, yoga, etc.). Adaptées aux seniors, elles permettent de progresser à leur rythme et de gagner en vitalité, à la fois sans demander d'effort physique démesuré et tout en étant un minimum fatigantes. Elles améliorent l'équilibre et la motricité, renforcent le système musculaire et la

souplesse, les artères et le cœur, etc. Elles sont un moyen efficace de lutter contre les effets inéluctables du vieillissement. D'autre part, c'est un vecteur essentiel de sociabilité et d'identité pour de nombreuses personnes : rencontres, stimulation, reconnaissance, valorisation aux yeux d'autrui et à ses propres yeux. De même, elles permettent à la personne de rester un membre actif socialement, tout en l'obligeant à se conformer à des obligations pour maintenir le lien. L'activité physique contribuerait également à maintenir un bon niveau de fonctionnement cognitif, tout en retardant les risques de démence (rôle préventif plus que curatif). D'autres activités comme le jardinage ou le bricolage peuvent avoir un caractère physique : au-delà de leur aspect ludique et/ou financier pour certains, elles participent à la santé, l'autonomie... l'identité positive.

L'ASPECT SOCIAL REVÊT UNE IMPORTANCE PRIMORDIALE

De même, les jeux collectifs, en plus d'être distrayants, sont souvent compétitifs, constituent une excellente gymnastique cérébrale et possèdent un caractère socialisant évident. Les activités de création, les activités manuelles, au-delà de leur aspect esthétique exigent le plus souvent une bonne gymnastique mentale et participent de la reconnaissance identitaire pour soi et ses proches, de même qu'elles ont un aspect socialisant, etc. Plus récente, l'utilisation des nouvelles technologies peut être synonyme de distraction, de divertissement, mais aussi d'estime de soi (apprentissage, participation à une activité de jeunes...), de facilitation des communications interpersonnelles, et bien sûr d'informations, particulièrement au grand âge, quand d'autres activités deviennent plus difficiles.

Dans l'ensemble des exemples, on le voit, l'aspect social revêt une importance primordiale à travers les échanges variés, la reconnaissance vécue, l'émulation... Parmi ces activités est noté l'impact très positif de l'engagement dans des activités sociales, impliquant des attitudes

altruistes, du volontariat, des comportements informels d'aide, etc. Ceci contribue à la dynamique du bien-être et de la santé, ce que nous confirmons dans une étude récente (Joulain et al, 2018). Mais nous notons aussi que des activités moins formelles (loto, sorties régulières au café) se sont avérées pertinentes pour un certain bien-être au-delà de 75 ans (satisfaction de l'occupation de son temps, estime de soi, moindres symptômes dépressifs). Une hypothèse est que ces activités récréatives, réalisées en dehors du domicile et impliquant souvent un aspect relationnel, renverraient une bonne image de soi, dans le sens du maintien d'une certaine autonomie, d'un certain degré d'indépendance (physique, disponibilité mentale).

En conclusion, maintenir des loisirs et des activités sociales significatives pour les personnes âgées est un élément essentiel de leur bien-être psychologique et de la qualité de leur adaptation. De plus, au niveau sociétal, cela rencontre des réflexions politiques majeures du fait de l'accroissement de la longévité sans incapacité et de la nécessité de se maintenir actifs et participer (ou continuer à participer) à la vie sociale, afin de conserver un rôle dans le monde économique, social et culturel... Ceci a toute sa pertinence dans un environnement sociétal où la place des âgés suscite des questionnements, mais ne répond pas toujours à leurs besoins identitaires ou de reconnaissance.

Cependant, il ne s'agit pas de parler des mêmes activités pour tous, car le choix de ces activités peut varier selon les ressources (financières, d'éducation, de santé,...), le sexe, les contacts avec la famille, les contraintes techniques, psychologiques, familiales, culturelles, environnementales, ou encore selon les aspirations et désirs variés de la personne. D'autre part, l'intensité des activités serait moins importante que sa régularité. Le vieillissement n'est pas une phase homogène. <

BIBLIOGRAPHIE :

Caradec, V. (2003). Comportements culturels de la population âgée. *Empan*, 4, n°52, 54-61.
Dubé, M., Lefrançois, R. (2003). L'actualisation du potentiel, l'autonomie psychologique et le soutien social comme prédicteurs du vieillissement réussi. *Revue*

québécoise de psychologie, vol. 24, n°3.
Gilmour, H. (2015). Participation sociale et santé et bien-être des personnes âgées au Canada. *Statistique Canada*.
Joulain, M., Martinent, G., Taliencio, A., Bailly, N.,

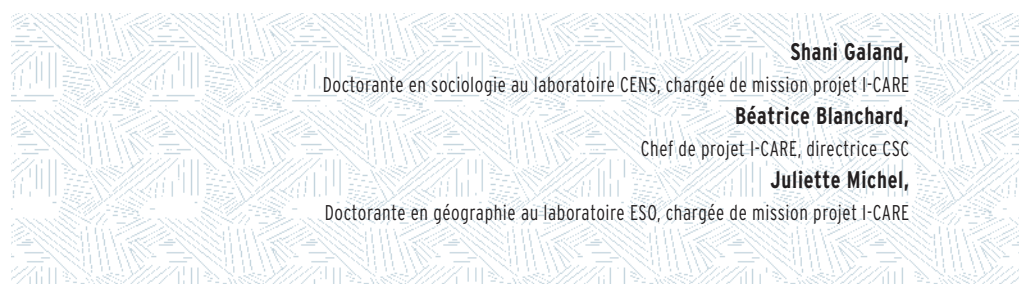
Ferrand, C., & Gana, K. (2018). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults : a longitudinal study. *Aging and Mental Health*, DOI : 10.1080/13607863.2017.1394442, à paraître.

De l'activité de loisir au loisir participatif

Le temps de la retraite est aujourd'hui devenu « *désirable* » (V. Caradec, 2009). Elle apparaît désormais comme une étape de la vie qui laisse place aux loisirs et libère de l'espace pour se consacrer à soi et à son épanouissement personnel. Cependant, si l'imaginaire social tend à valoriser cette étape de la vie, la transition demeure toutefois variable d'un individu à l'autre. Nous ne sommes pas tous disposés à appréhender ce passage de la même façon tout comme nous ne sommes pas tous disposés à vieillir de la même manière. Le vieillissement est parfois vecteur d'inégalités sociales que notre système sociétal doit considérer pour pouvoir adapter des modes de réponses qui correspondent à chacun.

C'est ici le défi que tentent de relever les centres sociaux et socioculturels (CSX). Compte tenu de l'accroissement du vieillissement démographique de la population et en tant que structures d'animations sociales locales, les CSX se proposent de développer et de perfectionner les réponses qu'ils apportent à ce public, en réalité très hétérogène. De manière générale, ces structures offrent, en fonction des besoins de leurs territoires et de la population, une multitude d'animations, de services ou encore d'activités culturelles et de loisirs.

Il existerait autant de propositions que de demandes d'habitants puisque ceux-ci ont la possibilité de proposer ou de contribuer à l'élaboration de nouvelles activités. Cette manière de procéder permet de soumettre des activités à l'image de l'hétérogénéité de la population vieillis-



Shani Galand,

Doctorante en sociologie au laboratoire CENS, chargée de mission projet I-CARE

Béatrice Blanchard,

Chef de projet I-CARE, directrice CSC

Juliette Michel,

Doctorante en géographie au laboratoire ESO, chargée de mission projet I-CARE

sante et la liste est longue : gymnastique, couture, peinture, jeux de société, atelier mémoire, rigologie, gym tonique, pilates, gym douce, marche nordique, zumba, yoga, sophrologie, méditation, jardinage, poterie, numérique et nouvelles technologies, vidéo... C'est aussi de cette libre opportunité dont se saisissent certains seniors pour entamer une nouvelle période de leur vie.

Le passage à la retraite, pour beaucoup des adhérents âgés de 60 ans et plus, apparaît¹ comme le principal élément déclencheur de l'inscription à une activité dans le centre social. Les personnes interrogées déclarent, au départ, avoir été poussées par la seule envie de pratiquer une activité de loisir. Le centre socioculturel (CSC) se présentait comme la structure offrant la possibilité d'accéder, à moindre coût, à ce loisir recherché. Ainsi, avant d'être motivé par la recherche d'un bien-être physique et social, que peuvent supposer ces activités, il permet à ces jeunes retraités de « *réorganiser leur existence* » (V. Caradec, 2009²) en offrant, entre autres, un nouveau rythme à leur quotidien. Nous ajouterons que ces activités, pratiquées au moment du passage à la retraite, sont aussi l'occasion de s'adonner à des loisirs soit abandonnés durant la période d'activité, soit jamais réalisés, faute de moyens ou de temps pour s'y consacrer.

DU LOISIR AU LIEN SOCIAL...

L'hétérogénéité des activités de loisirs développées par les CSX est peut-être à rapprocher de la proposition de Joffre Dumazedier (1962³) autour de trois fonctions majeures du loisir : « *le délassement, le divertissement et le développement* ». L'argument fondamental de Dumazedier repose sur le fait que « *le loisir, loin d'être un phénomène secondaire, est producteur d'un nouvel équilibre à tous les âges de la vie dans le rapport à soi, dans le rapport aux autres et dans le rapport à l'environnement* » (C. Lelièvre, R. Sue 2002⁴).

Les CSX adaptent leurs propositions. Si certaines sont plus spécifiques et sont, dans ce cas, destinées à certaines catégories d'âges, (e.g. les séjours de vacances pour les enfants, les adolescents ou seniors, les ateliers mémoire, etc.), la plupart des activités de loisirs proposées par les CSX demeurent ouvertes à l'ensemble des habitants du territoire. Choisir ou pratiquer une activité de loisir ne se fait donc pas en fonction de son âge mais plutôt de ses envies et besoins.

La pratique d'une activité est, pour beaucoup, la porte d'entrée au centre social. Néanmoins, nous constatons que cette motivation initiale évolue vers une envie de construction ou de re-construction de lien social. Les raisons souvent évoquées quant au maintien de l'activité sont prin-

1. Les données sont issues de la recherche I-CARE (Impacts de l'action des centres sociaux sur l'avancée en âge et la perte d'autonomie) portée par l'Union Régionale des Centres sociaux des Pays de la Loire par l'intermédiaire d'un dispositif Twin Cifre associant deux doctorantes (sociologie et géographie).

2. Caradec Vincent (2009), Sociologie de la vieillesse et du vieillissement

3. Dumazedier Joffre (1962), Vers une civilisation du loisir ? Revue française de sociologie

4. Lelièvre, Claude et Sue, Roger (2002) Joffre Dumazedier (1915-2002), Revue française de pédagogie



© iStock

cipelement de l'ordre de la sociabilité. Il s'agit, avant tout, pour les « aînés » interrogés⁵ de préserver ou de développer leur réseau d'interconnaissance, de sortir de chez eux, mais surtout de profiter d'une ambiance conviviale où rire et bonne humeur sont les mots d'ordre. Ainsi, nous constatons que dans le cadre des activités proposées par les CSX, le loisir se présente, pour ce public, comme le moyen d'échapper à la réalité d'un quotidien parfois pesant ou ennuyeux. L'activité pratiquée au centre social représente dans certains cas, celui des plus âgés, la seule sortie de la semaine voir la seule occasion (hormis les visites médicales) d'un contact humain.

Ces activités, en s'inscrivant dans un projet de développement social local du centre social, sont pensées pour favoriser les liens entre les individus et contribuer à la cohésion sociale sur le territoire. Ainsi, si le loisir répond avant tout au désir de se divertir et de se détendre, il permettrait en réalité bien plus encore. Il répondrait à l'une des fonctions identifiées par Dumazedier : se développer.

DU LOISIR À L'ÉDUCATION POPULAIRE ET LA MÉDIATION CULTURELLE...

Rappelons que les CSX agissent selon un principe d'éducation populaire⁶. Cette dimension éducative apparaît sous divers

aspects dans les activités proposées. Beaucoup ont pour objectif de favoriser l'accès et le partage de connaissances et de savoir-faire. C'est ici que le bénévolat et la participation prennent tout leur sens.

Un atelier cuisine, par exemple, peut fonctionner sur un mode « *d'échanges réciproques de savoirs* » (Herbert-Suffrin, 2016⁷). Ce type d'activité, autogéré par les participants, repose sur un bénévolat ponctuel et alternant entre les membres du groupe. À chaque séance, un nouveau participant fait découvrir au reste du groupe la recette de son choix et accompagne ensuite sa réalisation. Ces ateliers ne pourraient fonctionner sans la participation et l'engagement de leurs usagers. Ces activités dites de « *loisir* » recouvrent une part d'échange culturel qui permet le partage de connaissances. Cette démarche favorise la valorisation et la reconnaissance des savoirs de chacun. Acteurs de leur activité, ils peuvent ainsi trouver une place et un statut social au sein du groupe.

Les CSX occupent également une posture de médiation culturelle. Ceci se traduit par l'accompagnement dans des lieux culturels et patrimoniaux, par la participation d'intervenants extérieurs animant des activités dans le but de transmettre une connaissance (musiques, arts plastiques, etc.) et la mise en valeur de

la richesse culturelle du territoire (production de troupes et spectacles vivants, exposition d'artistes locaux, diffusion de l'information culturelle de proximité etc.).

Enfin, il est à noter que les activités proposées dans les CSX sont, pour beaucoup, conduites par des bénévoles. À l'inverse du bénévolat ponctuel, il s'agit ici d'un seul bénévole régulier en charge de l'activité (e.g. informatique, couture, tricot...). Dans ce cas, le bénévolat est rarement pensé comme une activité de « *loisir* » alors qu'il peut pourtant en exercer les fonctions. Aux yeux de certains enquêtés, le bénévolat peut être associé à une activité de loisir au sens où sa pratique est associée à du plaisir. Ces bénévoles sont à la fois animés par la recherche d'un plaisir personnel, que leur offre la satisfaction de poursuivre une activité qu'ils aiment, mais aussi par la satisfaction qu'ils pensent procurer à ceux qui participent à leur activité.

On constate que la nature de l'engagement bénévole est souvent liée, ou proche, de l'activité professionnelle antérieure. Par exemple : les ateliers d'anglais sont souvent conduits par d'anciens enseignants... Autrement dit, le bénévolat est ici un moyen de poursuivre, de donner suite à l'activité professionnelle et de transférer ses compétences dans un groupe de pairs. Une fois encore, cette configuration permet de valoriser socialement l'individu en lui attribuant un statut pour lequel il est reconnu, en lui accordant une utilité sociale et, par là même, une place dans la société.

En présentant les diverses formes que peuvent prendre les activités culturelles et de loisirs dans les CSX, on peut constater qu'ils proposent de multiples réponses quant à certaines problématiques liées au vieillissement. Néanmoins, cette pratique n'est pas sans avoir ses limites. Bien que proposant une multitude de réponses, les CSX parviennent-ils pour autant à répondre à toutes les formes d'inégalité sociale du vieillissement ? <

5. données I-CARE

6. L'éducation populaire est un courant de pensée qui cherche principalement à promouvoir, en dehors des structures traditionnelles d'enseignement et des systèmes éducatifs institutionnels, une éducation visant l'amélioration du système social. C'est une éducation qui dit reconnaître à chacun la volonté et la capacité de progresser et de se développer, à tous les âges de la vie. Elle ne se limite pas à la diffusion de la culture académique, elle reconnaît aussi la culture dite populaire (culture ouvrière, des paysans, de la banlieue, etc.)

7. Herbert-Suffrin Claire (2016), Apprendre par la réciprocité

Création artistique et grand âge

Pourquoi laisser aux seuls médecins, biologistes ou généticiens le privilège d'argumenter le bien vieillir ? Alors que de nombreuses théories sur le vieillissement réussi ont fleuri dans les pays anglophones ou germanophones, pourquoi se cantonner en termes explicatifs à la nutrition, au mouvement et aux conditions de vie ? Bien entendu, ils y contribuent mais l'histoire personnelle, les leçons des expériences, conditionnent l'ensemble des activités quotidiennes avec quelques spécificités psychosociales liées au rapport au temps et à la créativité.

Il y a un fossé dans les connaissances entre ceux et celles âgés de 65-70 ans et ceux et celles âgés de plus de 85-90 ans. Selon les recherches quantitatives les plus récentes, 15-20 % de ce dernier groupe d'âge (plus de 85 ans) sont indépendants, 42-45 % sont en situation de fragilité, le reste plus ou moins en situation de maladie ou de dépendance. Le plus souvent, ce groupe d'âge - grand âge ou grande vieillesse - est décrit à partir des pertes physiques ou mentales en relation avec l'adulte jeune ou le jeune retraité. Cet adulte-centrisme condamne à une grande ignorance de la diversité de leurs états de santé et de leurs parcours de vie. Pourtant, de plus en plus, certains d'entre eux sont convoqués dans les médias comme Stéphane Eyssel, Edgar Morin, Charles Aznavour, Jean d'Ormesson, sans que leur statut de vieillard ne soit évoqué. Vieillesse exceptionnelle, bon capital génétique, oui et non !! En rappelant le concept de créativité qui a guidé les travaux de notre Association puis en décrivant quelques-uns des mécanismes psychosociaux qui guident la création et la qualité de leur vieillissement en santé lors de la grande vieillesse par l'analyse



Maryvonne Nicolet Gognalons,

Docteur ès lettres et sciences humaines

Présidente de l'Association pour le vieillissement créatif (Genève)

d'ouvrages et de films, il sera possible d'en déduire quelques recommandations générales sur la créativité pour la population âgée.

QU'EST-CE QUE LE VIEILLESSEMENT CRÉATIF ?

À partir des objectifs de l'association, quelques réalisations sont présentées afin de décrire les mécanismes communs à la création lors du grand âge et à l'extension de certains d'entre eux à l'ensemble de la population âgée.

OBJECTIFS ET MÉTHODES

Comme présidente de l'association *Pour le vieillissement créatif* créée en 2007, nous mettons à disposition les outils et les connaissances actuellement disponibles au niveau international sur le vieillissement créatif en santé en lien avec les différentes générations.

À des connaissances générales s'ajoute l'apport de réalisations originales concernant des personnes créatrices toutes âgées de plus de 90 ans. Le choix s'est porté sur trois artistes romands, Walter Maffi (95 ans), peintre, Malbine (95 ans) sculptrice et Ellis Zbinden, aquarelliste (94 ans). Tous sont indépendants, bien qu'un peu fragilisés, avec une grande intégrité mentale puisqu'ils ont participé à plusieurs heures de tournage et d'entretiens. La méthode des entretiens se fonde sur les travaux psycho-historiques d'Erik Erikson (Vital involvement in old age) et de nombreux auteurs qui ont poursuivi ses travaux sur les âges de la vie dont Gardner et Carstensen. Ces entretiens consistent en une relecture contextuelle du passé avec une insistance sur les

événements marquants, les moments de bascule, les tournants qui ont réorienté leurs vies, volontairement ou involontairement. C'est une approche singulière, pas un roman de vie, une histoire de vie ou une biographie, mais une approche centrée sur les épreuves surmontées aux différents âges de la vie.

Tous et toutes relisent le scénario et les ouvrages qui les concernent en approuvant le contenu (charte éthique). Ce sont des récits avec une forte identité narrative (P. Ricoeur) qui donnent sens à leur histoire de vie, une forte cohérence, par des opérations transformatrices qu'ils découvrent avec une grande satisfaction. Lutter contre les adversités, laisser des traces, la construction de ces récits est progressive, elle met en évidence les ressources de résistance, terme forgé par Antonovski. Tous et toutes ont en commun une grande curiosité, un goût de vivre inébranlable et un fort sentiment de leur propre valeur.

De grandes épreuves, des crises leur ont permis de tenir, de résister, et la plupart

Collection Les Grands Témoins

Avec le soutien de la Fondation Leenaards

Walter Maffi

Né en 1915, Walter Maffi est un peintre très actif, grand admirateur de son paysage du Lavaux où il vit depuis longtemps, seul depuis la mort de sa femme en l'année 2000. En dépit d'une enfance et d'une adolescence difficile, il poursuit différentes activités professionnelles dont celle de peintre à la reconnaissance tardive. Son itinéraire personnel contient les éléments d'un parcours menant à un vieillissement positif et créatif. Créateur il continue passionnément à aimer la nature et à la reproduire dans ses tableaux. Positif car vivant seul dans une maison dominant le lac, il savoure la beauté des lieux, ses gestes sont sûrs, ses mouvements libres et souples. Il prend plaisir à raconter son histoire, à insister sur tous les obstacles qu'il a rencontrés et continue à sourire aux épreuves surmontées. Parcours sincère, cours de la vie problématique, enfance difficile, vie d'adulte partagée entre des activités artisanales pour gagner sa vie et des réalisations artistiques.

Ce film souligne quelques uns des facteurs d'un grand vieillissement positif synthétisés dans le livret accompagnant ce DVD.

La collection **Les Grands Témoins** présente des itinéraires de créatrices et de créateurs qui montent à travers leurs histoires personnelles comment vieillir positivement et avec une forte créativité à des âges très avancés.

COMMANDE DVD

à envoyer à: Association pour le Vieillessement créatif • Case postale 104 • 1252 MEINIER • Suisse

Veuillez me faire parvenir le DVD Num: _____ Prix: _____



© credits Maryvonne Nicolet

du temps d'en sortir, même par des chemins inattendus. Résilience ou endurance, le terme anglais « *hardiness* » convient mieux car il inclut la dimension de la longue durée. Les crises, les conflits ont été les moteurs dynamiques de leur évolution ; les nœuds, les moments de bascule ont orienté les nombreux changements. Ils en parlent avec une grande lucidité et un plaisir à se remémorer ces moments charnières. Comme adultes, ils essaient de regarder avec les yeux de l'enfant, les projets, les rêves, qui ont dessiné leur vie et que souvent le hasard a bousculé. Méthodologiquement, la possibilité de faire cohabiter en soi les différentes personnes qui ont franchi les obstacles et le fait d'évoquer les motivations de l'époque, sans regret, sans remord, avec bienveillance, pour soi-même, impose un mécanisme fort de vieillissement positif. Double fond des souvenirs, goût des paradoxes, pour ne pas juger les comportements passés à l'aune du présent.

MÉCANISMES COMMUNS

Quels que soient les événements traversés, les mécanismes de la pensée sont fluides, flexibles, ils intègrent différents points de vue et ont un goût profond pour les contradictions et l'humour. L'accès facile à leurs mondes intérieurs, peut-être même préconscients, leur capacité « *d'insight* », permet une grande souplesse mêlant perception, invention et intuition. Ils ont plaisir à décrire leurs contradictions, souvent les excès de leur caractère dont ils parlent avec un grand sentiment d'autodérision. C'est ce que l'on appelle généralement la pensée divergente dans les mécanismes de la créativité.

Bien entendu, ils ont développé un fort sentiment de leur propre valeur, une solide estime d'eux-mêmes « *en dépit de* » et surtout parce qu'ils ont pu dépasser des enfances, des adolescences perturbées. Ce qui confirme la théorie du narcissisme de Claude Balier. Ce qui a renforcé leur forte capacité à lutter contre l'adversité et à persévérer, à endurer souvent des conditions difficiles, comme des reconnaissances sociales très tardives, des rejets par les milieux professionnels et parfois des situations familiales compliquées.

CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN

Des activités créatrices - quelles qu'elles soient favorisent un sens renforcé de compétence et de

maîtrise de la vie quotidienne. Elles augmentent les images positives de soi-même et restaurent le sens du pouvoir sur sa propre vie et une plus grande autonomie. L'exploration d'activités ou le renforcement de certaines d'entre elles soulignent les dimensions d'ouverture, les capacités à trouver des solutions nouvelles, mieux adaptées à des situations complexes, à décroquer le réel et l'imaginaire propres à de nouvelles trouvailles. Le sentiment de bien-être se trouve renforcé. En fuyant la routine qui encourage la rigidité et étouffe la créativité, on retrouve une âme d'enfant qui fait confiance à son imagination et à son intuition. Le moral est meilleur, la vie relationnelle enrichie.

Le plus souvent, de fortes inhibitions paralysent la créativité par des représentations de parents ou de milieux qui condamnent les rêveries, trompeuses, stériles, et éloignent du sens des réalités. De multiples peurs des adultes hypothèquent souvent le désir et le plaisir de créer.

QUELQUES PROPOSITIONS

Travailler sur l'humour, les situations contradictoires, le sentiment d'autodérision permet de nombreuses activités créatrices avec des ateliers d'écriture, de collages, de peintures... Il est indispensable de favoriser les capacités de l'imaginaire afin de décroquer le réel et l'imaginaire créant ainsi un climat de groupe propice.

À cet effet, plusieurs ateliers ont été proposés dont celui sur le « *petit livre des expériences* » avec la participation de Jacques Boesch et Denise Martin. Ce projet entend réaliser un petit livre avec ses souvenirs marquants, ses photos sur une assez longue période pour transmettre aux personnes qui leur sont chères, une forme de testament spirituel. L'atelier des « *lettres d'amour* » avec François Loew consiste à écrire sa plus belle lettre d'amour à quelqu'un de vivant ou à quelqu'un de décédé. Exercer des activités créatrices en s'appuyant sur les aléas des parcours de vie, par exemple avec une photo de soi-même enfant, permet de retrouver les rêves, les projets qui sont restés en jachère, bousculés ou annulés, que la vieillesse peut permettre de retrouver sur le tard. <



Vieillir, c'est s'adapter

APPRENDRE ET VIEILLIR : VIEILLIR IMPOSE DES APPRENTISSAGES POUR Y FAIRE FACE

Ce texte repose sur la prémisse que les humains sont des êtres apprenants. La capacité à l'adaptation par des processus cognitifs est présente déjà chez les bébés dans le ventre de leur mère et elle reste opérante jusqu'à la fin de la vie. En effet, contrairement aux idées reçues, le cerveau humain garde une incroyable plasticité tout au long de la vie. Cela signifie qu'apprendre reste possible aussi à l'âge avancé, mais ce n'est pas tout. Ce que les aînés savent grâce à leur propre expérience est souvent une surprise pour les personnes plus jeunes : dans le vieillissement, apprendre n'est pas seulement possible mais devient un enjeu de premier ordre.

L'être humain est confronté à des modifications au cours du vieillissement (biologiques, psychologiques, etc.). Elles s'imposent à lui et le forcent à s'adapter. La même chose est vraie aussi pour l'environnement physique et social de la personne. Il évolue sans cesse, par exemple au niveau des technologies (smartphone, nouveaux distributeurs de tickets, etc.), au niveau de l'urbanisme (nouvelle ligne de tram, disparition d'un commerce de quartier) mais également au niveau de l'environnement social (naissance de petits enfants, maladies de personnes proches, etc.).

La personne vieillissante est confrontée à ces changements, qu'ils soient souhaitables ou pénibles. En fonction de ses choix, elle les assimile afin de les compenser, les gérer ou simplement les accepter. Dans tous les cas, cela passe par un processus d'adaptation : la personne apprend à faire face. Pour initier et mener à bien ce processus, elle fait des choix qui dépendent de ses compétences



Dominique Kern,

Maître de conférences HDR à l'Université de Haute Alsace à Mulhouse

Directeur du département Sciences de l'éducation (FLSH)

Spécialisé dans la formation des adultes dans la deuxième moitié de la vie

Membre du Laboratoire interuniversitaire des sciences de l'éducation et de la communication (LISEC EA2310)

en la matière. Certaines d'entre elles disposent de suffisamment de savoir (et savoir-faire) pour opérer des choix éclairés. D'autres sont moins bien loties. Elles subissent les évolutions - le plus souvent ressenties comme des pertes - sans pouvoir les transformer en opportunités. En d'autres termes, la manière dont une personne perçoit et vit les évolutions dépend moins de la nature des changements que de ses compétences à y faire face. Des mécanismes analogues peuvent se trouver dans la question de l'accès.

L'ACCÈS : LE RÉSULTAT D'UNE INTERACTION ENTRE LES QUALITÉS DE L'OFFRE ET LES COMPÉTENCES DE LA PERSONNE

La notion d'accès revêt au moins deux significations. Physiquement, il s'agit de la possibilité de se déplacer dans un

environnement donné pour atteindre un endroit spécifique. L'accès physique à un musée, par exemple, implique toutes les étapes de l'itinéraire, de la personne partant de chez elle jusqu'à l'arrivée dans la salle et devant l'œuvre souhaitée. Mais une deuxième composante est tout aussi nécessaire. L'accès physique à une activité de loisir ou au musée ne suffit pas pour pouvoir profiter des services ou activités qui y sont proposés. La personne doit disposer des compétences lui permettant d'en jouir.

Une compétence peut être vue comme un ensemble de savoirs théoriques, savoir-faire, savoir-être et savoirs techniques qu'une personne est capable de mobiliser pour résoudre des problèmes. Les compétences peuvent être construites à tout âge. Certaines personnes sont capables de construire de nouvelles compétences



© iStock

Pour aller plus loin : Kern, D. (2016). La recherche sur la formation et l'éducation des adultes dans la deuxième moitié de la vie. Paris : L' Harmattan.

1. Jonas, N. (2013). Les capacités des adultes à maîtriser des informations écrites ou chiffrées - résultats de l'enquête PIAAC 2012. Insee première, 1467, 1-4.



jeunes - n'existent comme groupe homogène. En réalité, il s'agit d'un groupe de la population caractérisé par une très grande diversité. L'accès à la culture et aux loisirs pour tous les aînés implique une pléthore d'offres correspondant aux besoins variés. Or, autant certains aînés s'expriment sur leurs besoins et participent même activement au développement des offres, autant le groupe important des « *non-participants* » constitue un véritable défi. En ne s'exprimant pas, ils ne font pas part de leurs besoins ou intérêts et rendent ainsi difficile, voire impossible, la construction d'offres adaptées.

DES INÉGALITÉS ATTENDUES MAIS UN CONSTAT ALARMANT

Il est important d'insister sur la signification de la grande hétérogénéité qui caractérise le groupe des aînés. Si les êtres humains sont tous différents les uns des autres dès leur plus jeune âge, les influences génétiques, environnementales ainsi que les résultats des choix tout au long de la vie contribuent à une accentuation des différences. À cela s'ajoute une grande inégalité en termes de compétences. L'enjeu de l'accès à la culture et aux loisirs n'est pas uniquement celui de la nature des offres et de la prise en compte des besoins des usagers. L'accès est avant tout déterminé par la compétence de la personne à en profiter.

À ce propos, on ne peut pas ne pas prendre en considération une réalité alarmante mais largement ignorée : un nombre fort important d'aînés n'a pas une maîtrise suffisante de la lecture. Les résultats pour la France d'une étude menée dans plusieurs pays du monde (PIAAC) publiée en 2013 (Insee première n° 1467¹) indique pour la cohorte des 55 à 65 ans un taux de littératie très, très faible. Un tiers de l'échantillon (34,5 %) éprouve de grandes difficultés à comprendre des textes même très simples. L'accès aux informations écrites est pour eux presque impossible. Une étude allemande (CiLL) a révélé des scores encore plus élevés pour la cohorte âgée de 66 à 80 ans. La non-maîtrise de la lecture constitue évidemment une lacune majeure. Cette technique culturelle de base peut être même considérée comme élémentaire pour les processus d'apprentissage et ainsi l'adaptation. Sans réseau social puissant et performant pouvant combler ce déficit, la personne concernée aura du mal à accéder à la culture.

en fonction de leurs besoins. Elles disposent de la compétence à s'autoformer. D'autres personnes ont besoin de soutien. Bien sûr, cette présentation est simplificatrice. En réalité, d'autres facteurs sont en jeu comme la motivation, le gain attendu de l'effort, etc.

L'accès à la culture et aux loisirs dépend de l'interaction entre les qualités de l'offre et les compétences des personnes à en profiter. Il ne s'agit pas d'une question de principe ou théorique, mais bien d'un enjeu aussi pragmatique qu'essentiel pour la personne. L'accès à la culture et aux loisirs est pour l'aîné un facteur central d'inclusion dans la société. En plus, on peut faire l'hypothèse que s'y attache également l'accès au droit et, plus généralement, la citoyenneté.

L'ACCÈS À LA CULTURE ET AUX LOISIRS SE PENSE AU PLURIEL

Les offres, ne correspondant pas aux besoins et envies ressentis par les usagers, ont probablement peu de chance de connaître une affluence importante. Entre les beaux-arts et la musique classique d'un côté et les pratiques populaires et la variété de l'autre côté s'ouvre un vaste champ d'options. Pour le financeur et le concepteur d'offres se pose nécessairement la question du public cible. En effet, même si on utilise le terme unique par commodité, les aînés - pas plus que les

LE SOUTIEN À L'ACQUISITION DES COMPÉTENCES

L'accès à la culture et aux loisirs nécessite des compétences. Si elles sont présentes, la personne arrive à s'organiser toute seule. Si elles ne le sont pas, elle doit pouvoir les acquérir. Or, ceci nécessite à son tour des compétences, dont celle de comprendre une information écrite. Il devient évident qu'une personne ne disposant pas des compétences nécessaires à l'autoformation a besoin de soutien.

Penser la formation des aînés ne relève pas d'un paradoxe, mais apparaît comme un impératif. Il s'agit de réfléchir au soutien à apporter aux adultes plus âgés souhaitant apprendre mais ne sachant pas comment faire. Ce soutien peut prendre des formes diverses et variées : support audio visuel informatif (y compris sur Internet), accompagnement individuel, accompagnement personnalisé dans un contexte collectif (de groupe), soutien des groupes auto-organisés de personnes âgées, etc.

LES LOISIRS ET LA CULTURE SONT DES SOUTIENS À L'APPRENTISSAGE

Sous ces lumières, l'accès à la culture et aux loisirs se présente comme le début et non comme l'aboutissement d'une politique vieillisse. Il s'agit dans un mouvement circulaire de soutenir la capacité à l'autoformation des aînés leur permettant de construire les compétences nécessaires tout en leur facilitant l'accès à la culture et aux loisirs. Le déclenchement du cercle vertueux a besoin d'un soutien initiateur. Les financeurs et concepteurs des offres de loisirs et culturelles, les groupes d'experts (aînés) les conseillant et, bien sûr, les animateurs les mettant finalement en œuvre sont des acteurs clés pour ces aînés nécessitant du soutien. Susciter l'envie d'apprendre, soutenir les processus d'acquisition de nouveaux savoirs constituent autant d'actions faisant la promotion de l'accès à la culture et aux loisirs. L'ensemble des acteurs soutient par là la construction des compétences par les aînés, leur permettant d'augmenter leur capacité à faire des choix éclairés. Tenant compte des divers changements qui s'imposent au cours du vieillissement, on peut faire l'hypothèse que cela aura également un impact favorable sur le bien vieillir. <

De l'utilité sociale des vacances pour les personnes âgées :

QUAND LE TOURISME INVITE AU CHANGEMENT DES REPRÉSENTATIONS DE LA VIEILLESSE

Pour situer le contexte de mes recherches qui sont à la croisée des politiques de la vieillesse et de la sociologie du tourisme, il faut comprendre que si l'âge est une donnée biologique universelle, il est aussi devenu, au fil du temps, l'un des principes majeurs d'organisation de l'activité humaine et de classement de la population.

Socialement, l'âge sert de repère sur le chemin que l'homme parcourt dans le temps. Il passe au fil des ans d'un statut à un autre selon son âge et acquiert ainsi ou perd des droits et des obligations. Les catégorisations fondées sur l'âge n'ont rien de naturel, elles sont au contraire le produit d'une construction sociale. Cette construction des groupes d'âges reflète les rapports de force et les luttes de pouvoir entre les générations. Même si ce classement est discutable, ces découpages standardisés s'imposent le plus souvent et ne facilitent pas le vivre ensemble. D'autant que la vieillesse contient un paradoxe, à savoir qu'il n'existe pas d'âge biologique de la vieillesse. En effet, la vieillesse est avant tout une expérience individuelle, elle s'installe progressivement dans la vie. Vivre, c'est avancer en âge et, en ce sens, le vieillissement est un processus naturel. La sociologie relève que dans cette prise de conscience, les individus ne constatent pas le vieillissement ni de la même façon, ni au même moment. Il y a souvent dans le devenir vieux un décalage entre ce que je ressens en moi et ce que les autres perçoivent de moi. Entre ce que les personnes ressentent et le miroir que leur tend la société, il y a habituellement beaucoup d'incompréhension et d'exclusion. Dans



Florence Herman Boulanger,
Doctorante en sociologie
Laboratoire CERIES
Université de Lille

ce contexte, l'expérience vacancière, qui permet la rencontre des générations et le rapprochement de professionnels a priori très éloignés, invite au changement des représentations.

Tourisme et vacances sont des termes proches, si proches qu'il est parfois difficile de les séparer.

Vacances est un terme générique qui renvoie à un intervalle de temps où l'individu s'arrête de travailler.

Tourisme est un terme spécifique : c'est une activité vacancière, une façon particulière d'occuper cet intervalle de temps que sont les vacances¹.

Les vacances et le tourisme sont liés au développement du temps libre face au temps de travail et ses contraintes. C'est ainsi que Vincent Caradec, dans l'introduction de son étude sur les vacances des retraités, pose la question légitime de savoir s'il est possible d'être à la fois « à la retraite » et en vacances², étant donné que la retraite est par définition le temps de l'inactivité professionnelle. De même, c'est cette opposition entre temps libre et temps de travail qui fait dire à Jean Didier Urbain que « *les vieux sont des faux vacanciers* » et qui pose la question suivante : « *Comment nommer un territoire réservé à ceux qui ne font (plus) rien si le concept de vacances se définit par rapport à celui de travail ?* »³ Toutefois, si le temps libre se définit dans son rapport antinomique au temps de travail, cela ne signifie pas pour autant que le temps des vacances est un temps non

productif, c'est au contraire un temps qui possède une réelle utilité sociale⁴. Le libre aménagement du temps ne concerne plus seulement la vie active mais s'étend à l'ensemble du cycle de la vie. Le tourisme, en tant qu'activité vacancière spécifique, fait ainsi du temps libre un temps social productif, les vacances en acquièrent une utilité sociale. Cette utilité est très diversifiée et l'un des enjeux de mes recherches vise à permettre d'identifier quelques-unes des facettes de cette utilité sociale.

Mes recherches m'ont notamment permis d'identifier la fonction et l'importance des vacances dans la dynamique de prévention du vieillissement.

Au travers des prescriptions faites par une institution qui cofinance les séjours, j'ai pu identifier les enjeux stratégiques qui s'articulent autour d'une conception activiste de la retraite. Pour cette institution, les séjours doivent être un moyen de prévention du vieillissement par le maintien du lien social dans le cadre d'une politique qui n'aborde plus la vieillesse comme le déclin et la perte de capacités de la personne mais, plus positivement, comme une période de vie dans un parcours répondant le plus possible aux attentes de la personne et lui permettant de continuer à participer le plus longtemps possible à la vie en société. Cette institution considérant que les vacances sont un marqueur social fort, le fait pour un retraité de continuer à partir

1. Urbain, J.D., Les vacanciers des équinoxes, in *Communications*, 37, 1983. pp 137-148

2. Caradec, V., PETITE, S., VANNIENWENHOVE, T., Quand les retraités partent en vacances, Villeneuve d'Ascq, Presses universitaires du Septentrion, 2007 (254p)

3. Urbain, J. D., Les vacanciers des équinoxes, in *Communications*, 37, 1983. pp 137-148

4. OMT, Document d'Acapulco sur le tourisme mondial, 21 - 27 août 1982

en vacances lui permet de conserver une place dans la société.

En fonction de l'utilité que les structures donnent aux séjours de vacances, j'ai pu relever différents types de porteurs de projet :

→ Ceux qui utilisent les vacances comme outil de repérage des fragilités et d'accompagnement social des retraités.

→ Ceux qui mettent les séjours de vacances au service de l'animation, au sein d'un établissement ou sur un territoire donné; le séjour de vacances vient donner de la vie aux personnes âgées, les mettre en mouvement.

→ Ceux pour qui les vacances sont un outil de participation des habitants et de développement local; au-delà de l'animation, le séjour de vacances permet aux retraités de prendre part aux initiatives et de contribuer à leur mise en œuvre.

→ Ceux qui travaillent, par le biais des séjours, à la mise en œuvre du répit des aidants; le séjour est proposé comme une pause durant laquelle la prise en charge

de l'autre est suspendue et permet de se recentrer sur soi.

Les entretiens menés auprès des professionnels du tourisme m'ont permis d'analyser leur positionnement par rapport à la politique publique de prévention du vieillissement.

J'ai pu relever dans le discours des équipes une forte volonté de définir leur participation au séjour organisé pour les personnes âgées comme un engagement au service du « bien vieillir ». Toutefois, dès lors que je leur demandais de développer ce qu'ils entendaient par « bien vieillir », aucun d'entre eux n'a pu me le définir simplement, développer quelques éléments caractéristiques de cette politique. Un directeur m'a même indiqué qu'il n'en était pas capable : « Mon métier, c'est le tourisme, pas l'action sociale, je ne suis pas qualifié. » Pourtant, si les professionnels du tourisme se sentent incapables de définir le « bien vieillir » en tant que politique publique en faveur des personnes âgées, ils en ont bien intégré les enjeux et, lorsqu'ils décrivent concrètement leur activité, une certaine conception du « bien vieillir » apparaît en filigrane. Un

directeur d'équipement m'a expliqué que « pour les groupes, le but c'est que les gens fassent connaissance entre eux pendant le séjour. Ce sont des gens qui ne voient pas grand monde quand ils sont chez eux, et ils ont besoin de voir du monde, et sur les programmes et les activités qui nous sont demandés par le référent, on propose des choses qui favorisent la rencontre, le but étant de pouvoir fédérer ».

Ce même directeur explique aussi que les repas sont importants, car ce sont des moments qui favorisent la rencontre. Il prend l'exemple d'un homme qui est venu avec une plateforme de répit dans le cadre d'un séjour « aidant aidé », et explique que ce monsieur, à chaque repas, s'est mis à une table différente pour pouvoir parler avec des personnes différentes chaque jour. Il m'indique : « Visiblement, il avait besoin de voir du monde, il devait se sentir très seul chez lui avec sa femme malade, alors je pense qu'il profitait de ce séjour pour s'évader en discutant avec d'autres personnes. »

Pour ce directeur, le repas, c'est le moment des « attentions particulières portées par les équipes ». Certaines des prescriptions du « bien vieillir » apparaissent bien dans les descriptions que ce professionnel du tourisme appelle des attentions particulières. Ces professionnels portent un regard nouveau sur la vieillesse, un regard positif puisqu'ils font des problématiques qu'elle soulève une occasion de développer leur activité. En faisant la démonstration qu'il est possible d'accueillir des personnes âgées fragilisées dans des villages de vacances ordinaires, ouverts à tous, ces professionnels de cultures différentes font évoluer la construction sociale de la vieillesse. Dans le cadre des séjours, experts ou novices sur le plan de la vieillesse, chacun se forge une image de la personne âgée. Et ce ne sont pas toujours les experts qui ont la vision la plus positive de la vieillesse. J'ai pu remarquer que certains acteurs de la gérontologie ont une approche déficitaire de la vieillesse alors que d'autres professionnels du tourisme peuvent, au contraire, s'être construit une vision très positive des personnes âgées. Dans ce contexte particulier des vacances, chacun prend ainsi conscience que la vieillesse ne se résume pas à une succession de pertes, une série d'incapacités ou au déclin et que l'avancée en âge n'est pas un obstacle à la réalisation des individus dans la société. <



© iStock

Les jeux d'argent : entre loisirs, plaisir et dépendance

Les jeux d'argent et de hasard font partie des activités de loisir des personnes âgées. Ces dernières disposent de nombreux temps libres et pratiquer une activité ludique peut être un moyen de s'adapter aux changements liés à l'avancée en âge.

Les seniors sont bien souvent considérés comme vulnérables face aux problèmes liés au jeu et qualifiés de groupe à risque en matière de jeu excessif et de dépendance addictive (Giroux et al., 2008 ; Salve et al., 2011). Les pratiques des jeux d'argent et de hasard de ces « seniors » sont progressivement devenues une préoccupation des pouvoirs publics et de la santé publique mais les connaissances en la matière restent partielles.

Une étude sociologique a été menée dans la région Bourgogne pour questionner le comportement des seniors face aux jeux d'argent à partir de leurs trajectoires biographiques, de leurs représentations et de l'intensité de leurs pratiques (Gaimard

et Gateau, 2017). Ce sont les principaux résultats de cette enquête qui sont présentés ici, après un retour sur le contexte des jeux d'argent et de hasard en France.

LE CONTEXTE DES JEUX D'ARGENT ET DE HASARD EN FRANCE

En France, les jeux d'argent et de hasard ont été monopole d'État jusqu'en 2010, par l'intermédiaire de trois grands opérateurs accrédités : les casinos créés en 1806, le Pari mutuel urbain en 1930 et la Loterie nationale en 1933. En 2010, le secteur des jeux d'argent a été ouvert à la concurrence avec Internet.

La connaissance des pratiques des Français vient de deux enquêtes nationales menées en 2010 et 2014 par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). Selon les résultats de l'enquête 2014, les trois quarts des Français âgés de 15 à 75 ans ont déclaré avoir joué au moins une fois à un jeu d'argent et de hasard au cours de leur vie et 56,2 % au moins une fois au cours de l'année écoulée (Costes et al., 2015). Les jeux de tirage et de grattage qui ne nécessitent pas ou peu d'apprentissage sont de loin les plus pratiqués avec respectivement 40 % et 32 % des joueurs, les paris hippiques arrivent au troisième rang avec 6 % de joueurs.

La plupart des personnes déclarant jouer ont une pratique occasionnelle : la moitié des joueurs joue entre une et quinze fois dans l'année. Près d'un tiers (31 % contre 22 % en 2010) d'entre eux joue régulièrement au moins une fois par semaine et 15 % s'adonnent à cette activité au moins deux ou plusieurs fois par semaine. Les joueurs de casino et de machines à sous sont les plus occasionnels tandis que les plus assidus sont les parieurs des courses hippiques. Si un peu plus de la moitié des joueurs consacre moins de 100 euros par an aux dépenses de jeu, ils sont 10 % à dépenser plus de 1 000 euros (contre 3 % en 2010) et, dans ce groupe, les joueurs de poker, de loterie puis de machines à sous sont les plus dilapidateurs.

Les quelques données disponibles sur les seniors montrent que, comparative-

Maryse Gaimard,
Professeure de démographie

CGC UMR CNRS 7366

Université de Bourgogne Franche-Comté

Matthieu Gateau,

Sociologue

CGC UMR CNRS 7366

Université de Bourgogne Franche-Comté



© iStock

ment aux personnes âgées de 25 à 44 ans, ceux-ci sont un peu moins impliqués dans les activités de jeux d'argent et de hasard. En 2014, les 55-64 ans, qui représentaient 12,6 % de la population française, rassemblaient 18 % des joueurs et les 65-74 (9,3 % de la population), 9,6 % des joueurs. Ils représentent respectivement 15 % et 4 % des joueurs problématiques. Parmi les joueurs, le jeu paraît plus fréquent chez les personnes les plus âgées, notamment pour les hommes. En effet, d'après l'enquête de 2010, 39 % des joueurs hommes de 55-64 ans pratiquaient cette activité au moins une fois par semaine et 17 % au moins une fois par mois contre respectivement 24 % et 19 % pour les femmes. Ces proportions sont identiques parmi les joueurs plus âgés : 40 % des hommes et 25 % des femmes de 65-74 ans ont joué hebdomadairement.

LES JEUX D'ARGENT ET LES SENIORS

Dans l'enquête menée en Bourgogne, en 2014-2015, l'approche qui a été privilégiée est de type qualitatif à partir d'une soixantaine d'entretiens auprès de joueurs âgés de 55 ans à 85 ans, reconstituant les trajectoires socio-biographiques des joueurs. La première entrée analytique consiste à comprendre les raisons et les manières d'entrer dans le jeu des personnes âgées. Si certains seniors ont découvert le casino au moment de la retraite ou au cours d'un voyage organisé dans le cadre d'un club du « troisième âge » par exemple, la plupart du temps, la pratique du jeu est ancrée depuis de longues années. Le début de leur carrière de joueur remonte à leur jeunesse, voire à leur enfance. Leur socialisation aux jeux d'argent s'est réalisée par la famille (des parents eux-mêmes joueurs), les amis ou les collègues de travail. Les forces sociales jouent un rôle essentiel dans la promotion du jeu et dans les pratiques ludiques des joueurs âgés. On ne débute pas une vie de joueur à 60 ans, on continue de pratiquer une activité qui fait partie intégrante de sa vie.

Tous ne jouent pas de la même manière ni avec les mêmes espoirs. Aux âges avancés, on joue avant tout pour se divertir, pour se faire plaisir ou par goût du jeu, plus rarement par nécessité financière. La motivation du gain concerne surtout les moins dotés socialement, économiquement et culturellement, qui sont aussi les plus vulnérables aux jeux d'argent. Pour eux, les attentes en matière de gain sont fortes et illustrent des perspectives financières qui amélioreraient un quotidien terne. Tous les joueurs âgés rencontrés au cours de l'enquête, quelles que soient leurs motivations et l'intensité de leurs pratiques, ont parlé de l'euphorie et de la montée d'adrénaline que procure le jeu d'argent. Ce phénomène n'est pas particulier à notre population de seniors mais se rencontre chez tout joueur quel que soit son âge.

Pratiquer une activité ludique permet à ces personnes retraitées de maintenir un lien social. Le jeu, notamment les jeux de loterie, peut tout simplement être un but pour se rendre au point de vente de la FDJ où l'on va rencontrer du monde. Le lieu et la convivialité de l'établissement de jeu revêtent également leur importance. Le joueur prend ses habitudes dans un lieu s'il s'y sent bien et s'il y trouve ce qu'il recherche : liens sociaux, tranquillité, détente. Les seniors voient dans le jeu un vecteur de lien social qui véhicule aussi du plaisir, occupe le temps et lutte contre l'isolement. Cette sociabilité recherchée par le jeu n'empêche pas une individualité de la pratique. Pour la majorité des joueurs, le jeu est une affaire personnelle. Peu de personnes jouent en groupe ou collectivement ; les conséquences économiques du jeu d'argent risquent de briser les liens avec autrui. Ainsi, pour les seniors, le jeu permet de lutter contre une forme d'isolement bien plus qu'il n'isole.

On observe une répartition sexuée des jeux d'argent. Les paris hippiques sont plutôt l'affaire des hommes qui considèrent les courses non pas comme des jeux de hasard mais comme des jeux de stratégies. Les joueurs de PMU ont ten-

dance à constituer des cercles assez fermés et se qualifient d'« experts ». Les casinos et leurs machines à sous rencontrent davantage les faveurs du sexe féminin. Si les joueurs âgés poursuivent une activité de jeu ancrée de longue date, ils adaptent cependant leur pratique aux changements qui s'opèrent dans leur mode de vie. Ils jouent plus fréquemment et plus régulièrement mais la baisse de leurs revenus les conduit à maîtriser et réguler leurs dépenses de jeu. Ils jouent de manière plus responsable. La plupart des joueurs seniors savent qu'ils encourent un danger mais ne se voient pas eux-mêmes comme vulnérables. Il peut arriver que le joueur se « lâche » ponctuellement, fasse « chauffer sa carte bancaire » ou son chéquier. Il n'est pas, cependant, dans la compulsivité d'un jeu pathologique, il est dans l'excessivité d'un jeu dionysien.

CONCLUSION

Le passage à la retraite ne change que très rarement les comportements à l'égard des jeux d'argent comme on pourrait le penser ; avec l'avancée en âge, il existe une certaine prise de conscience des risques financiers et familiaux liés au jeu, si bien que de gros joueurs se sont assagis, en réduisant leur pratique pour ne jouer plus qu'occasionnellement. Ainsi, pour les seniors enquêtés, le jeu d'argent est très rarement problématique et la population des seniors n'apparaît pas plus fragile que les autres types de joueurs : l'âge ne saurait donc être un facteur discriminant. Toutefois, certains pensent qu'une offre en augmentation et un accroissement générationnel du nombre de seniors pourraient entraîner un développement du jeu excessif, voire pathologique. Chez les personnes âgées, les problèmes de jeu, comme toute addiction, sont souvent dissimulés derrière des tableaux cliniques trompeurs pour lesquels l'âge est considéré à tort comme le facteur déterminant (Salve et al., 2011). <

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- Costes J-M. et al., 2015, « Les jeux d'argent et de hasard en France en 2014 », Les notes de l'Observatoire des jeux, n° 6.
 Gaimard M. et Gateau M., 2017, « Seniors et jeux de hasard et d'argent. Loisir ou addiction ? », Dijon, EUD.
 Giroux I. et al., 2008, « Le jeu et les aînés : A-t-on raison de s'inquiéter ? », Psychologie, Québec, 25(4), p. 23-24.
 Salve A. et al., 2011, « Conduites addictives du sujet âgé », Psychiatrie, EMC, p. 1-13.

Un récit à tout âge

« SI JEUNESSE SAVAIT,
SI VIEILLESSE POUVAIT. »

HENRI ESTIENNE, *LES PRÉMICES* (1594)

En exergue de cet article, cette formule si souvent entendue dans la bouche de ma mère qu'il m'aura fallu des années avant d'en comprendre le sens ! La vie faisant son chemin, sans prétendre à une vie éternelle ni à un monde parfait, il m'est apparu comme une exigence réaliste, propre à notre société et sans doute à notre génération de penser aux transferts de connaissances entre ceux qui savent et ceux qui ont le pouvoir !

Dès lors, la question touche tous les savoirs, autrement dit « *les savoirs de la vie* » que l'on nomme aussi depuis Bachelard (1934) et Dewey (1938, 1968 trad) et plus récemment encore sous l'égide du mouvement des histoires de vie en formation : les savoirs expérientiels (Pineau, Courtois, 1991).

Avant d'entrer dans une spécificité du récit de la personne âgée, il apparaît opportun de rétablir un peu l'histoire et le contexte d'émergence des histoires de vie en formation, mouvement et champ de recherches établis depuis les années 1970 ayant pris le récit de vie comme moyen de se dire et de penser son devenir quel que soit son âge. Ceux qu'on a longtemps appelés « *les pionniers* », Pierre Dominicé et Marie-Christine Josso à Genève, Gaston Pineau en France et au Québec ont d'emblée postulé que la vie de chacun est source d'expériences et de savoirs, et que c'est le narrateur, par la production de son récit, qui est en mesure de produire du sens et du savoir. Tout narrateur devient dès lors auteur de son histoire et la démarche conduit peu à peu ce sujet qui se raconte à s'approprier son histoire en se questionnant sur ce qui fait l'histoire de sa vie. Néanmoins, si la plupart des personnes aiment se raconter à un tiers, elles ne se sentent pas une vocation littéraire pour entreprendre une

autobiographie, ni une posture autosuffisante pour se fixer des rendez-vous réguliers dans un face-à-face avec soi-même. Faire son histoire implique dès lors « *un autre* » qui me fait face et qui m'écoute.

La vague, pour ne pas dire le tsunami, de récits déferlant dans les librairies avec des publications régionales à petits tirages ou des publications d'auteurs de renom faisant un best-seller chez des éditeurs couvrant un large public est une autre forme « *sociale* » de se raconter, d'apparaître et parfois d'être, qu'on pourrait aisément rapprocher de la démarche biographique, si ce n'est une différence de taille, à savoir l'essence et le cœur de la démarche.

L'engouement général pour les récits de vie, que ce soit des biographies de personnages illustres (ou temporellement illustres) ou des récits de vie de personnes ordinaires dont l'histoire émeut tout un chacun par le fait qu'il ou elle a été confronté à la violence, la guerre, l'abandon, l'injustice, la maladie, la vieillesse, la mort ou bien plus positivement parce qu'il ou elle a connu un temps « *que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître* », des pays ou des expériences différentes qu'il ou elle se plaît à vouloir partager avec d'autres ne suffit pas pour établir un processus de formation visant à identifier et reconnaître les apprentissages faits tout au long de la vie. Dans son livre *Cheminer vers soi* (1991), Josso a sans conteste consigné les principaux aspects et effets de la formation aux histoires de vie en spécifiant qu'il s'agissait d'offrir aux participants-narrateurs une opportunité de réflexion sur ce qui a été formateur dans leur vie, d'approcher d'une compréhension

des composantes de leur processus de formation et de sa dynamique.

« *Nommer ce qu'on a vécu aide à prendre conscience des capacités, ressources, savoir-faire mobilisés pour s'en sortir et rebondir.*

Cela permet à chacun de repérer comment il s'est formé, le plus souvent à son insu, articulant déterminisme externe (socio-psycho-historique) et initiative propre. Il est alors aisé de penser que l'identification des processus personnels conduit à une appropriation de son parcours, souvent traduit par cette formulation : devenir auteur de son histoire. » (Schmutz, 2006)

Les personnes âgées (en institution ou pas) sont un public spécialement concerné par cette question de l'histoire et de la trace dans un contexte où elles se sentent dépossédées, oubliées, reléguées. Si elles ne sont plus personne, sont-elles encore quelqu'un qui a vécu ? On comprend dès lors que « *les services biographiques* » dont les offres se multiplient soient un véritable créneau économique qui n'a pas échappé à la thèse de Guillemot (2010). Le danger devient alors réel d'observer se répandre un juteux marché avec le risque non moins grand de voir une démarche biographique se réduire à l'offre « *d'avoir son livre à soi* ». Certes, les personnes âgées sont des consommateurs « *exposés* » pour lesquels il s'agit de penser « *le marché biographique* » mais plus encore et avant toute chose, elles sont des sujets dont la vie n'a pas de prix et dont le récit « *voie d'accès au sens* » devrait toujours être possible et réalisable quels que soient l'âge, la situation, les origines socio-culturelles. Dès lors, il apparaît comme une évidence que les recueilles et recueilles ne soient pas des biographes qui compulsent des archives et produisent le récit d'un

Catherine Schmutz,

Docteure en sciences de l'éducation
Université de Fribourg (Suisse)

Responsable du CAS (Certificate of advanced studies)

Présidente ARRV.ch (association des recueilles et recueilles de récits de vie)

tiers. Le recueilleur ou la recueilleuse se fait véritable interlocuteur et co-auteur du récit produit. Il est celui par qui le récit trouve place et forme et il accompagne cette mise en route narrative et réflexive dans un éclairage mutuel visant à donner forme au vécu comme au devenir. De cette façon, le recueil de récit ouvre le narrateur à sa propre historicité.

Cette opportunité de faire son récit et de mettre en forme sa vie se fait à tous les âges de la vie et dans toutes les situations. La seule réserve (et elle est de taille), c'est que la personne soit volontaire et qu'elle puisse pleinement émettre ses vœux en exprimant aussi celui de la ou les per-

« ÊTRE VIEUX, C'EST ÊTRE JEUNE DEPUIS PLUS LONGTEMPS ! »

PHILIPPE GELUCK

sonne-s à qui elle adresse le récit.

Par ailleurs, on constate qu'en Occident, l'âge est souvent vu comme une maladie ou, plus classiquement encore, une perte d'autonomie, nécessitant une prise en charge, une assistance, des soins et parfois un placement obligatoire dans une institution spécifique conçue pour recevoir uniquement les personnes âgées. C'est alors que l'intention louable et aidante de vouloir accompagner les personnes en institution à faire leur récit se transforme en non-respect et violence. C'est trop souvent et presque trop communément qu'on semble ne pas accorder aux personnes âgées, renommées élégamment « seniors », le droit de choisir le sens à donner à leur vie vécue et à vivre.

Comment dès lors approcher une autre vision de la personne âgée passant par un diagnostic qui n'enfermerait pas la personne dans une « maladie de l'âge »

(Schmutz, 2006) ? Autrement dit, comment prendre en compte les dimensions relationnelles, culturelles, économiques et sociales d'une personne afin qu'elle ne se réduise pas à « un corps vieillissant », une biologie défaillante, une neurologie dégénérante (Lalivé d'Épinay, 2009) ?

Cette double spécificité du rapport à l'histoire et à la vie, en fonction du vécu et de « l'âge », va impliquer d'autres questions sur le sens et la pertinence d'une approche biographique avec des personnes âgées. Il est urgent que nous pensions la qualité de nos relations à l'autre, si proche ou éloigné soit-il dans le temps ou l'espace. Il en est de notre avenir que de penser « l'héritage » comme une transmission des apprentissages expérimentiels et des savoirs de vie.

Voilà comment la mise sur pied et la conception d'une formation de recueilleuses et recueilleurs de récits de vie furent en quelque sorte ma réponse à cette question de donner à chacun « la possibilité de se raconter et de faire son histoire ». En tant que spécialiste des histoires de vie en formation, il me tenait et il me tient toujours particulièrement à cœur de vivre et faire vivre les histoires de vie en contexte institutionnel. Comment proposer des démarches biographiques auprès d'un public « institué », que ce

soit un foyer de personnes handicapées, un centre de réfugiés, des adolescents scolarisés, des patients hospitalisés ou des personnes âgées vivant en institution ? Pour chaque contexte, revenait l'impératif d'interroger la démarche biographique sachant qu'a priori, il est assez surréaliste de prétendre à son pouvoir émancipateur et autonomisant alors qu'on se trouve dans un espace « enfermement, contenant », peu propice à l'autonomisation et à l'émancipation. C'est ici que l'expérience du recueil prend toute sa valeur puisque le sujet - en l'occurrence ici « la personne âgée » - se retrouve dans cette situation extrême où il ne serait apparemment plus un sujet en devenir qui n'aurait plus ou pas de projet à construire, donc moins encore de « besoins ou d'attentes émancipatoires ». Reprenant le concept de Ricœur selon lequel le sujet narratif en faisant son récit devient et advient à son histoire, il apparaît comme une évidence que la possibilité de se raconter est une reconnaissance aux savoirs d'existence avec une envie d'inventer « demain » ensemble ! En somme, il s'agit d'inverser la relation savant-ignorant/jeune-vieux pour arriver à une relation d'humain à humain ! <



© iStock

BIBLIOGRAPHIE

- Bachelard (1934) Le nouvel esprit scientifique Paris: Presses universitaires de France,
- Dewey (1938, 1968 trad) Expérience et éducation (Experience and education, 1938). Paris : A. Colin
- Dominicé, P. (1990). L'histoire de vie comme processus de formation. Paris : L'Harmattan.
- Guillemot, S. (2010) Les motivations des personnes âgées au récit de vie et leurs influences sur la consommation de services biographiques, thèse en ligne : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00542744/> document consulté le 14.04.2018
- Josso, M.-C. (1991, 1997 2ème éd.). Cheminer vers soi.

Paris/Lausanne : L'Age d'Homme.

- Lalivé d'Épinay, C (2009) Mémoire autobiographique et construction identitaire dans le grand âge in Gérontologie et société 2009/3 (vol. 32 / n° 130), p. 31-56.
- Pineau G. & Courtois, B (1991). La formation expérimentielle des adultes, Paris, La Documentation française.
- Schmutz-Brun, C (2006). De l'oxymore à la métaphore, comment l'histoire de vie de ceux que la vie a meurtris transforme notre humanité, in Réflexion multidisciplinaire sur les chemins de résilience (dir. L. Toscani) ; éd. Georg.

- Schmutz-Brun, C (2006). L'intergénérationnel ou l'expérience partagée in Revue Chemin de formation, numéro 9, pp. 104-111.
- Schmutz-Brun, C, Lani-Bayle, M. & Pineau, G. (co-dir 2011) Les histoires de mort au cours de la vie, préface d'E. Morin, Paris, L'Harmattan
- Schmutz-Brun, C, Lani-Bayle, M. & Pineau, G. (co-dir 2012) Les histoires de nuits au cours de la vie, Paris ; L'Harmattan
- Schmutz-Brun, C, (dir. 2018 à paraître) Le récit de vie de la personne âgée en institution, Toulouse : Erès.

Les anciens et la culture

Bernard Hervy,

Vice-Président du GAG (Groupement national des Animateurs en Gériologie)

FAIRE RENTRER LA CULTURE DANS NOS STRUCTURES ?

Lors de mes premiers pas dans l'animation avec les personnes âgées, en novembre 1983, je prépare les projets d'animation de l'hôpital gériatrique Broca à Paris, où j'interviendrai dès le mois suivant. Une des demandes des responsables de l'établissement est de « faire entrer la culture à l'hôpital ».

Un matin de novembre, la directrice de l'hôpital m'appelle et m'explique qu'une vieille dame de 90 ans est décédée la veille à l'hôpital. D'après ses informations, il s'agit d'une dame envoyée par une école parisienne qui l'employait comme « accompagnatrice d'enfants » pour compléter une retraite famélique. Elle vient de recevoir un article de presse indiquant le décès d'une artiste portant le même nom ; elle souhaite comprendre. Je lui indique que Germaine Tailleferre (puisqu'il s'agit d'elle) est un grand nom de la musique, mais que, la musique classique n'étant pas ma spécialité, je lui apporterai rapidement les éléments complémentaires.

Je cherche dans les atlas : Germaine Tailleferre est une des plus grandes compositrices françaises. Son œuvre principale s'étend des années 1910, aux années 50 ; elle est la seule femme du fameux « groupe des 6 » dans les années 20, avec Georges Alric, Arthur Honneger, Louis Durey, Darius Milhaud et Francis Poulenc ; elle a fréquenté les plus grands artistes du siècle, des écrivains comme Guillaume Apollinaire et Jean Cocteau (qui a écrit sur elle), des peintres comme Modigliani et Picasso (à Paris), d'autres artistes comme Maurice Ravel, ou le cinéaste Charly Chaplin (aux États-Unis)... Une femme cultivée, une authentique artiste et un grand nom de la musique française !

De retour à l'hôpital, mes notes complètent les éléments recueillis sur place. Et, très vite une question se formule : « Vous m'avez demandé de faire entrer la culture à l'hôpital, mais la culture était là, dans nos murs, mais incognito et oubliée, et nous sommes tous passés à côté ! » La question n'est pas de « faire rentrer » ce qui est déjà là, mais de le rendre visible, présent, accessible.

Et tout un chacun sait très bien que ce phénomène est fréquent : chacun a constaté qu'un artiste présenté comme un vieux radeur grincheux devient, dès le jour de sa disparition, un élément de notre culture et de notre patrimoine. La culture n'existerait-elle que quand son porteur n'est plus là ?

DE QUELLE CULTURE PARLE-T-ON ?

Nous avons pris un exemple avec la culture officielle et reconnue. Mais la culture est beaucoup plus large : c'est aussi la culture populaire, la culture régionale, la culture de telle ou telle catégorie de la société, la société étant elle-même lieu de cohabitations plus ou moins aisées et d'interactions entre ces cultures qui la constituent.

Mais qu'est-ce que la culture ? Il existe plus de 150 définitions différentes de la culture. Il convient de retenir l'opposition traditionnelle entre

ce qui relève de la « nature » et ce qui relève de la « culture ». Il convient aussi de différencier la culture agricole et la transformation des terres, de la culture comme un ensemble d'éléments matériels et immatériels qui font qu'une communauté humaine se construit et que chaque membre s'y reconnaît : ce qui regroupe des constituants divers (la langue, les arts, les valeurs, les habitudes, les sciences...¹). De même, il est nécessaire de distinguer ce qui relève de la culture individuelle (souvent lié à l'éducation et à l'apprentissage) et de la culture collective (qui construit la communauté). Il convient également d'aller plus loin que la culture reconnue ou élitiste et de prendre en considération toutes les cultures.

En ce sens, les cultures sont présentes dans nos institutions d'hébergement et dans les services aux personnes âgées. Par contre, ces cultures des anciens sont souvent étouffées par des cultures dominantes (comme la culture soignante dans les établissements gériatriques), ou par la culture dominante d'une société axée sur le jeune et le nouveau, où le jeune, le beau, le sachant domine et exclut avec une culture jeune et moderne survalorisée des anciens dévalorisés.





Je me souviens d'un vieux monsieur malade, ancien médecin qui fréquentait autrefois l'opéra. Son épouse insistait pour qu'il aille aux animations avec musique classique. Lui préférait le musette qu'il avait connu dans les guiguettes des bords de Marne quand il était étudiant. Cela lui rappelait les moments de détente et de plaisir les plus forts de sa vie. Il était ensuite allé à l'Opéra, dans la logique de son milieu et pour faire plaisir à son épouse. Mais elle prenait son goût pour l'accordéon comme signe de sa déchéance mentale.

ARTICULER LES EXPRESSIONS CULTURELLES

L'animation sociale et culturelle avec les personnes âgées se construit sur une démarche qui part des personnes elles-mêmes et de leurs centres d'intérêt.

La première erreur est de considérer que les anciens n'ont pas de culture et qu'ils vivent dans un désert culturel. Il convient de partir de leurs réalités, de leurs cultures et de leurs références culturelles. Rien ne nous empêchera d'aborder, dans un second temps, des éléments culturels auxquels ils ne sont pas familiers ! L'abord d'une culture inconnue, qu'elle soit savante ou populaire, sera toujours acceptée, voire

comprise, quand la personne n'aura pas été niée et quand ses références auront été reconnues ! La personne pourra alors comparer !

Ces démarches d'émergence et de mises en relief des cultures se construisent sur deux éléments :

1) les dispositifs mis en place :

Prenons l'exemple de relations entre générations. Elles ne fonctionnent que quand chacun est reconnu avec ses compétences et ses expériences. Il ne s'agit pas de sens uniques où les vieux apprennent aux jeunes, où les jeunes apprennent aux vieux sur la société d'aujourd'hui. Nous oublions trop souvent que les vieux sont des adultes expérimentés ! L'intergénération pour aider une seule des deux catégories ira à l'échec, chacun devant développer place et rôle vis-à-vis de l'autre.

2) la compétence des intervenants :

L'animateur social ou socio-culturel maîtrisera les démarches de construction à

partir des personnes et l'animation des échanges. Sans cet aspect, le dispositif ne sera qu'une intention, un vœu pieux. Dans une rencontre entre enfants et anciens, des échanges se sont construits sur les métiers des anciens et de leurs parents ou grands-parents, ceux rêvés des enfants et ceux pratiqués par leurs parents. Ce sont très vite 150 années qui deviennent visibles : Mme V parle de son grand-père qui était maréchal-ferrant à Paris (avant les voitures), les enfants ne connaissent pas, et il convient d'éclairer ; la petite Emilie parle du métier de son père, concepteur en image numérique, les anciens ne comprennent pas, mais Mr P fera le lien avec les trucages en laboratoire photo.

Pour être efficace, ces deux constituants devront être présents, et articulés entre eux. Le dispositif sans la compétence conduit à l'inefficacité, la compétence sans le dispositif et le soutien institutionnel mène à l'épuisement. Seule l'articulation des deux sera efficace, riche et engendrera de nouveaux projets. <

1. L'UNESCO définit ainsi la culture : « Dans son sens le plus large, la culture peut aujourd'hui être considérée comme l'ensemble des traits distinctifs, spirituels, matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts, les lettres et les sciences, les modes de vie, les lois, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances » (UNESCO, déclaration de Mexico, août 1982).

Art-thérapie et bienfaits de la musique pour les personnes âgées

MIEUX COMPRENDRE L'ART-THÉRAPIE À DOMINANTE MUSIQUE (MUSICOTHÉRAPIE)

La musicothérapie moderne est une discipline paramédicale, spécialité de l'art-thérapie moderne. Sous autorité médicale, elle permet d'orienter et d'évaluer les pouvoirs de la musique dans l'objectif de favoriser la bonne santé des patients. Elle est indiquée pour les troubles de l'expression, de la communication et de la relation. C'est d'abord le mot musique qui donne son originalité à la discipline, puis le mot thérapie qui définit le cadre sanitaire.

La musique est un art, c'est à dire une activité humaine, qui implique donc de nombreux mécanismes de l'être humain.

La musique procure ainsi les sensations et les éduque. Les capteurs sensoriels sont mis

à contribution grâce à l'art et, progressivement, les perceptions vont s'affiner. La personne percevra plus de nuances dans les sons, évaluera la hauteur, soutiendra le rythme : c'est le pouvoir éducatif de la musique qui va stimuler des sensations et les émotions associées.

L'écoute ou la pratique musicale concernant le chant ou l'utilisation d'un instrument nécessite une mise en mouvement du corps : le pied bouge, les mains se frappent à l'écoute d'une musique.

Marc Gravejat,
Art-thérapeute diplômé de la Faculté de Médecine de Tours
Certifié Afratapem RNCP
Membre de la Guilde des art-thérapeutes.

Fabrice Chardon,
Directeur d'enseignement et de recherches de l'Afratapem - école d'art-thérapie
Responsable scientifique du Diplôme universitaire d'art-thérapie de Grenoble, Tours et Lille

C'est le pouvoir d'entraînement de l'art. La musique engage ainsi la motricité. Elle peut se pratiquer de manière individuelle mais aussi collective et permet également de partager des œuvres en public. Elle développe ainsi la communication et la relation. C'est l'effet relationnel de l'art.

La musique permet donc l'implication de l'être humain dans une démarche esthétique mettant en lumière un engagement physique et mental, ainsi que le goût et



le style, que ce soit par la pratique ou par l'intermédiaire de la contemplation. Utilisée comme processeur thérapeutique, la musique peut permettre de recouvrer une bonne santé. Ainsi le musicothérapeute va considérer chez la personne accompagnée les parties saines préservées pour essayer de les faire progresser et amplifier ce qui va bien. L'intention esthétique recherchée va entraîner la volonté de ressentir une gratification sensorielle dans l'objectif, pour la personne accompagnée, de s'engager en exprimant son goût et son style personnel.

Ces éléments seront source d'une expression adaptée, d'un plaisir esthétique, d'une saveur de l'instant incitant à trouver un plaisir à s'exprimer et un bon goût à l'existence. Nous parlerons en art-thérapie / musicothérapie moderne de saveur existentielle.

Pour pratiquer la musicothérapie moderne, l'art-thérapeute n'est ni un artiste qui aurait des connaissances thérapeutiques, ni un thérapeute qui aurait quelques connaissances artistiques, mais un professionnel diplômé (certification RNCP*/DU*) qui a été formé dans la compréhension des mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui sait orienter l'activité et les effets de l'esthétique vers la santé de la personne en souffrance.

Prenant une place originale et complémentaire dans l'équipe de soin, le musicothérapeute, par indication médicale, va pouvoir ainsi travailler par exemple auprès de personnes âgées démentes, auprès d'adultes souffrants de troubles neurologiques (AVC, maladie de Parkinson...) ou bien encore dans l'accompagnement palliatif de personnes en fin de vie.

Le musicothérapeute devra observer les mécanismes humains impliqués dans la pratique musicale ; le protocole thérapeutique mis en œuvre s'appuiera sur des outils méthodologiques spécifiques mettant en lien une indication médicale au regard d'une souffrance, des objectifs et une stratégie thérapeutiques ainsi qu'une évaluation spécifique.

La musicothérapie ne guérit pas, elle permet d'accompagner la personne vers une position de sujet pour devenir acteur

de son soin et renforcer son autonomie. Par la valorisation du ressenti, de l'élan et de la poussée corporels, elle permet de revigorer sa propre considération et son engagement au monde environnant pour améliorer sa qualité de vie.

SUR LE TERRAIN

→ *Atelier de musicothérapie en PASA*

Les PASA (Pôles d'activités et de soins adaptés) sont des espaces aménagés au sein des EHPAD (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Ils accueillent en journée des résidents de l'EHPAD atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie neuro-dégénérative et ayant des troubles du comportement modérés.

Un atelier de musicothérapie a été mis en place afin de proposer un accompagnement spécifique et personnalisé en fonction des besoins des résidents, notamment pour faire diminuer les manifestations de l'humeur et les troubles du comportement. Cette prise en charge, sous l'autorité médicale du médecin coordonnateur de l'établissement, est collective afin de s'appuyer sur la dynamique positive du groupe.

Durant les séances de musicothérapie, outre le fait de prendre du plaisir, les résidents sont régulièrement sollicités, notamment pour manipuler les instruments de musique, chanter, se mobiliser, partager des anecdotes, des savoirs, des connaissances ou encore créer des liens avec le thérapeute mais aussi avec le groupe.

Les objectifs peuvent alors être les suivants : favoriser l'expression verbale, devenir moteur actif du groupe en se basant sur des capacités préservées telles que la mobilisation pour jouer d'un instrument, les connaissances musicales liées au passé (la mémoire sémantique) et même, on y pense assez peu, la faculté à donner son avis ou à dire « *je n'aime pas* » qui reste aisément transposable dans la vie courante.

→ *Atelier de musicothérapie en EHPAD*

Depuis trois ans, le CCAS de Clermont-Ferrand met en place un dispositif proposant du répit aux aidants par le biais de « *l'Escalade Musicale* ». L'idée est d'aller chercher les personnes âgées dépendantes à domicile, les accompagner à l'accueil de jour d'un EHPAD du réseau et proposer des séances de musicothérapie

en petit groupe. Durant les séances, l'aidant peut donc prendre du temps pour exécuter des tâches qu'il ne peut pas réaliser en présence de l'aidé.

La prise en charge en musicothérapie est collective (cinq à sept bénéficiaires et un accompagnant formé si besoin) avec des cycles de 12 séances hebdomadaires.

Un protocole thérapeutique incluant le médecin coordinateur de l'établissement, la direction, l'équipe d'animation et le personnel soignant prévoit de discerner des objectifs en lien avec la perte de capacités des personnes accueillies, tout en s'appuyant sur les capacités restantes et inaltérées : « *le verre est toujours à moitié plein* ».

Nous évoquerons l'exemple d'une dame âgée qui vit avec son mari à domicile. De plus en plus dépendante pour certains actes de la vie courante, du fait de la maladie dont elle est atteinte (la maladie d'Alzheimer), une aide à domicile vient régulièrement. Son mari et ses enfants pensent que la musicothérapie peut être bénéfique, en plus d'apporter un peu de répit au mari dans ce contexte.

Dès la première séance, la bénéficiaire se montre très distante et en retrait. Ayant « *perdu* » ce lien social, ne vivant qu'avec son mari, le groupe la gêne alors que la musique lui plaît. Dès lors, un travail spécifique sur le lien social et sur la dynamique de groupe est amorcé en parallèle des autres axes menés (perte d'autonomie, perte de certaines autres capacités et notamment les capacités cognitives).

Au terme de la prise en charge, il est noté un engouement certain pour le dispositif que la bénéficiaire appelle d'elle-même « *le club* ». Outre une confiance en soi redynamisée et en hausse, cette dame a retrouvé un vrai lien social avec le groupe. <

POUR ALLER PLUS LOIN

- « *Tout savoir sur la Musicothérapie* » - R. Forestier - éd. Favre
- « *Art-thérapie - Pratiques cliniques, évaluation et recherche* » - Collectif, Direction scientifique : F. Chardon - éd. PUFR - 2018

*Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) dans lequel le Titre officiel d'art-thérapeute Afratapem est répertorié par l'État

*Diplômes Universitaires d'art-thérapie des facultés de médecine de Tours, Lille et Grenoble

L'accès à la culture pour les personnes vivant avec des troubles de la mémoire

Quand les troubles de la mémoire affectent la personne qui va devoir vivre avec, son aspiration à la culture ne tarit pas pour autant.

Comment la culture, l'art, les arts, peuvent-ils continuer à faire partie de la vie de ces personnes, voire être un support de participation citoyenne des personnes vivant avec des difficultés cognitives ? Puisque les arts et la culture nous aident tous à vivre, à « supporter » la vie et à lutter contre son adversité, pour certains encore plus que pour d'autres, ou pour chacun différemment selon les moments de nos vies, leur accès doit être garanti par ceux qui accompagnent ces personnes et par les politiques publiques.

Pour montrer l'importance de cet accès aux arts et à la vie culturelle, nous utiliserons pour illustration l'exemple du Bistrot Mémoire rennais. Aujourd'hui, à partir de ce concept centré sur le partage, l'échange, la relation, la préservation/restauration du lien social, ce mouvement s'élargit avec le développement des Dementia Friendly Communities, en faisant de Rennes la première ville « amie de la démence »¹, traduit temporairement par « ville accueillante pour les personnes vivant avec des troubles cognitifs » depuis juin 2017.

Le Bistrot Mémoire, lieu d'accueil non stigmatisant et non stigmatisé des personnes vivant avec des troubles de la mémoire, dans la cité, permet aux malades ET à leurs proches de partager un bon moment en apprivoisant de nouvelles capacités d'être ensemble malgré la maladie et ses retentissements sur le système familial.



Isabelle Donnio,
Psychologue, consultante
Chargée d'enseignement EHESP
Vice-Présidente Bistrot Mémoire Rennais
Administratrice de l'Union des Bistrot Mémoire

Avec la psychologue et les bénévoles, un après-midi par semaine, il a aussi pour visée de changer les représentations de la maladie et des personnes malades, à partir de la valorisation des capacités de chacun. La participation active des présents, invités à exprimer leurs aspirations pour co-construire les propositions, aboutit à étoffer et déplacer les centres d'intérêt sur le développement des capacités à vivre avec ces troubles de la meilleure manière possible, en réalisant les mêmes activités que les autres. Les désirs de ces personnes, s'ils sont soutenus, et non pas empêchés au motif des incapacités, s'avèrent être les mêmes que ceux des bien-portants. L'infléchissement progressif des représentations, grâce aux différentes actions conjuguées des associations de familles et de malades autant que par celles des professionnels capables de se laisser guider sur les pas des malades pour inventer avec eux, se traduit par des propositions nouvelles telles que celles d'utilisation de supports culturels et artistiques.

MALADIE D'ALZHEIMER, SORTIES CULTURELLES ET VISITES DE MUSÉES

Lutter contre les représentations négatives du vieillissement de manière générale, contre l'âgisme, s'avère encore plus

impératif à l'égard de ces maladies qui cristallisent toutes nos peurs d'un vieillissement péjoratif. Permettre à ceux qui vivent avec ces troubles, que tous redoutent, de vivre comme les autres devient un enjeu de société. La maladie d'Alzheimer et les pathologies apparentées interrogent notre humanité, ce que nous sommes, car elles affectent la fonction qui nous constitue en humains, à savoir la raison².

C'est en reconnaissant les vertus des arts au service de nos émotions et en utilisant ce média culturel qu'un premier partenariat naquit avec le musée des Beaux-Arts de Rennes en 2012, contribuant à renforcer l'inclusion des personnes vulnérabilisées par les pathologies neuro-évolutives, malades et proches aidants, dans la communauté.

Cette expérience consolidée et renforcée des visites au musée témoigne de la capacité de notre société à changer de paradigme³ si elle s'efforce à l'accueil inconditionnel. Cet infléchissement politique dans le sens de l'inclusion dans n'importe quel lieu de la cité⁴ est incarné par ces visites dont la médiatrice culturelle du musée a parfaitement saisi l'enjeu. À la différence de l'expérience récente de France Alzheimer, dans son programme art, culture et

1. Ngatcha-Ribert Laëtitia, « Alzheimer : vers une société « amie de la démence » ? », Le bord de l'eau, 2018, p. 105

2. Isabelle Donnio, « Le Bistrot mémoire : une contribution à la compréhension et l'accompagnement des malades d'Alzheimer », in « Les démences au croisement des non savoirs », Presses de l'EHESP, Rennes, 2012

3 Ibid

4 Isabelle Donnio, « Intégrons une vigilance à l'autre différent. L'initiative de la première dementia friendly community » en France », in « Vulnérabilités dans la maladie : une mobilisation de la société - Enjeux sociétaux de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées », sous la direction de Sebastian J. Moser, Emmanuel Hirsch, Alexia Jolivet, Robin Michalon, Les Cahiers de l'Espace Éthique, septembre 2017

Alzheimer, dans des musées parisiens, le Bistrot Mémoire rennais a pris le parti de ne pas sensibiliser la médiatrice culturelle sur la maladie d'Alzheimer avant l'accueil de son premier groupe, ni même après. Le plus récent partenariat avec Les Champs Libres, espace culturel rennais constitué de la bibliothèque, l'espace des sciences, le musée de Bretagne, a pris cette même option, comme au Bistrot, personne ne sait qui est malade. C'est un parti pris qui se discute.

En effet, si chacun est sensibilisé à celui qui présente des difficultés, de quelque nature que ce soit, même passagères,

« gestes qui échappent à toute fonction utilitaire, prennent source en eux-mêmes et se ressource d'eux-mêmes⁵(...) ».

L'estime de soi, donnée fondamentale de la personnalité, placée au carrefour des trois composantes essentielles du Soi comportementale, cognitive et émotionnelle reste pour une grande part une dimension fortement affective de notre personne : elle dépend de notre humeur de base, qu'elle influence fortement en retour.

Les rôles de l'estime de soi peuvent être compris selon cette même grille de lecture : une bonne estime de soi facilite

RENFORCEMENT DE L'IMAGE DES PROFESSIONNELS EN LIEN AVEC LES PRATIQUES CULTURELLES

Les liens entre art et santé font aujourd'hui l'objet de recherches, tant du côté de l'amélioration de la qualité de vie des personnes malades, que du côté de la qualité de vie au travail des soignants⁶.

Les professionnels de l'accompagnement, lorsqu'ils participent à ces temps avec médiation culturelle, ont un impact direct sur leur propre estime de soi et les services auxquels ils apportent leur concours développent une image positive qui infléchit les représentations internes et externes.

L'exemple de La Mémoire des regards illustre cet impact positif sur les soignants et accompagnants. Parce que maladie d'Alzheimer ne doit pas être synonyme d'enfermement et de retrait de la vie sociale, le musée Picasso a mis en place l'année dernière des visites pour des groupes de malades d'Alzheimer, accompagnés de leurs aidants professionnels ou familiaux. La chargée accessibilité du musée Picasso, comme à Rennes, insiste sur le rôle social ainsi restauré en redonnant à ces personnes leur place entière comme tout le monde dans la société, grâce à des visites fondées sur le dialogue et l'interaction.

Les ESA (Équipes spécialisées Alzheimer) à domicile pointent les moments riches en émotions et le travail de remémoration ainsi réalisé à partir des sorties et supports culturels et le renforcement du sentiment d'appartenance au groupe ainsi que la valorisation de soi.

Enfin, quand il s'agit d'ateliers, ou d'art thérapie, la production artistique devient alors pour la personne un média avec son entourage aidant, profane ou professionnel.

Le souhait des personnes présentant des troubles cognitifs de vivre comme les autres dans la cité, et donc d'avoir accès à la culture, est aujourd'hui reconnu grâce à des dispositifs innovants tels que le Bistrot Mémoire, et renforcé avec le déploiement des villes accueillantes pour ces personnes ou « *Dementia Friendly Communities* », dont la Fondation Médéric Alzheimer et la Fondation de France viennent de lancer un appel à prix pour favoriser l'émergence d'une société solidaire et récompenser les actions de proximité en faveur d'une société plus accueillante pour les personnes vivant avec ces maladies. À l'heure où le conseil de la CNSA s'engage sur la voie d'un dialogue constructif sur les conditions de réussite d'une société inclusive, veillons à l'attention portée à cet accès à la culture. <



© Union des Bistrot Mémoire

afin de lui faciliter l'accès aux mêmes aspirations culturelles et artistiques, en adoptant une posture bienveillante et en créant les conditions de l'expression de sa sensibilité, de ses émotions et en permettant leur partage, en groupe, alors l'art reste ou redevient un médiateur de bien-être comme pour tout un chacun.

RENFORCEMENT DE L'IMAGE ET DE L'ESTIME DE SOI DES PERSONNES FRAGILISÉES

Comme n'importe quel autre spectateur, la personne vivant avec ces troubles reste un être sensible dont les émotions devant une œuvre d'art, un spectacle de danse, une mélodie, peuvent être source de plaisir associée à une forme d'énergie vitale. La proposition d'ateliers en lien avec les expositions du moment créent de nouvelles conditions d'expression non seulement d'émotions, mais aussi de gestes. Qu'il s'agisse du geste dans l'utilisation d'un art plastique, ou du geste dansé, tel que nous pouvons le voir dans les expériences avec des danseurs,

l'engagement dans l'action et permet une stabilité émotionnelle plus grande. L'utilisation des ressources que représentent les arts et la culture, dans un contexte où le regard des autres est bienveillant, permet-il d'augmenter l'estime de soi ? Dans tous les cas, se positionner par rapport aux personnes de son environnement immédiat représente l'un des mécanismes fondamentaux d'ajustement de l'estime de soi qui ne peut se concevoir en dehors de la référence au regard d'un groupe social. Le niveau d'estime de soi est très corrélé aux expériences subjectives d'approbation ou de rejet par autrui. Plus le sujet pense être l'objet d'une évaluation favorable par les autres, plus il améliore son estime de soi. Il suffit de recueillir les témoignages de plaisir des personnes participant à ces moments, malades et proches, pour le vérifier.

L'art et la culture sont des supports de dialogue et d'interaction, à partir d'un moment de plaisir, qui se prolonge dans le partage et l'échange, dans la relation.

5. Fabienne Donnio, mémoire de recherche au Conservatoire National Supérieur Musique et Danse de Lyon

6. A Dell Medical School (University of Texas)

Le Prix Chronos de littérature :

DES LECTURES PARTAGÉES DE 5 À 105 ANS

Pur plaisir, source de réflexion et d'évasion personnelle ou partagée, aide à la compréhension de la société, éveil de la curiosité, incitation à la découverte et au partage d'activités, développement ou entretien des connaissances... les atouts de la lecture sont infinis.

Et pourtant, avec le vieillissement, des aînés se mettent en retrait de la lecture. À la rupture avec le monde professionnel viennent s'ajouter des difficultés matérielles, physiques ou parfois tout simplement géographiques qui compliquent leur accès à la littérature et les isolent, remettant ainsi en question leur place dans la société.

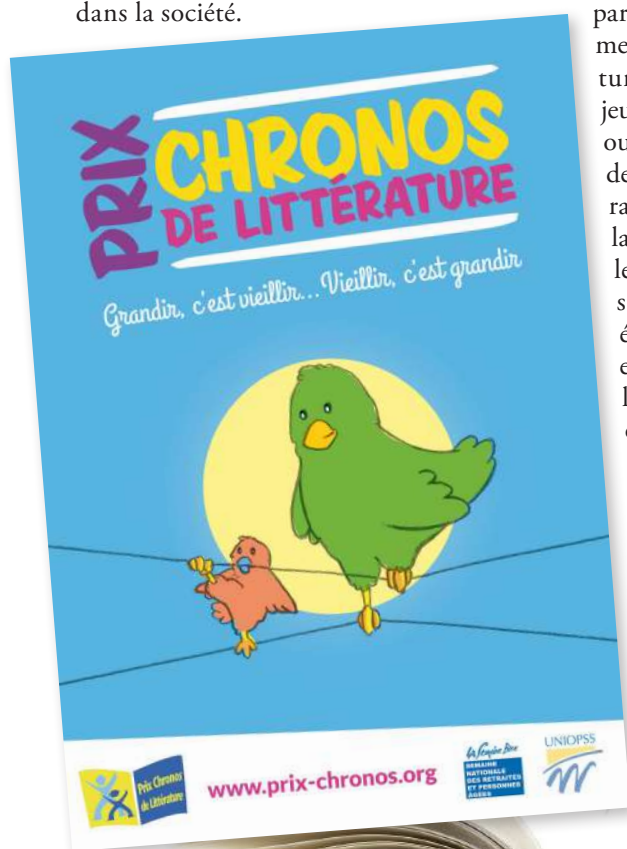
La littérature, de l'Antiquité à aujourd'hui, traite d'ailleurs de la vieillesse. Présentée comme l'âge d'or, celui de la sagesse, le temps de la transmission ou décrivant la diminution des facultés, la rupture avec son environnement, elle apparaît toujours comme un temps universel de la vie qu'il convient de ne pas marginaliser et témoigne de la place des aînés dans les différentes cultures.

La culture, les aînés en sont acteurs et participent à la promouvoir, notamment en favorisant l'accès à la lecture et au plaisir de lire des plus jeunes. Partager la lecture d'albums ou de romans avec des enfants et des jeunes autour de thèmes fédérateurs comme le parcours de vie, la transmission des connaissances, les grands-parents ou le vieillissement est une entrée vers des échanges toujours enrichissants et renforce la compréhension et le lien intergénérationnel. La publication chaque année de nombreux ouvrages en littérature, particulièrement en littérature jeunesse, permet de disposer d'un matériel

accessible à tous. Les âges peuvent apparaître comme les « héros » des plus jeunes, et réciproquement. Certains romans ou albums mettent en avant le soutien, souvent subtil et parfois discret, ainsi que la complicité qui se noue entre les générations, facteurs de succès dans les projets entrepris ou d'aide à surmonter des difficultés passagères, à appréhender les différents âges de la vie, à comprendre que : « *Grandir, c'est vieillir... Vieillir, c'est grandir* ».

C'est ce but que poursuit le Prix Chronos de littérature. Créé en 1996 dans le cadre du programme « *grandir, vieillir* » de la Fondation Nationale de Gérontologie, ce prix est désormais porté par l'Uniopss, acteur engagé pour développer les solidarités. Compte tenu de sa finalité, il est partie prenante de la Semaine Bleue, laquelle vise à sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle. En proposant chaque année depuis 23 ans une sélection d'ouvrages composée d'albums et de romans et déclinée en six niveaux de lecture, de 5 à 105 ans, le Prix Chronos de littérature a, à ce jour, impliqué plus de 600 000 lecteurs de tout âge dans la réflexion autour du parcours de vie et du vieillissement. Si la thématique du vieillissement peut sembler aux adultes un thème difficile à aborder avec les jeunes et même les très jeunes, l'expérience montre que ces derniers s'en emparent avec une grande

Béatrice de Lavenne,
Coordination du Prix Chronos de littérature
Uniopss





spontanéité, le vieillissement s'inscrivant tout naturellement pour eux dans le parcours de vie. Les lectures partagées dans ce cadre témoignent également, non sans beaucoup d'émotion, de la valeur de chaque âge de la vie et encouragent le développement des relations intergénérationnelles.

Facteur de lutte contre l'isolement et incitation à la citoyenneté, le Prix Chronos de littérature invite les aînés à participer activement en encourageant les plus jeunes à découvrir les ouvrages qui leur sont proposés, puis à voter pour celui qu'ils ont préféré. À l'initiative d'associa-

tions (comme Lire et Faire Lire, LSR21), d'établissements d'hébergement de personnes âgées, de médiathèques, d'écoles, de collèges, de lycées professionnels, de centres de loisirs, de mairies... les partenariats se nouent sur tout le territoire autour de la mise en place du Prix Chronos de littérature. Ils constituent ainsi autant de vecteurs pour favoriser l'action des aînés dans la promotion de la culture auprès des jeunes générations et l'organisation de loisirs partagés. Formidables médiateurs, les livres incitent bien sûr à davantage de lectures et à la création de spectacles (mises en scène des albums ou de passages des romans), organisation d'expositions, visites culturelles... mais aussi à une transmission bilatérale des connaissances. En effet, si les aînés partagent leurs savoirs, leur histoire, leurs expériences, les plus jeunes ne sont pas en reste

et vont, par exemple, expliquer le fonctionnement de nouveaux outils, ce qui peut donner naissance à un projet comme « de la plume à la tablette ».

Le Prix Chronos de littérature s'inscrit dans un calendrier scolaire qui permet d'associer plus facilement les enfants dans les projets créés autour de la lecture des ouvrages. Les échanges sur la thématique peuvent ainsi débiter dès septembre et se poursuivre jusqu'en avril, moment où les résultats des votes sont comptabilisés au niveau national. L'annonce des résultats a lieu en juin lors d'une cérémonie de remise des prix en présence des lauréats, des partenaires du prix, des institutionnels, des éditeurs et de jurés.

Plus qu'un simple prix de littérature, le Prix Chronos est un outil qui facilite l'accès à la lecture, réunit des participants actifs de tous les âges, change le regard porté sur le vieillissement, participe au maintien et au renforcement du lien social et encourage la citoyenneté. <

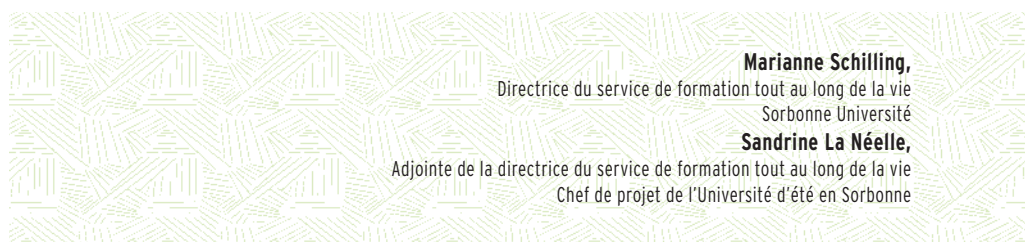


Apprendre tout au long de la vie

LE DÉFI RELEVÉ DE LA FACULTÉ DES LETTRES DE SORBONNE UNIVERSITÉ

Créée en 1981 sous l'impulsion de Jean-Robert Pitte, futur Président de l'Université Paris-Sorbonne de 2003 à 2008, l'Université Inter-âges propose un large éventail de conférences dans des disciplines qui relèvent jusqu'à présent, pour l'essentiel, des Humanités. Mais un volet de plus en plus important des sujets traités aborde des questions d'actualité et de culture générale, permettant un décryptage du monde dans lequel nous évoluons, ainsi qu'un ancrage dans la société. Depuis la création de l'Université Inter-âges, la volonté affichée a toujours été d'attirer largement « un public passionné et passionnant », comme le déclarait son fondateur en septembre 2010 dans un esprit d'ouverture de l'Université sur la Cité.

Les conférences s'adressent à tous, sans condition d'âges, ni de niveau d'études. Les notions de découverte, de convivialité et de plaisir sont mises en avant et aucun diplôme ne sanctionne la fin des cycles. Les cours



Marianne Schilling,

Directrice du service de formation tout au long de la vie
Sorbonne Université

Sandrine La Néelle,

Adjointe de la directrice du service de formation tout au long de la vie
Chef de projet de l'Université d'été en Sorbonne

proposés sont donc à la fois un lieu de diffusion du savoir et un espace où les échanges entre les individus sont favorisés. Les conférences regroupent en moyenne 350 personnes qui débattent aussi bien avec les intervenants mais encore avec les autres participants, permettant ainsi de créer du lien social pour une typologie de public parfois isolée dans une ville telle que Paris.

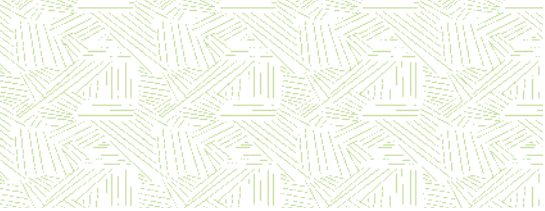
Bien qu'elle ait vocation à accueillir un large public, la moyenne d'âge est néanmoins relativement élevée et la grande majorité du public est constitué de seniors. Ces retraités, qui disposent de temps libre, cherchent avant tout à acquérir ou actualiser leurs connaissances. Ils peuvent débattre avec des enseignants-chercheurs sélectionnés pour leur capacité à faire de la vulgarisation de haut niveau et à s'adapter à un public différent du monde étudiant qu'ils sont amenés à côtoyer le reste de l'année universitaire. Les sujets, renouvelés chaque année, sont diversifiés, tels que par exemple : « *Le réfugié, le suppliant - politique des frontières et éthique de l'hospitalité* », « *L'Amérique de Trump : les États-Désunis* », « *Introduction à l'art contemporain, des années soixante à nos jours* » ou encore « *Histoire de la réflexion scientifique sur le langage* ».

Pour respecter l'objectif d'ouverture sur la cité et la mission de diffusion de la culture qui est celle de l'Université,

les cours sont

proposés





sité, des tarifs attractifs sont pratiqués. Un cycle de 12 conférences coûte 85 €, tarif qui n'a augmenté que de 14 € depuis 2005, soit 13 % contre 23 % pour une place de cinéma, ce qui permet au plus grand nombre de pouvoir accéder et bénéficier de cette offre, créant une mixité sociale riche.

Avec la création, au 1^{er} janvier 2018, de Sorbonne Université, issue de la fusion entre l'Université Paris-Sorbonne et l'Université Pierre et Marie Curie, une nouvelle direction « *Formation tout au long de la vie* » située au niveau de la Faculté des Lettres, qui a vocation à regrouper l'Université Inter-âges et le service de formation continue, est en cours de création. Cette direction entend bien s'appuyer sur l'ensemble du corps enseignant de l'Université et ne plus limiter son offre de conférences aux seules humanités. L'offre couvre d'ailleurs dès à présent d'autres domaines tels que les sciences, l'environnement, la santé, en s'appuyant sur tout l'éventail disciplinaire offert par notre nouvelle université : lettres, arts, sciences humaines et sociales, sciences de l'ingénierie, médecine...

Par ailleurs, la création de cette direction « *Formation tout au long de la vie* » va permettre au public de seniors d'Inter-âges un accès privilégié à l'Université d'été en Sorbonne qui est portée depuis 2011 par le service de formation continue de la Faculté des Lettres. Cet événement, qui a lieu chaque année au mois de juillet pendant quatre semaines, propose des cycles de cours pluridisciplinaires en français ou en anglais, plusieurs niveaux de français langue étrangère et des conférences.

Les objectifs de l'Université d'été en Sorbonne sont très proches de ceux de l'Université Inter-âges dans la mesure où il s'agit, dans un cas comme dans l'autre, d'une action de diffusion du savoir par l'ouverture des enseignements à un large public souhaitant venir partager un moment de culture et d'échange dans une des plus prestigieuses universités européennes. La moyenne d'âge est moins élevée, 37 ans pour l'édition 2017, et l'origine géographique des participants beaucoup plus large (41 nationalités étaient représentées l'an dernier). Cette période est pro-

© S. LA NEELLE - Faculté des Lettres de Sorbonne Université



pice aux échanges intergénérationnels et interculturels et constitue un moment particulièrement enrichissant pour les organisateurs et pour les participants qui sont nombreux à revenir d'une année sur l'autre.

D'un point de vue strictement administratif, plusieurs pistes sont à l'étude :
→ 1. L'informatisation et la dématérialisation du processus d'information et d'inscription jusqu'au déroulement des cours seront progressivement mises en place dans les mois à venir.

Cette utilisation d'outils informatiques et numériques servira d'une part à simplifier des procédures parfois longues et compliquées et d'autre part, à toucher un public plus large, soit en province pour qui se déplacer jusqu'à Paris, une fois par semaine, n'est pas chose aisée, soit car les conférences sont très demandées et très vite complètes, laissant un certain nombre d'insatisfaits de côté.

Un sondage, en cours de réalisation auprès du public inscrit ce semestre, montre qu'environ la moitié des personnes interrogées sont favorables à cette dématérialisation pour des raisons évidentes de simplification de démarches administratives. Il est plus agréable de remplir des formulaires et s'acquitter de son inscription depuis son domicile que de piétiner dans une file d'attente parfois pendant des dizaines de minutes. L'idée étant de ne léser personne en imposant un mode de fonctionnement auquel une partie du public n'adhérerait pas. Pour des raisons éthiques, sécuritaires ou générationnelles, la dématérialisation ne sera pas complète, du moins dans un premier temps et encore moins imposée.

→ 2. Une offre à distance.

Un public toujours plus nombreux et un bâtiment historique, certes très apprécié des inscrits aux conférences mais dont l'espace manque cruellement, poussent, par

ailleurs, à essayer de proposer une offre dématérialisée ou à distance : visioconférences dans des salles de cinéma, captation des cours pour en permettre l'accès via un espace dédié sur Internet, dispositifs mixtes...

Toutes ces pistes sont à l'étude, le but n'étant pas de perdre le contact humain, fondamental, et qui est au cœur de nos préoccupations, ni de créer de l'isolement pour une partie de cette population pouvant être déjà touchée par ce phénomène. L'utilisation de nouvelles technologies permettra également de proposer des contenus encore plus diversifiés, des formats nouveaux (dispositifs mixant du présentiel et des interventions à distance, conférences avec plusieurs enseignants, dont certains hors les murs, inscriptions permettant de choisir parmi une sélection de séminaires...).

Pour conclure, cette ouverture de l'université sur la société, recherchée à l'origine de la création de l'Université Inter-âges, est une réussite. Ces cycles de conférences contribuent à mettre en avant la réputation de l'Université. De plus, la diffusion de la culture et l'information scientifique et technique est une des missions du service public de l'enseignement supérieur, tel que défini dans les textes de loi¹.

En créant du lien, en proposant de partager un lieu d'échanges et de débats intellectuels, en essayant de préserver la mixité sociale, le service de formation tout au long de la vie, via l'Université Inter-âges, se met au service des aînés dans une perspective permettant à chacun d'en tirer le maximum d'avantages. Les possibilités de développement ouvertes par la fusion, tant au niveau humain que technique, laissent entrevoir pour l'Université Inter-âges et pour ses participants de nombreux moments enthousiasmants. <

1. Code de l'éducation - Article L123-3

« Les 80 ans de ma mère »

« Lundi, je suis allé voir ma mère qui vit seule. Elle n'allait pas trop mal. Le cœur allait bien. Elle m'a parlé de son traitement, de ses douleurs, de son jardin, de son chat... Elle m'a demandé si je voulais manger. Je n'ai pas pu rester très longtemps. Comme toujours, j'avais tant à faire... »

C'est par ces mots simples, mais qui en disent long sur la façon dont nous considérons les anciens aujourd'hui, que Jean Bojko et son TéATr'ÉPROUVèTe débute ce projet en 2004 dans le département rural de la Nièvre. « Les 80 ans de ma mère » est un objet théâtral singulier dans la lignée des précédents projets du TéATr'ÉPROUVèTe et de ceux qui l'ont suivi. Car c'est bien du théâtre, même s'il n'est pas joué sur scène par des comédiens face à un public. Parlons plutôt ici d'une mise en scène dans l'espace social visant à prendre en compte le potentiel créatif des personnes âgées. Il s'agit bien dans un espace donné, dans un temps donné, d'inventer et de jouer une histoire destinée à faire réfléchir sur la vieillesse et sur le regard que notre société, grisée par le jeunisme, la vitesse, la rentabilité à court terme et l'efficacité immédiate, porte sur ceux qui sont devenus les vieux.

LE SERVICE D'ARTISTES À DOMICILE

Cette action est déclinée en trois volets et débute par la création d'un service d'artistes à domicile. 25 artistes venus de tout le champ artistique ont été associés à 50 personnes âgées volontaires sur le modèle des services d'aide à domicile en milieu rural, mais là, les aînés ne sont pas seulement « bénéficiaires » mais aussi acteurs et actrices. Ces personnes âgées volontaires ont reçu chez elles les artistes sur des périodes assez longues dans le but de créer une œuvre commune. Certains artistes ont dû passer l'épreuve du feu chez leurs hôtes en commençant par bêcher le jardin potager... Au-delà de la création d'une œuvre

artistique commune, ce service d'artiste à domicile a rempli une foule d'objectifs voulus par Jean Bojko et le TéATr'ÉPROUVèTe : le mieux être par une approche culturelle où sont privilégiés la pratique, le partage et l'écoute ; le lien direct entre des personnes considérées dans leur capacité à exprimer leur vision du monde, donc à agir ; la prise en compte du potentiel et de la richesse créative des populations âgées ; la tentative de replacer les personnes âgées dans un nouveau réseau et ainsi de proposer des alternatives au problème de l'isolement par des pratiques culturelles actives en lien avec les formes et les contenus d'aujourd'hui ; défendre l'idée d'un art en action comme nécessité vitale à tous les moments de la vie ; donner une autre image des personnes âgées et de la vieillesse et de montrer qu'elles relèvent bien de la contemporanéité au même titre que les jeunes ; montrer qu'un territoire peut être riche de ses vieux ; proposer une réflexion sur l'offre culturelle faite en milieu rural (mais aussi en général) aux populations âgées ; reconsidérer le rôle de l'artiste en rappelant qu'il est aussi et surtout un « *artisan de la vie en commun* » ; envisager d'autres possibilités pour la culture que le postulat de la consommation passive ; d'affirmer qu'il n'est pas question de laisser qui que ce soit sur le bord du chemin en matière de culture ; bousculer les préjugés et les habitudes autant chez les personnes âgées que dans les autres catégories sociales. Parmi les œuvres pérennes ou éphémères réalisées chez les aînés, on se souviendra du couple formé par Xénia, 80 ans, et par l'artiste multimédia Guykayser, dont l'œuvre, une installation plastique assortie d'un patchwork numérique, est toujours visible aujourd'hui sur le site internet de l'artiste : autoportrait.com.

TéATr'ÉPROUVèTe

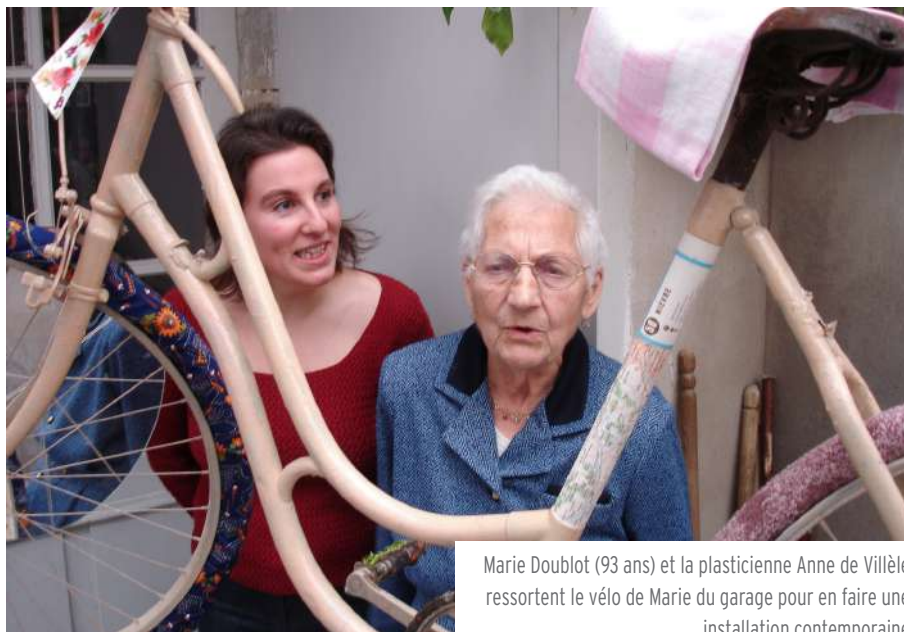


Xénia l'un des 20 portraits réalisés par Sylvie Roche pour « Les 80 ans de ma mère »



Marcel, l'un des 20 portraits réalisés par Sylvie Roche pour « Les 80 ans de ma mère »

Les personnes volontaires et les artistes recrutés se sont vu offrir un voyage au début de l'opération, à Hauterives, dans la Drôme, où ils ont visité le Palais du



Marie Doublot (93 ans) et la plasticienne Anne de Villèle ressortent le vélo de Marie du garage pour en faire une installation contemporaine

Facteur Cheval classé monument historique par André Malraux et symbole d'une création d'inspiration populaire ayant des implications tant au niveau de l'art qu'au niveau économique pour une région. Ce voyage, dans la tradition des voyages organisés que connaissent les personnes âgées, a permis de renforcer les liens avec les artistes en toute convivialité, mais aussi de permettre à tous ceux qui se sont impliqués dans le projet de se connaître. Pendant toute la durée de l'opération, 25 véhicules portant l'inscription « *service d'artistes à domicile* » (véhicules prêtés par le Conseil général de la Nièvre, par la Société des ambulances De Souza et les véhicules personnels des artistes) ont sillonné le Morvan et la Nièvre pendant plusieurs mois, provoquant des interrogations diverses. Et notamment dans les médias qui ont largement couvert l'événement à l'époque, tant en presse écrite qu'en radio ou en télé, citons pour exemple Le Monde, Télérama, Notre Temps, Europe 1, Radio France, TF1 ou France 3.

HUIT CINÉ-POÈMES POUR UN AUTRE REGARD SUR LES PERSONNES ÂGÉES PAR LES FAMILLES ELLES-MÊMES

C'est le deuxième volet de cette action, comme une nécessité de réaffirmer à ce moment de la vie l'importance de l'entourage familial et du regard porté par la famille. Dans un monde où le bouleversement des habitudes de vie a fortement modifié et distendu les rapports entre les générations et fait naître de nouvelles catégories, les anciens sont plus consi-

dérés comme une charge que comme un apport social, culturel, sensible. Et pourtant... en prenant le temps... Il a donc été proposé à huit familles de prendre le temps de se mettre à l'écoute attentive de leurs parents (ou grands-parents) en réalisant un film affirmant un point de vue précis (il ne s'agit en aucun cas de reportage). Chaque famille volontaire a suivi un stage d'initiation à la prise de vue, au langage cinématographique et au montage. À l'issue de ce stage, le TéATR'ÉPROUVÈTe a prêté une caméra numérique et un équipement de prise de sons aux jeunes filmeurs et filmeuses. Ils se sont engagés à produire 40 heures de rushes qui ont été utilisés pour monter un film de dix minutes chacun, dont la forme a été travaillée avec des professionnels de la réalisation et du montage. Ces huit films font partie d'un tout dont le titre est « *Les 80 ans de ma mère* ». Il constitue un témoignage collectif (et non un simple collectage) à un moment donné et sur un territoire donné, par les familles elles-mêmes, mises en situation d'expression créative avec toutes les difficultés que cela suppose. Ce témoignage sur huit personnes âgées différentes a été largement diffusé sur Internet, en DVD et projeté dans de nombreux festivals dans toute la France. Il signifie que huit familles ont pris le temps du regard pour tenter de dire, sinon l'essentiel, du moins quelque chose de fort, sur une personne âgée qui leur est proche. Parmi les huit films, le moment passé avec Jeannot, filmé par son petit-fils Sylvain, est devenu culte. Le charcutier à la retraite nous fait

partager sa recette secrète de boudin et nous emmène à la cueillette des champignons que l'on essuie mais qu'on ne lave surtout pas, jamais ! Et l'injonction du vieil homme dont l'accent bourguignon roule comme la rivière sur les galets ne souffre aucune contestation...

L'IMAGE DE L'ÂGE

C'est le troisième volet de l'opération. Une commande a été faite à la photographe Sylvie Roche dont la démarche est de mettre en scène ses sujets en les valorisant et en tenant compte d'eux. Vingt photos de personnes âgées ont ainsi été réalisées et ont fait l'objet d'une diffusion sous forme de cartes postales portant le message « *Les personnes âgées nous sont précieuses et nous sommes fiers de les avoir* ». Ces vingt photos accompagnées de textes littéraires commandés à différents auteurs, ont été publiées dans « *le Journal du Centre* » sous forme d'épisodes à raison d'une photo par semaine pendant vingt semaines. Ces vingt photos ont également fait l'objet d'une exposition grand format qui a voyagé partout en France et en Europe.

DÉBORDEMENTS

Évidemment, un tel remue-ménage a eu des prolongations sur le territoire de la Nièvre et le TéATR'ÉPROUVÈTe a provoqué, parallèlement aux actions phares des « *80 ans de ma mère* », des rencontres entre personnes âgées et lycéens et surtout la création d'un laboratoire de recherche multimédia pour personnes âgées à l'Abbaye du Jouir de Corbigny. Cette expérience volontairement novatrice s'est prolongée pendant plusieurs années avec des rendez-vous réguliers, ce qui a permis de créer une véritable « *bande de vieux* » autour de Jean Bojko. Théâtre, vidéos, fictions radiophoniques, les anciens ont véritablement expérimenté toutes les formes d'expression multimédia. Après tout, ce n'est pas parce qu'ils sont vieux qu'il faut leur proposer des formes d'expression de vieux ! Ce coup de projecteur sur nos vieux, sur nos vieilles, n'est pas sans conséquences humaines sur le territoire. Un des jeunes participants aux films reconnaît avoir « *moins peur de vieillir depuis que j'ai côtoyé ces vieux si attachants* ». Mademoiselle Hélène Cormier déclare, elle, dans un des huit films : « *On me croyait morte !* », du haut de ses 99 ans. <

L'image de soi au-delà du cliché

Quel regard portons-nous sur nous-mêmes et comment évolue-t-il avec l'âge ? Il arrive que celui-ci se détériore avec le temps, parallèlement à la perte d'autonomie, compliquant ainsi l'accès à la culture et aux loisirs.

La compagnie du Théâtre du Mantois voit dans l'art, et notamment le théâtre et les arts plastiques, un puissant vecteur social puisqu'il permet à la fois de soutenir la confiance en soi, l'expression et l'épanouissement personnel, et également car il implique la relation et l'ouverture à l'autre (écoute, création et participation commune à un projet...). Le projet ici présenté a souhaité s'appuyer sur ces deux dimensions, à la fois personnelle et collective, qui se nourrissent l'une de l'autre.

Le projet « *L'image de soi au-delà du cliché* » propose aux seniors des séances de théâtre, d'expression corporelle et d'arts plastiques, ainsi que des rencontres intergénérationnelles, dans le but de produire un objet artistique hybride. Cet ensemble favorise le partage des moments de bien-être, grâce à l'humour qui permet de décomplexer, d'aborder des thématiques touchant les seniors avec légèreté, de rire de soi et de s'accepter.

LE THÉÂTRE ET L'EXPRESSION CORPORELLE

L'expression corporelle permet un travail physique de préservation de l'autonomie et d'appropriation de son corps en cherchant comment chacun peut réaliser différents mouvements selon sa condition. Le mouvement sert une action et implique aussi la relation à l'autre. Une fois la possibilité du mouvement redécouverte, l'objectif est d'encourager ces gestes qui nous maintiennent au monde. Le théâtre, par plusieurs aspects, rejoint cette dynamique de bien-être : travail de

mémoire et d'improvisation. Il reprend également ces différents mouvements dans un but créatif, pour aboutir collectivement à un objet artistique qui met en valeur chaque personne.

LES ARTS PLASTIQUES

Guidés par une plasticienne, les participants abordent la thématique de manière concrète et matérielle, travaillant la couture, le dessin, le modelage, la peinture...

LES PARTICIPANTS

Le projet s'adresse à des groupes de seniors aux âges et activités différentes. De jeunes retraités à des résidents en maisons de retraite, cette mixité déconstruit d'autant plus le cliché et questionne l'appellation de « *senior* » : que désigne réellement l'expression « *personne âgée* » ?

LES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Les seniors qui participent au projet rencontrent des plus jeunes dans le cadre d'un spectacle ou de travaux communs, ou bien pour des échanges autour de la thématique. On associe par exemple une classe de CP avec des seniors en situation d'alphabétisation, des élèves d'une classe ULIS avec les résidents d'une maison de retraite, ou encore les élèves d'une classe de théâtre avec de jeunes retraités.

LA FINALITÉ

Ce travail, mené pendant une année, donne lieu à différentes formes de restitutions.

Une exposition aura lieu chez les commerçants de Mantes-la-Jolie et dans les

rues de la ville, pour toucher tous les publics et toutes les générations. De plus petites expositions auront lieu dans les structures ayant accueilli les rencontres, pour rendre compte de l'ensemble des travaux réalisés.

Les participants réaliseront également des saynètes de théâtre, soit lors des vernisages des expositions, soit lors de spectacles, mêlés à d'autres groupes.

TÉMOIGNAGES

« Ce projet est très intéressant, c'est une découverte de ce qu'est vraiment le théâtre, que j'ignorais à ce jour, et je remercie vivement la comédienne et la plasticienne, qui nous apportent cette aide et cette compréhension. »

Odette, participante du projet, qui ne cesse de s'émerveiller

« d'avoir encore des choses à apprendre ».

« Le projet a été proposé à dix résidents présentant diverses pathologies dont la maladie d'Alzheimer... Il a permis de favoriser la communication et les échanges intergénérationnels. Les ateliers ont développé leur créativité, rendant possible l'amélioration de l'estime de soi. Ce projet se terminera par une exposition donnant aux résidents la possibilité de montrer leurs travaux aux visiteurs. »

Nathalie, animatrice de la résidence La Fontaine Médicis Concordia de Mantes-la-Ville

Céline Louvet,
Artiste plasticienne
Théâtre du Mantois



© Céline Louvet

« NOUS ET NOTRE ÂGE... » VASTE QUESTION...

À mes yeux, chacun se construit jour après jour, au-delà de son âge, dans une continuité, parfois des allers et retours, un rythme propre à chacun et selon les événements traversés. À partir de là, tenter de définir une personne selon son âge ne fonctionne pas.

Le passage du temps devient tangible malgré nous, par notre enveloppe corporelle. Mais si nous parlions uniquement de l'être ressenti ? En échangeant avec des personnes de 75 ans, elles me disent parfois se sentir plus sereines et plus jeunes dans leur tête qu'elles ne l'étaient à 30 ans !

Imaginons alors l'image de soi de cette personne, et celle que les jeunes de 30 ans perçoivent d'elle... Le décalage est inévitable.

Je dirais que nous avons le droit d'être nous à tout âge... en dépit de ce que le fonctionnement de la société et les médias tentent de nous faire croire !

ENJEU DE L'ACCÈS À LA CULTURE POUR LES SENIORS

Alors que l'on est disponible plus qu'à tout autre moment de sa vie, pour se cultiver, sortir, s'intéresser et s'essayer à de nouvelles activités, tout le monde ne fait pourtant pas la démarche et ce, pour diverses raisons.

Il se peut que ces jeunes retraités soient très sollicités par les enfants et petits-enfants, ou qu'ils n'aient pas, jusqu'alors,

fréquenté les lieux de culture ou, s'ils sont plus avancés en âge, parce qu'ils sont plus ou moins isolés et sont limités dans leurs moyens de déplacement ou leurs ressources.

Or, la culture est évidemment un facteur essentiel à la qualité de vie. Tout comme la qualité de l'air ou du contenu de notre assiette ! Ce n'est pas quelque chose posé « à côté » de nos vies, mais plutôt leur essence même, bien que l'on n'en ait pas toujours conscience !

L'accès que l'on se donne à la culture est avant tout une question de regard.

Car cet accès, nous devons nous l'autoriser, ce qui sous-tend d'être à l'écoute de soi, des autres, de son environnement, c'est déjà beaucoup et les parcours de vie ont parfois mis en sommeil ces élans...

CE QUE JE SOUHAITE PROPOSER À TRAVERS LES ATELIERS, C'EST UNE OUVERTURE... À LA VIE

C'est ici que stimuler la curiosité, un élan vers une forme d'inconnu... et donc d'aventure, intervient. Nourrir cet élan au quotidien est ce qui nous garde en mouvement, en transformation, ce qui nous enrichit, nous ouvre à la diversité du monde, et plus généralement à la vie ! Cette proposition prend la forme d'ateliers d'expression plastique pensés de manière sensorielle, autour du geste et des évocations.

À travers ces expériences et cette ouverture culturelle, il s'agit aussi d'offrir la possibilité de découvrir et de se décou-

vrir et ce, à tout âge car la culture est un moteur puissant.

Lorsque l'état de santé des personnes nécessite une prise en charge, ces temps d'expression sont d'autant plus précieux car ils redonnent à chacun son statut de sujet, lui rendant une autonomie décisionnaire relative à un projet, une production. L'estime de soi s'en trouve améliorée.

D'une manière générale, la notion de projet nous emmène vers une suite, et donc vers les possibles. Ensuite, le processus de création met en jeu une forme d'introspection, de concentration, où les capacités motrices et intellectuelles sont sollicitées. On laisse une trace, l'existence prend corps au-delà de la personne, ce qui procure un effet apaisant.

Ces ateliers sont aussi le lien entre le geste, la matière et les émotions, que ce soit à travers le dessin, la peinture, le modelage, ces formes d'expression non verbales offrent une part de liberté dont chaque individu a besoin pour se sentir en accord avec lui-même, une étape nécessaire vers la socialisation. Bien sûr, la culture crée du lien.

Bref, la culture prend soin de nous dans notre globalité.

Elle est en nous, autour de nous, elle n'attend que nous !

DANS LE PROLONGEMENT VIENT L'EXPOSITION DES TRAVAUX RÉALISÉS

Je conçois une installation qui permet de porter un regard neuf sur l'ensemble du travail mené.

Je trouve important d'engager une visibilité, au sein même des structures, certes, mais également d'aller au-devant des publics visiteurs, comme nous le faisons pour ces publics créateurs. En particulier lorsque le projet s'appelle L'image de soi, cette notion se construit aussi à travers le regard de l'autre. <

Le spectacle vivant pour chacun, AU SERVICE DE LA SOLIDARITÉ POUR TOUS !

La Compagnie Jayann'Act œuvre au sein de centres hospitaliers et de gérontologie depuis 2013. Cette compagnie de théâtre a été créée en 2010 et n'avait à ce moment là que la partie production et formation d'une compagnie de théâtre classique.

La première pièce de théâtre de la directrice artistique, Anne-Laure Teboul, est à l'affiche à La Comédie Saint-Michel lorsqu'un grave accident la conduit à l'hôpital et en clinique de rééducation pour de nombreux mois. « C'est là que tout a véritablement commencé. Clouée en fauteuil roulant et hospitalisée, je ne pouvais plus me rendre aux répétitions, alors ce sont les comédiens qui venaient à moi, et on répétait dans une salle mise à disposition à cet effet, au sein même de la clinique de rééducation. » Les médecins, les infirmières et les autres patients tombent sous le charme de ces animations inattendues mais tellement réjouissantes. Anne-Laure rencontre alors la responsable culture de l'hôpital Rothschild. « L'idée de divertir les patients et surtout de les faire participer était née. Avec les comédiens bénévoles de la Compagnie Jayann'Act, nous avons monté des ateliers adaptés que nous avons aussi proposés aux personnes âgées des Abondances dès 2014. »

Nous divertissons les personnes âgées par l'expression théâtrale tout en sollicitant en douceur leurs émotions. L'objectif : favoriser leur bien-être, redonner le goût de faire, d'imaginer et de créer. Nous avons raison de croire aux bienfaits de ces ateliers de théâtre auprès des publics dits « empêchés ». Au centre de gérontologie Les Abondances, les personnes âgées que nous suivons nous témoignent de leur bonheur de nous retrouver : « J'ai toujours plaisir à venir, s'exclame Marie-Louise, résidente à l'EHPAD. L'ambiance est très conviviale, on se retrouve, on dis-



Compagnie Jayann'Act



© Bernard Villien

cute et on joue ! C'est qu'ils nous mettent sacrement à contribution ! J'aime les jeux d'improvisation où on peut s'exprimer librement. Anne-Laure est sympathique comme tout, les jeunes sont beaux et aimables, je sors de bonne humeur de cet atelier. ». Ou bien encore Jean : « Ici, je peux parler, on prend le temps de m'écouter. J'aime quand on imagine des histoires, surtout quand on parle de nature, de musique. Ça m'enlève les fâcheries de la tête. »

Le champ d'action s'agrandit et nous nous tournons de plus en plus vers l'intergénérationnel. La compagnie a toujours fait appel aux jeunes volontaires en service civique pour ces ateliers et l'on sait que cette interaction entre générations est bénéfique et très bien reçue par les personnes âgées notamment.

Dans cette optique, la Compagnie Jayann'Act s'associe avec des organisations telle que la Pastorale de la santé pour mettre en place des ateliers de théâtre avec des enfants en difficultés sociales et les personnes âgées des Abondances. Trois éditions de ces journées intergénérationnelles ont donné lieu à des spectacles en mars 2016, mars 2017 et mars 2018. Un spectacle est créé à l'issue de ces ateliers et une représentation est donnée lors de ces journées sur le lien intergénérationnel. Les notions de partage, de solidarité et d'intergénérationnel sont primordiales pour nous !

Nous intervenons dans différents établissements tels que le centre de gérontologie Les Abondances, la résidence du Rouvray, l'hôpital Sainte-Périne, l'hôpital Rossini

et l'hôpital Rothschild, et nous y proposons différents ateliers et spectacles :

→ **L'atelier-rencontre théâtre et relaxation** : Par le biais de rencontres entre les patients et les artistes de la compagnie, nous introduisons des exercices de relaxation, mémoire, improvisation, jeux de rôle... Ces rencontres génèrent de forts moments artistiques et humains autour des notions d'entraide, de partage et de générosité.

→ **L'atelier lecture en musique : à la rencontre d'un artiste** : Chaque mois, nous faisons (re)découvrir aux patients un artiste célèbre, à travers des mises en lecture de sa vie par des comédiens, ponctuées d'écoute de musique. Notre objectif est de redonner le goût de la découverte grâce à une approche ludique et interactive de la vie et de l'œuvre d'un artiste et de divertir tout en sollicitant en douceur leurs facultés cognitives.

→ **L'atelier création d'expression théâtrale** : Nous divertissons les personnes âgées par l'expression théâtrale tout en sollicitant en douceur leurs facultés cognitives, nous favorisons leur bien-être, nous leur redonnons le goût de faire, d'imaginer et de créer. Nous avons présenté en 2016, 2017 et 2018 un spectacle créé avec eux et pour eux.

À l'issue de ces ateliers, les participants nous confient souvent qu'ils en ont oublié leurs douleurs. La personne âgée perd cette « étiquette » pour devenir un artiste à part entière !

→ **L'atelier d'expression théâtrale pour les aidants** : Nous proposons aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie de s'offrir une bulle récréative à travers l'expression théâtrale. Ils auront l'opportunité de s'initier à la relaxation,

à l'improvisation, aux exercices ludiques de mémoire, de diction et d'imaginaire, aux jeux de rôles, à partir de méthodes pédagogiques simples pour inventer des personnages et créer des situations.

Les aidants pourront ainsi accroître leurs capacités personnelles et mieux se détendre au sein d'un espace dédié au jeu, dans un esprit de solidarité.

→ **L'atelier mémoire** : En vue de la commémoration du Centenaire de la guerre de 14-18, la Compagnie Jayann'Act propose un spectacle soutenu par l'ONAC-VG et la municipalité de Boulogne-Billancourt, ayant reçu le label « Mission Centenaire ». Les souvenirs des anciens combattants du Rouvray, les écrits de combattants de 14-18, de leurs femmes, de leurs familles seront ponctués de narration à travers un spectacle orchestré par un accompagnement musical.

→ **L'atelier intergénérationnel** : Une approche ludique pour préparer le spectacle dans un esprit solidaire, d'écoute, et de respect de chaque individu quels que soient son âge et ses facultés cognitives. Ainsi, nous favorisons les rencontres entre générations en plaçant la création au cœur de la solidarité et de la vie. Nous pensons le spectacle vivant comme un terrain de rencontres, ouvert à tous, sans exclusions. Le but étant de favoriser la diversité et la solidarité !

La Compagnie Jayann'Act se compose aujourd'hui d'une trentaine d'adhérents de tous âges, dont la moitié répète régulièrement aux Abondances afin d'offrir leurs spectacles aux résidents. D'autres jouent les pièces dans différents théâtres et hôpitaux. Toujours investis sur sa commune, la compagnie propose régulièrement ses pièces aux Boulonnais.

Chaque année, au mois de juin, la Compagnie Jayann'Act organise un Festival artistique intergénérationnel solidaire au profit des personnes âgées dépendantes.

Dès 2018, ce festival s'installe au centre de gérontologie Les Abondances à Boulogne-Billancourt, où l'association mène la grande majorité de ses actions solidaires. Les résidents ont ainsi le plaisir d'assister à tout le festival en accès libre, puisque l'objectif premier est de leur offrir des moments culturels et festifs, « à domicile » ! Ce festival pluri-artistique et interactif permet de rapprocher, dans le plaisir de l'art, des publics intergénérationnels, peu habitués à échanger entre eux, pour recréer du lien social et amical autour des notions de faire-ensemble et de partage.

NOS VALEURS :

- Favoriser les rencontres entre générations autour d'un projet artistique et solidaire commun dans le respect des différences d'âge, au sein d'une ambiance chaleureuse et conviviale.
- Placer la création au cœur de la solidarité et de la vie humaine.
- La représentation théâtrale doit trouver dans chaque acteur et spectateur un écho particulier et la volonté de faire ensemble.
- Penser le spectacle vivant comme un terrain de rencontres, ouvert à tous, sans exclusions, pour valoriser les liens intergénérationnels et lutter contre l'isolement.
- Favoriser la diversité, la mixité des participants et des pratiques artistiques pour nourrir le spectacle.
- Être solidaires : la solidarité est le lien social et le sentiment de responsabilité et d'engagement réciproques au sein d'un groupe de personnes moralement investies les unes par rapport aux autres et soucieuses du bien-être de tous. <

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE RÉCURRENTTE ET BÉNÉVOLE AU THÉÂTRE À L'HÔPITAL / THÉÂTRE SOLIDAIRE :

Anne-Laure Teboul : directrice artistique, metteur en scène, intervenante et comédienne au Théâtre à l'Hôpital
 Pascale Alice : secrétaire et comédienne amateur bénévole
 Julian Pascual : comédien et metteur en scène amateur
 Héloïse Baudu et Ingrid Mondet : assistantes mise en scène
 Marina Rivière : jeune volontaire en service civique



L'accessibilité au spectacle vivant

POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP SENSORIEL

L'accès à la culture pour tous est un élément essentiel de la vie en société. C'est un moyen pour chaque citoyen d'échanger des idées, de partager des bons moments, de se divertir, de se cultiver, d'aiguiser le sens critique.

Avec l'accroissement de l'espérance de vie, on observe également une augmentation du nombre de personnes en situation de handicap. Mais cette situation ne doit pas les exclure de la vie culturelle, ni de la vie de la cité.

La loi n°2005 - 102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées a provoqué une prise de conscience générale sur l'importance de l'accessibilité. De nombreuses structures culturelles n'ont cependant pas attendu cette loi pour mettre en place des actions vers ces publics. La société est, elle aussi, de plus en plus consciente que la prise en compte de « l'accessibilité pour tous » ne peut qu'améliorer la vie au quotidien de tous les citoyens.

L'association Accès Culture travaille en collaboration avec plus de 100 théâtres et opéras en France pour mettre en place des services d'accessibilité au spectacle vivant pour les personnes aveugles ou malvoyantes par le biais de l'audiodescription et pour les personnes sourdes ou malentendantes avec des adaptations en LSF (langue des signes française) et du surtitrage adapté.

Depuis 1990, l'association accompagne ces structures culturelles dans la mise en place de leur politique d'accessibilité envers ces publics. Nous conseillons également les structures sur la mise en place d'actions de médiation adaptées. Aujourd'hui, environ 70 % des structures organisent des visites tactiles des décors et costumes des spectacles pour le public aveugle et malvoyant avant les

représentations avec audiodescription. Elles constituent un véritable bénéfice pour l'accueil de ce public qui peut ainsi se représenter les espaces, les costumes et les décors. À l'issue des représentations adaptées en LSF, les rencontres avec les équipes artistiques sont traduites pour permettre au public sourd d'échanger avec les artistes et le comédien LSF.

AUDIODESCRIPTION

Le procédé d'audiodescription permet d'enrichir l'écoute et de nourrir l'imagination des personnes aveugles et malvoyantes, qui perçoivent naturellement le texte et l'interprétation des comédiens. Il consiste à transmettre des informations sur la mise en scène, les décors, l'attitude des comédiens, leurs costumes et leurs déplacements pendant les temps

Accès Culture



Visite tactile Le Jeu de l'amour et du hasard

de silence des comédiens ou des chanteurs à l'opéra. La traduction du livret d'opéra est également retransmise en version audio.

Ces éléments écrits par un audiodescripteur sont préalablement enregistrés puis diffusés en direct par un régisseur, dans des casques remis à chaque spectateur aveugle ou malvoyant, avant le spectacle. Des programmes adaptés en braille et en caractères agrandis sont proposés aux personnes aveugles ou malvoyantes au début de chaque représentation. Ils donnent les informations essentielles sur la distribution, la mise en scène, les décors et les costumes. La version audio de ce texte est diffusée dans les casques avant le début du spectacle.

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

Des spectacles d'une grande force visuelle (pièces de théâtre ou spectacles de danse comprenant des paroles) sont adaptés en langue des signes française (LSF) par des comédiens LSF.

Un véritable travail d'adaptation du texte en français vers la langue des signes est réalisé par ces comédiens LSF, en amont des représentations. En collaboration avec l'équipe artistique, ils sont intégrés au spectacle. Ils sont soutenus par le regard extérieur d'une personne sourde afin d'enrichir leur adaptation.

SURTITRAGE ADAPTÉ

Le surtitrage adapté aux personnes sourdes et malentendantes correspond au surtitrage des dialogues d'une pièce de théâtre, réécrit pour en faciliter la lecture.

Il comprend aussi le nom des personnages, les voix-off, la description de la musique d'ambiance et les bruitages. Il est projeté sur un écran situé soit au-dessus, soit sur un côté de la scène ou encore intégré au décor. Les surtitrages sont synchronisés en direct par un régisseur Accès Culture. En complément du surtitrage adapté, des casques d'amplification sonore et des boucles magnétiques individuelles sont proposés au public malentendant. <



© Accès Culture - Adaptation LSF - Répétition Contact - Compagnie DCA P.

VERBATIMS

Région parisienne - Surtitrage adapté

Suzanne Margueron - janvier 2018

Source : Ombres & Lumière

Je suis sourde profonde. Pour avoir vécu des années sans jamais avoir pu me rendre au théâtre parce que je ne comprenais pas un mot, je peux dire qu'aujourd'hui je me sens comblée. En 10 ans, des pas de géant ont été faits pour nous accueillir ! Je vais au théâtre soit en famille, soit avec un groupe de malentendants, mais jamais seule car j'ai besoin de partager mon plaisir. Je ne manque aucune pièce de théâtre surtitrée de la Comédie-Française. Cette année, c'était Les Fourberies de Scapin de Molière, L'Hôtel du libre-échange de Georges Feydeau... Nous avons des places de choix face à l'écran de surtitrage, le texte lu étant parfaitement synchronisé avec le jeu des acteurs. Mais il y a encore des points à améliorer dans beaucoup de théâtres : des places au premier rang pour ceux qui ont besoin de proximité ou d'autres qui permettent de voir à la fois le jeu des acteurs et le surtitrage sur écran. L'idéal étant un surtitrage intégré au décor qui ne nous oblige pas à lever sans cesse la tête pour lire et baisser la tête pour voir la scène...

Dormir 100 ans à La Coursive (La Rochelle) - Spectacle adapté en LSF

Yves Prud'homme - janvier 2018

Bonjour à vous,

UN GRAND MERCI pour l'accès avec la LSF.

Mon avis : Super, cette pièce « Dormir 100 ans » avec la LSF. C'est magnifique ! Cette pièce, si animée, visuelle, imaginaire avec Laurent Valo ! Ça m'a fait du bien !!! Mais j'étais assis trop près de la scène. La prochaine fois, je me mettrai au milieu pour mieux voir la totalité de la pièce avec la LSF. Continuez à choisir des pièces adaptées pour l'année prochaine pour La Rochelle !

Roméo et Juliette et Monsieur de Pourceaugnac à Reims - Audiodescription

Annie Maffat - février 2018

Ça faisait un petit moment que je n'avais pas testé l'audiodescription. La dernière fois, c'était sur une pièce un peu complexe, mais là, sur Roméo et Juliette et Monsieur de Pourceaugnac, j'ai été conquise. J'arrivais, avec l'audiodescription, à me rendre compte du déplacement des danseurs et de leur manière d'évoluer sur scène. C'est comme si je les voyais. La description des costumes était un plus. Ce qui est génial, c'est qu'avant le début du spectacle, on nous décrit les décors, les costumes, la composition des personnages. En combinant tout ça, je visualisais parfaitement le spectacle. Un grand merci à tous.

L'activité physique et sportive :

UN LOISIR À LA PORTÉE DE L'ENSEMBLE DES PERSONNES ÂGÉES

La population française vieillit et l'espérance de vie à la naissance progresse toujours. Cependant, l'espérance de vie en bonne santé demeure stable depuis une dizaine d'années, impliquant que les Français passent plus d'années à vivre avec une qualité de vie amoindrie.

Comme l'a souligné le colloque « *Vieillir en santé* », organisé en janvier 2018 par l'Onaps et le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être¹, une pratique régulière d'activités physiques et sportives (APS) fait partie des réponses à ces enjeux sociétaux et personnels majeurs. Il est donc nécessaire de s'interroger sur le maintien d'un niveau d'APS adapté et sur la reprise / le démarrage d'une APS lorsque l'on avance en âge. Ces questions doivent tenir compte d'autres déterminants, notamment l'état de santé, le niveau socio-économique et les inégalités territoriales de l'offre.

Pour aborder cette problématique, il est indispensable de revenir sur quelques concepts essentiels. Le terme « *activité physique* » englobe à la fois l'exercice physique réalisé lors des déplacements actifs (marche et vélo notamment), à son domicile (par exemple du jardinage ou du ménage), au travail, mais également l'activité physique de loisirs, incluant éventuellement la pratique d'un sport. Le sport est ainsi un sous-ensemble de l'activité physique qui, « *à travers une participation organisée ou non, a pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux* »².

Les bénéfices de l'APS ne sont plus à démontrer, quel que soit l'âge auquel elle est pratiquée³. Sa pratique régulière est particulièrement importante pour les personnes

avançant en âge : rester actif permet de prévenir ou retarder la maladie, d'augmenter la sensation de bien-être, de prolonger l'autonomie et de vieillir ainsi en bonne santé. En plus de ses effets préventif et curatif sur les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, le cancer du côlon, du sein, de l'endomètre et la mortalité globale, la pratique régulière d'APS permet de retarder ou ralentir certains processus délétères liés au vieillissement. Elle contribue à maintenir la masse et la force musculaire, favorisant la mobilité. Elle a un rôle positif dans la préservation de l'équilibre et la prévention des chutes, ralentit la diminution de densité minérale osseuse associée à l'âge, contribuant ainsi à réduire le risque de fractures dues à l'ostéoporose et a un effet bénéfique sur la santé mentale, le bien-être et la qualité de vie.

POUR LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS, IL EST PRÉCONISÉ D'ÊTRE ACTIF TOUS LES JOURS ET DE PRATIQUER RÉGULIÈREMENT QUATRE TYPES D'EXERCICES

Des recommandations concernant l'APS adaptées aux différents âges de la vie ont été récemment actualisées par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) dans sa révision des repères d'activité physique pour la santé⁴. Pour les personnes de 65 ans et plus, il est préconisé d'être actif tous les jours et de pratiquer régulièrement

quatre types d'exercices : (I) des exercices sollicitant l'aptitude cardio-respiratoire, d'intensité modérée (aquagym, vélo, jardinage, etc.) à élevée (marche rapide, jogging, nage rapide, etc.), (II) des exercices de renforcement musculaire sollicitant différents groupes musculaires, (III) un travail sur la souplesse tels que des étirements et (IV) des exercices visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes, notamment pour les personnes dont la mobilité est réduite. En parallèle, il est indispensable de limiter le temps total de sédentarité (c'est-à-dire le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil) et de fractionner les périodes d'activités sédentaires.

Le niveau d'activité physique pour cette population reste faible en France, l'avancée en âge étant un facteur déterminant de la pratique. De nombreux indicateurs seront présentés dans « *L'état des lieux de l'activité physique et de la sédentarité chez les personnes avançant en âge* » de l'Onaps, diffusé prochainement⁵. En effet, seuls 2/3 d'entre eux atteignent les recommandations

Benjamin Larras,
Chargé d'études, Onaps
Corinne Praznocy,
Directrice, Onaps

1. <http://www.onaps.fr/colloques/colloque-2018-vieillir-en-sante-2/les-actes-du-colloque/>

2. Charte européenne du sport révisée en 2001, Conseil de l'Europe, Comité des Ministres.

3. Institut national de la santé et de la recherche médicale. *Activité physique : contexte et effets sur la santé*. Expertise collective, Paris, Éd. Inserm, 2008, 811 p.

4. Anses. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective, Février 2016.

5. Rapport qui sera disponible sur www.onaps.fr



en matière d'activités physiques alors que 9 sur 10 connaissent ces recommandations⁶. En excluant la marche utilitaire ou de loisir, seuls 2 sur 5 pratiquent une APS après 75 ans⁷. Il existe par ailleurs un lien entre le profil social des personnes âgées et leurs pratiques d'APS : de manière schématique, les femmes ont un niveau de pratique moins élevé que les hommes⁷ et les personnes les moins aisées financièrement sont les plus écartées de la pratique, ces écarts s'accroissant avec l'avancée en âge⁸.

Concernant la pratique sportive encadrée, le nombre de licenciés à une fédération sportive diminue avec l'avancée en âge. En 2015, le taux de licenciés chez les 65 ans et plus est de 9 %, soit 15 points de moins que pour l'ensemble de la population, même si la progression est notable ces dernières années⁹. Il est important de noter qu'1/3 des communes rurales sont dépourvues d'équipements sportifs¹⁰, l'éloignement pouvant agir sur la pratique sportive, du moins encadrée, d'autant plus que le nombre de déplacements tous modes confondus décroît avec l'avancée en âge.

Bien que l'offre sportive ciblée sur les personnes âgées ne soit pas très variée, certaines fédérations sportives multisports jouent un rôle majeur (Fédération française de la retraite sportive, Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire, Fédération française sports pour tous, Fédération nationale du sport en milieu rural...). La réflexion sur la diversification de l'accès, à travers notamment des licences multi-activités, doit nécessairement se poursuivre. Le « sport pour tous », dont l'objectif est de garantir à tous l'accès à la pratique d'une activité sportive, doit permettre aux personnes avançant en âge de bénéficier d'activités adaptées au sein de fédérations sportives, basées sur leurs aptitudes et leurs motivations.

Avec l'avancée en âge, la part d'activité physique réalisée dans un contexte de loisirs de type sportif diminue au profit de celle réalisée lors des activités quotidiennes (déplacements actifs, tâches ménagères, jardinage et bricolage...). Au-delà du sport en tant que tel, l'enjeu est donc de maintenir une pratique d'activités physiques régulière en avançant en âge, dans l'optique de maintenir le plus longtemps possible son autonomie physique, intellectuelle et sociale.

Le passage à la retraite représente un moment crucial qui doit se préparer, car la diminution de l'activité physique professionnelle est souvent compensée par des activités de loisir sédentaires et non pas par des activités physiques de loisir¹¹.

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une APS, à condition que celle-ci soit raisonnée et adaptée à l'individu¹² : les bénéfices se ressentent quel que soit l'âge à partir duquel la pratique commence, même chez les plus âgés. Et pour les personnes déjà physiquement actives ou sportives, l'APS peut être poursuivie sans limite d'âge.

Les recommandations s'appliquent également aux personnes âgées atteintes de problèmes de santé particuliers comme

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PRATIQUER UNE APS, À CONDITION QUE CELLE-CI SOIT RAISONNÉE ET ADAPTÉE À L'INDIVIDU

des pathologies chroniques. Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient¹³. Il peut alors s'avérer nécessaire de prendre des précautions supplémentaires

et de demander un avis médical avant de chercher à atteindre les niveaux d'activité physique recommandés, pour bénéficier de conseils sur l'activité à pratiquer et son intensité et pour « apprendre » à la pratiquer. Elles peuvent également s'appliquer aux personnes âgées présentant des incapacités en procédant à des ajustements en fonction des capacités, risques ou limites de chacun. Ainsi, lorsque des individus ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles doivent être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent.

La pratique d'APS est à adapter à chaque personne, en fonction de sa condition physique, de son niveau d'activité physique initial, de ses goûts et de ses motivations. Il ne faut pas fixer d'objectifs inaccessibles. Le but est de personnaliser, d'adapter, de favoriser la régularité et la progressivité de la pratique plus que l'intensité. Les bénéfices sur la santé sont d'autant plus importants que les activités physiques pratiquées sont variées.

Enfin, il est nécessaire de rappeler que lutter contre la sédentarité est aussi important que faire de l'APS. Même en étant physiquement actif, être trop sédentaire n'est pas bon pour la santé : les effets ne se compensent pas, et ce quel que soit l'âge. L'essentiel est donc de trouver tous les moyens de bouger, que ce soit au domicile, dans les transports ou lors de pratiques sportives encadrées.

Ainsi, les collectivités ont un rôle primordial à jouer dans la conception et l'aménagement d'un environnement urbain favorisant la pratique d'activités physiques (mobilités actives facilitées, équipements sportifs disponibles, parcs et jardins...). <



6. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective, juin 2017.

7. Enquête sur la pratique physique et sportive en France, Ministère en charge des Sports et Insep, 2010.

8. DJEPVA-MEOS, recensement annuel des licences et clubs au sein des fédérations sportives agréées.

9. DJEPVA-MEOS, recensement annuel des licences et clubs au sein des fédérations sportives agréées.

10. Recensement des équipements sportifs, Ministère en charge des sports, 2012.

11. Menai M et al. Changes in Sedentary Behaviours and Associations with Physical Activity through Retirement : A 6-Year Longitudinal Study. PLoS ONE 9(9): e106850, 2014.

12. La parole est donnée à... Daniel Rivière, Septembre 2017, Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité. Disponible à partir de l'URL : http://www.onaps.fr/data/documents/Onaps_LPED-07.pdf

13. Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.

Vivre son temps,

PARTICIPER SANS PERDRE SON CHEMIN PERSONNEL À OLD'UP

Comme le dit si bien notre amie Martine Groult dans son ouvrage : « *La joie de vieillir* » (Éditions Lenore p.158) « *les participants disent qu'à OLD'UP ils sont traités comme des sujets en chemin et non comme des objets à distraire.* »

Oui, c'est vrai, notre but est l'éveil de chacun, leur permettre d'appivoiser leur vieillissement et de se l'approprier.

Il pourrait donc sembler que nous ne nous préoccupions pas des sujets concernant la culture et les loisirs.

Eh bien non, nous avons conscience très fortement de l'importance de notre participation à la vie de notre époque, d'être des partenaires contributeurs à leur façon d'une vie partagée, toutes générations confondues, chacune jouant son rôle, porteur d'une fonction vitale qui fasse croître l'ensemble.

Pour jouer ce rôle, exister « avec », il nous faut être informés, être curieux de ce qui se passe, échanger à travers des jeux et en « live ».

Nous sommes des apprentis du présent et du futur et nous restons à l'affût des langages nouveaux et de toutes les innovations dans le domaine de la musique, des arts et des découvertes technologiques et autres. De l'importance de donner du sens et de l'utilité à nos vies, en participant le plus activement possible aux offres de la vie. À OLD'UP, nous avons à cœur de développer notre créativité pour innover et ne pas être de simples consommateurs.



© OLD'UP



Marie-Françoise Fuchs,
Présidente d'honneur
OLD'UP

CE QUE OLD'UP ORGANISE :

1. Des ateliers groupes

→ « *Actualités culturelles* » par exemple, qui se tiennent une fois par mois pendant 2 heures à la MDA 12, avenue Daumesnil. Programmes mis au point par son animatrice Silvia Ertzer, informations sur les opportunités du mois à venir, discussions, échanges sur les choses vues ou partagées le mois précédent.

Un groupe fidèle et très intéressé y participe.

→ « *Actualité* », autre exemple d'opportunité d'approfondir des questions sociétales, internationales, etc. Mené par deux de nos membres, Mesdames Sauvage et Jeannest, qui font appel aux compétences des uns et des autres pour balayer l'actualité, approfondir un sujet...

2. Des formations au digital

→ Ateliers d'apprentissage aux tablettes numériques, mise en main, progrès, maîtrises des potentialités en termes de jeu, de communication, d'information, de culture, d'échanges culturels, etc.

→ Utilisation des téléphones portables : échanges de photos, de textos, maniement du GPS, suivi des informations RATP...

→ « *Se faire du bien* », c'est très important, mais le faire en partageant avec et pour d'autres, c'est précieux.

Pour la majorité d'entre nous, si notre état le permet, c'est en devenant acteur participatif que l'association nous ouvre des portes vers des activités culturelles et de nouveaux loisirs.

3. Des actions de terrain

→ Actions concrètes, citoyennes, qui nous rendent « utiles » et favorisent la



© OLD'UP

stimulation par les rencontres, les découvertes, telles que devenir « *représentant d'usager* », observateur « *intelligent* » de lieux publics pour communiquer ensuite les propositions d'amélioration à l'usage des plus fragiles, afin qu'ils puissent se déplacer plus facilement et ne pas être dans l'impossibilité d'aller et venir hors de chez eux.

→ Participation à des projets avec des partenaires institutionnels.

→ Participation à des colloques, des réunions informatives ou festives concernant les vieux, l'intergénération...

4. Séminaires

Des séminaires auxquels nos membres sont invités régulièrement, à raison d'une fois par mois, organisés par notre président, le professeur Philippe Gutton.

De prestigieux intervenants viennent tout au long de l'année nous éveiller aux recherches sur le vieillissement, les robots, l'intelligence artificielle, les aspects psychanalytiques du vécu du « *vieux* », etc. Ces diverses propositions s'apparentent à ce que nous pensons être de l'ordre du défi à relever qui nous est lancé de rester curieux, actifs, ensemble, avec joie et de donner du sens à nos plaisirs et nos actions. <

Jacqueline, Marcelle, Odette et les autres...

Les lectrices et les lecteurs du magazine Notre temps Jeux s'appellent Jacqueline, Marcelle, Odette, René, André ou Georges.

Abonnés pour la plupart d'entre eux, ils le guettent chaque mois dans leur boîte aux lettres et gare au moindre retard. Les autres, souvent, demandent à leur marchand de journaux de le mettre de côté. Depuis trois ans que la page Courrier existe, Jacqueline, Marcelle et André, à l'heure d'Internet et des SMS, continuent de prendre la plume longuement, d'une écriture appliquée, exprimant leur coup de cœur, leur agacement, leur attachement.

Que disent-ils ?

« Je me détends mais je continue à faire fonctionner mes méninges. »

« J'adore jouer avec les mots, avec l'orthographe, je vérifie que mon cerveau est toujours en alerte. »

« Quand je bloque sur un jeu, je me concentre et je sais que je vais y arriver. »

« Grâce à la diversité de vos jeux, je ne m'ennuie jamais. »

« C'est un rayon de soleil mensuel. Bibliophile, je me régale, je me ressourçe grâce à vos articles, à vos jeux d'une grande modernité. Le choix des thèmes semble l'avoir été à mon intention. »

« J'apprends tout le temps quelque chose. »

« Votre revue est un compagnon ludique et intelligent. »

Ce que nous retenons des informations émises par toutes les lettres reçues à la rédaction, c'est qu'au-delà du simple plaisir ludique de remplir une grille, nos lec-

teurs sont très attachés à ce qui valorise leurs connaissances, leur intelligence, et leur capacité à faire le lien entre le passé et le présent. Certes, le magazine leur apporte de vastes plages de détente et d'évasion, mais il vient parfois combler un vide ou une absence. L'univers des jeux tel que nous le percevons via le mensuel peut raviver des sensations proches de celles de l'enfance : le goût de la découverte, d'aller plus loin, de se laisser surprendre, d'éprouver de la joie et de l'enthousiasme.

Enfin, un des points fondamentaux liés à notre lectorat concerne l'immense bonheur qu'ont les lectrices à partager le magazine avec leurs petits et arrière-petits-enfants. Ensemble, ils et elles résolvent des énigmes, comparent leurs résultats, s'interpellent. C'est une source de joie immense où se jouent la transmission et le lien intergénérationnel ; les témoignages à ce sujet sont catégoriques et unanimes. <

Marie-Sophie Dupré,
Rédactrice en chef adjointe de Notre Temps Jeux





Culture, loisir, plaisir...

PHILOMÈNE VOUS EMMÈNE ?

Il fait beau, les oiseaux chantent et sur la table du petit-déjeuner des retraités : rien de nouveau. Quelle amère constatation !

Sur la table également, les ordonnances et l'agenda des rendez-vous de la semaine qui ne sont souvent que des obligations médicales. Il y a bien la radio, aussi, mais elle égrène son lot de mauvaises nouvelles, et le téléphone, mais il ne sonne guère. Alors les journées sont monotones, la dépression guette, sournoise, tapie au fond du bol. Que faire pour s'en sortir ? « *Je n'ai besoin de rien, il est trop tard ! Vous vous donnez du mal pour rien !* »

Que n'entendriez-vous pas si vous proposiez de sortir prendre l'air ! Alors, rien de tel dans ces moments de solitude que de se raccrocher à une idée, un projet à construire, un rêve à atteindre. Le faire seul est trop difficile.

Il faut trouver une personne ou un groupe pour être pris par la main, encouragé, soutenu dans cette initiative. La réalisation, quelle qu'elle soit, est l'occasion pour le senior de se faire plaisir. C'est le maître mot.

À 70 ou 80 ans passés, le train-train des journées ne suffit pas à alimenter le cerveau et l'imagination. Tant que l'on cuisine pour quelqu'un d'autre que soi, le plaisir de faire plaisir est satisfaisant, mais lorsque l'on se retrouve seul devant son plateau repas ou sa soupe de légumes - aussi bonne soit-elle...-, que le temps est long !

Pourquoi alors ne pas écrire un livre de cuisine que l'on offrira à ses petits-enfants ou encore préparer des confitures maison à distribuer autour de soi ?

POUR PHILOMÈNE, LA CLEF DE LA VIEillesse HEUREUSE TIENT DANS UN DÉFI QUE CHACUN PEUT SE LANCER : CONTINUER À SE FAIRE PLAISIR !



© Philomène éditions

« *La vie, c'est comme la bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.* » Albert Einstein

Occuper sa tête par un projet, qu'il soit manuel ou intellectuel, cultiver ses carottes ou ses mots croisés, imaginer et dessiner la robe de ses rêves, utiliser une tablette informatique, créer un calendrier d'anniversaires de sa famille ou de ses voisins, toujours dans le domaine de la culture ou des loisirs. En fonction de ses capacités cérébrales ou/et intellectuelles, Philomène détecte avec la personne âgée et son entourage le projet qui lui convient le mieux, puis trouve l'intervenant pour l'accompagner, semaine après semaine.

Cet intervenant viendra avec régularité. L'idéal est un rendez-vous hebdomadaire, régulier, d'au moins une heure trente par semaine. Ces rendez-vous sont pour l'ainé des points de repère, des rendez-vous plaisirs, qu'il inscrit en couleur vive dans son agenda. Ainsi, il attend Philomène comme le renard attend le Petit Prince de Saint-Exupéry, en « *s'habillant le cœur* ».

C'est aussi un rendez-vous égoïste, rien

Mathilde Sabbagh,
Présidente et fondatrice
Philomène

que pour lui. La retraite, c'est un temps pour soi, il faut savoir le savourer ! Lors de la prochaine visite de sa famille ou de l'infirmière, s'il veut parler, il aura de nouvelles choses à raconter. Il aura cultivé son jardin secret.

Pour chasser ce cliché des seniors se lamentant du mauvais temps, voici l'histoire de Philomène, une vieille dame de 100 ans. Tous les jours, elle ouvrait ses volets du rez-de-chaussée, souriait aux passants et refermait sa fenêtre en rêvant déjà à sa prochaine page d'écriture. Elle avait entrepris d'annoter chaque photo de son vieil album en pensant à ses héritiers, qui y farfouilleraient avec plaisir lorsqu'elle serait partie.

Chaque mercredi, un intervenant venait l'encourager, l'inciter à chercher dans sa mémoire de nouveaux détails. Certains lui semblaient insignifiants, mais en les racontant, elle découvrait comme ils seraient précieux pour les générations à venir. D'un mercredi à l'autre, la centenaire avait avancé.

Son album avait retrouvé une nouvelle saveur et elle, un nouvel appétit de vivre.

Culture et loisir, travail et plaisir, rêve et concrétisation. C'est cela que propose Philomène, qui a emprunté son joli prénom à cette pétillante vieille dame. Pour transmettre ce sourire et cet amour de la vie, Philomène s'est développée et réalise maintenant des projets de plus en plus nombreux dans différentes villes en France.¹ Un service sur-mesure, pour réveiller le quotidien des aînés, et à domicile. <

1. Philomène est présente à Bordeaux, Dijon, Lyon, Nantes, Paris, Toulouse, Strasbourg et cherche à ouvrir dans le Nord et le Sud de la France

Les seniors ambassadeurs de la vie culturelle et sociale bordelaise

La ville de Bordeaux, riche d'une population seniors composée de 48 000 personnes âgées de 60 ans et plus, a impulsé une dynamique municipale et partenariale appelée « *Bordeaux Générations Seniors* » afin de conforter la place des aînés bordelais, et de promouvoir le bien vivre ensemble.

Étant devenue « *Ville Amie des Aînés* » en avril 2014, Bordeaux poursuit un programme ambitieux afin de construire avec tous les Bordelais une ville à haute qualité de vie pour tous et notamment les aînés.

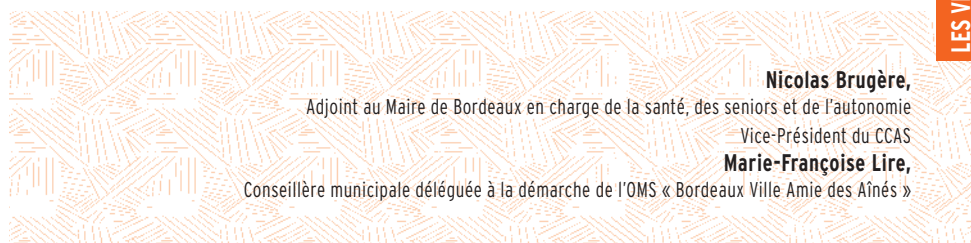
Les enjeux sont multiples :

→ Valoriser le rôle des seniors en tant que créateurs. Ils sont ainsi acteurs à part entière de la vie culturelle de la cité.

→ Favoriser l'accès à la culture et aux loisirs de tous (seniors actifs, seniors fragilisés, seniors dépendants).

→ Maintenir et renforcer le lien social et le lien intergénérationnel.

Afin de relever ces enjeux sociaux et sociétaux, la ville de Bordeaux a déployé un dispositif appelé « *Pass Seniors* ». Il s'agit d'une carte gratuite qui a d'ores et déjà séduit 15 000 détenteurs et 233 partenaires et qui permet à la fois de mieux connaître les attentes des seniors bordelais



et de diffuser l'offre culturelle municipale et partenariale au plus grand nombre.

Un programme d'activités et de loisirs est mis en œuvre par une équipe de 15 animatrices complétée par une équipe de 27 intervenants extérieurs au sein des 15 résidences autonomie, 11 clubs seniors et 2 ateliers.

La ville de Bordeaux mobilise également une équipe de 29 bénévoles et s'appuie sur l'association Uni-cité pour le recrutement de jeunes en service civique afin d'enrichir l'offre d'activités, créer du lien entre les générations et valoriser le rôle des seniors et des jeunes.

Des événements ponctuent chaque mois de l'année afin de promouvoir l'offre d'activités et attirer de nouveaux publics. Un partenariat fructueux a été établi entre la Direction générations seniors autonomie et la Direction générale des affaires culturelles qui permet de développer des actions innovantes et créatives, ainsi que de la médiation culturelle.

De plus, la ville de Bordeaux s'est engagée dans une politique tarifaire sociale et solidaire et propose également des activités gratuites « *50 % de l'offre* » afin que l'ensemble des seniors bordelais puissent avoir accès à l'offre d'activités et de loisirs. Par ailleurs, les deux EHPAD gérés par le CCAS de la ville de Bordeaux initient des projets innovants en lien avec des partenaires, afin de faire participer pleinement les résidents à la vie sociale et culturelle. Ainsi, pour changer le regard sur le grand âge, une psychologue de l'EHPAD « *La Clairière de Lussy* » met en scène les résidents dans leurs lieux de vie et leur donne la parole sur les ondes dans le cadre d'un atelier radiophonique appelé « *Radio Clairière, la radio qui prend l'air* ». Chaque mois, l'émission s'écoute dans toutes les unités pendant 15 minutes.

L'ouverture des établissements sur la vie du quartier est encouragée. Une équipe de quatre chargées d'animation territoriale établit des liens avec les différents acteurs culturels et de loisirs en vue de proposer des actions en commun ou des événements comme le challenge du bien vieillir en juillet 2018 au stade Lescure. De plus, afin de rendre les seniors acteurs de l'offre d'activités, ils sont invités tout au long de l'année à alimenter le blog « *Art Mature* » et à diffuser des publications sur la page Facebook Seniors. En 2018, un comité éditorial réunissant une équipe des seniors reporters volontaires accompagnée et formée par des professionnels a été lancé. Il contribuera activement à la mise à jour de la page Facebook Seniors et au blog « *Art Mature* ». <



Quelle offre culturelle nantaise pour les seniors ?

La ville de Nantes a engagé un diagnostic sur l'accès à la culture des seniors, tant sur les pratiques et les besoins que sur les freins à l'accès et les médiations existantes. À cette démarche ont été associés les seniors, les directions municipales et les acteurs du secteur de la gérontologie, de la médiation et de la culture.

Plusieurs étapes ont ponctué la démarche avec :

→ Un diagnostic partagé réalisé avec l'appui du cabinet d'études ASDO, avec un état des lieux, un portrait socio-démographique et une volonté participative qui a touché 112 personnes (seniors, acteurs du secteur gérontologique, de la médiation, culturel, des institutionnels) pour la phase enquête.

→ Une phase d'instruction des propositions :

- Des réunions techniques inter-directions : parcours de vie des aînés, développement culturel, vie associative jeunesse, communication externe.

- Un partage et validation des préconisations en comité de pilotage politique.

→ Un séminaire de présentation des réponses de la ville à l'ensemble des partenaires à l'issue de la démarche.

→ Un point d'étape un an après sur les différentes actions conduites.

Le diagnostic a permis d'identifier différents besoins selon des profils de seniors en terme de médiation, d'accompagnement et d'offre. Compte tenu de la richesse de l'offre culturelle nantaise, il ne paraît pas nécessaire de proposer une offre spécifique mais de prendre en compte les conditions d'accès à l'offre générale avec d'éventuelles adaptations ou des espaces de médiation.

Une attention particulière est portée sur



Ville de Nantes

le public éloigné de l'offre culturelle, en risque d'isolement lié à l'âge, pour un meilleur accès à l'information et à la médiation.

Des actions ont été mises en place pour répondre aux quatre axes de progression identifiés avec par exemple :

Développer des actions pour « donner envie » et accompagner l'offre, les pratiques culturelles et de loisirs

→ Via le dispositif nantais Carte Blanche, une plus grande ouverture des rencontres territoriales aux acteurs de la gérontologie et un renforcement de la médiation culturelle auprès du public senior.

→ Au niveau de l'ORPAN (association des seniors nantais) : la création d'un réseau de parrains-marraines avec des bénévoles pour accompagner des personnes isolées à des sorties culturelles et une lettre d'information mensuelle de propositions culturelles à prix négociés.

Travailler à l'adaptation de l'offre aux besoins et attentes des seniors

→ L'accès à une tarification très réduite avec une logique de ressources et non de statut par le dispositif Carte Blanche.

→ La mise en place d'une recherche action mobilité pour mieux identifier les problématiques liées aux difficultés de déplacement du public âgé avec une expérimentation d'une nouvelle offre de services : accompagnement à la marche à pied, transport accompagné à la demande (culturelle comprise), ateliers de réassurance, pouvant inclure l'expression artistique.

→ L'agenda d'accessibilité programmée (Ad'Ap) priorise l'accessibilité des lieux publics culturels.

Rendre l'offre culturelle et de loisirs plus lisible

→ Dans le cadre d'un groupe expert « Culture pour tous » du Conseil Nantais d'accessibilité universelle : l'amélioration de l'accès à l'information sur l'offre culturelle accessible et la valorisation des acteurs ressources, l'édition d'un répertoire des acteurs de l'accessibilité culturelle et la mise en accessibilité de l'agenda Nantes.fr.

Renforcer l'animation de l'offre culturelle dans les quartiers

→ L'ouverture en proximité dans le cadre du Contrat local de santé aux personnes âgées des animations proposées par les établissements médico-sociaux de la ville : le chant chorale, karaoké, animations dansantes, musicales, sorties cinéma, ateliers sensoriels, jeux...

→ Le dispositif Créations partagées : appels à projets ville de Nantes visant la participation des seniors nantais dans un processus créatif.

→ Des projets artistiques et culturels dans les établissements accueillant le public âgé.

→ Des dispositifs de médiation visant le public seniors : spectacles de sensibilisation, rencontres avec les artistes, concerts gratuits, dispositif d'accessibilité, organisation des transports, accueil privilégié, places VIP réservées, temps de convivialité...

La parution et diffusion d'un Cahier de l'évaluation « Quelle offre culturelle nantaise pour les seniors ? » auprès de l'ensemble des participants présente les principaux résultats et communique sur les engagements pris par la ville. <

L'Opération Pass'Agés à Lons-le-Saunier

Viellir est certes une chance, mais il est important pour la ville de Lons-le-Saunier (4 864 retraités) de mettre l'accent sur l'adaptation de la société ainsi que sur l'anticipation afin de favoriser une intégration naturelle des seniors, dans la ville comme dans la vie.

Elle se doit d'être créative avec ses habitants. La retraite est un temps privilégié et ce, peut-être pour beaucoup la découverte d'une vie culturelle délaissée tout au long de la vie. En effet, la culture répond au désir profond de chacun de vouloir s'élever, de s'alléger pour rompre les tracés de la vie et de trouver la joie. La culture fait partie des droits accordés à chacun (Appel de Fribourg 2012). La culture est un besoin social. Nous constatons que, malgré l'augmentation considérable de l'offre culturelle depuis trente ans, rien n'a vraiment changé en termes de fréquentation : elle concerne toujours une minorité de la population (seulement 22 % des Français ont une pratique au moins occasionnelle de l'art et la culture, comme par exemple aller aux Journées du Patrimoine). Pourquoi ?

TOUT SIMPLEMENT PARCE QUE POUR LES INSTITUTIONS CULTURELLES, IL EST PLUS FACILE DE S'OCCUPER DE L'OFFRE, PLUTÔT QUE DE LA DEMANDE.

La question des publics dits « empêchés » a toujours été une question marginale. Proposer un nouvel élan culturel avec l'opération Pass'Agés, c'est réfléchir à la façon dont l'offre culturelle peut profiter à ceux qui en sont exclus. La médiation culturelle directe est un des vecteurs de facilitation. Il s'agit déjà de travailler avec l'existant en rendant accessibles les lieux culturels de proximité de la ville de Lons-le-Saunier (théâtre, médiathèque, musée...) et de les faire découvrir par des

actions de médiation culturelle. Plusieurs actions ont donc été coorganisées comme des visites du théâtre à l'italienne. 90 personnes âgées sur une année assistent gratuitement à des spectacles proposés par la Scène nationale des Scènes du Jura (théâtre contemporain, danse, chansons, musique, cirque, mime, marionnettes). Un covoiturage est systématiquement mis en place et facilite réellement la participation de personnes qui ne viendraient pas sans ce service. Plus de la moitié de ces seniors n'étaient jamais allés au théâtre. Nous cheminons également à travers des ateliers d'écriture (par exemple, sur le thème du « NON » d'émancipation), de lecture, de théâtre adapté avec les auteurs de saison du théâtre. D'autres projets ont vu le jour avec le CCAS et la médiathèque, que seulement 16 % des seniors fréquentent. Des séances de ciné-seniors sont ouvertes à tous, l'après-midi, à des tarifs préférentiels, avec du covoiturage. Des jeunes du Lycée Nancy ont même initié une séance intergénérationnelle sur le thème du travail avec le film « *Les temps modernes* » suivi d'un débat. L'autre projet s'intitule Domi'Livres avec le lancement du portage de livres et lecture à voix haute par des bénévoles, en direction des personnes isolées.

Pour les publics très isolés, le CCAS organise aussi avec la Compagnie 24 Carats et Léa Ostermann (comédienne clown chanteuse lyrique), des visites burlesques qui permettent de sublimer le quotidien par la dérision. Pour conserver le lien, une formidable correspondance écrite se poursuit entre tous ces acteurs. Ces visites ont eu lieu également le jour de Noël. Cette artiste

a aussi réuni une dizaine de seniors pour un atelier du rire et bien-être, complètement déjanté. Et comme disait Shakespeare : « *Le monde entier est un théâtre, et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs.* » Il en va de la santé publique. Oui... oui... à une époque où l'on pointe du doigt les déserts médicaux apparaissent, et de toute évidence et de manière aussi insidieuse, des déserts poétiques. C'est pourquoi le CCAS a proposé l'inauguration d'un Cabinet de poésie général avec l'artiste Jean Bojko et le Théâtre de l'Éprouvette et a distribué des ordonnances de poésies lors d'une séance collective dans un quartier. Pour mener à bien toutes ces actions, une formation de « *tuteurs culturels* » a été dispensée car, pour que ces initiatives réussissent, il ne suffit pas de faire intervenir des artistes, il faut expliquer les codes, donner l'envie et le désir culturel pour permettre de réduire les écarts entre le monde culturel et le monde social. <

Bernadette Maréchal
Chargée de Mission
CCAS de Lons-le-Saunier (39)



Credits photo : CCAS de Lons-le-Saunier

Partages d'expériences

INTRODUCTION

« Culture et loisirs » est l'une des huit thématiques de la démarche Villes Amies des Aînés (VADA). Avant d'être retraduite par le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés¹ (RFVAA), elle était intitulée dans le Guide mondial des Villes Amies des Aînés « *Participation au tissu social* ». Dans cet ouvrage, l'Organisation Mondiale de la Santé soulignait déjà la multiplicité des facteurs permettant de soutenir l'accès aux activités récréatives, de loisirs et culturelles dans l'avancée en âge. Ainsi, sont cités :

- L'accessibilité des manifestations et des activités
- L'accessibilité économique
- L'éventail de manifestations et d'activités
- Les infrastructures et l'environnement

Les partages d'expérience qui vous sont présentés en cette fin d'ouvrage sont répartis en plusieurs catégories visant à rendre visible la multiplicité d'actions à mener dans le cadre d'une stratégie globale d'accès à la culture et aux loisirs tout au long de la vie. Ces différentes catégories visent à souligner la nécessité de prendre en compte les aînés dans leur hétérogénéité, avec leurs envies, leurs ressources, leurs inquiétudes ou leurs difficultés.

Ainsi, la mise en œuvre d'une politique d'accès à la culture et aux loisirs pour toutes les générations doit être fondée sur la prise en compte des aînés dans leur diversité :

→ **Les personnes âgées autonomes, qui ont toujours été consommatrices d'activités culturelles et de loisirs** mais qui ont besoin d'un environnement favorable afin de pouvoir continuer à en profiter sans que les spécificités émergeant avec leur avancée en âge ne soient un frein. Ainsi, l'adaptation des bâtiments culturels, leurs accessibilité, leur environnement et quelquefois les programmations et horaires des spectacles doivent participer à la réflexion sur l'accès à la culture et aux loisirs.

→ **Les personnes âgées autonomes qui n'ont jamais eu l'habitude de participer à ce type d'activités** (pour des raisons socio-économiques, culturelles, de localisation géographique, etc.) et qui ont besoin d'être rassurées et accompagnées pour se saisir de ces opportunités. Ces dernières sont en effet une façon de continuer à sortir, à tisser du lien social et surtout à s'épanouir et prendre du plaisir durant la vie à la retraite qui offre un rythme différent de celui de la vie en emploi, un temps supplémentaire qu'il n'est pas toujours évident d'investir pour certains.

→ **Les personnes âgées fragilisées ou isolées** qui peuvent être



Angélique Giacomini,
Chargée de la formation et de la recherche
Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés
Doctorante en sociologie, Centre Georges Chevrier, Université de Bourgogne
Franche-Comté

Pierre-Olivier Lefebvre,
Délégué Général
Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés

en demande de dispositifs spécifiques pour lutter contre l'isolement et avoir accès à une autre forme de culture et de loisirs plus individualisée.

→ **Les personnes âgées dépendantes** pour lesquelles peuvent être mises en place des actions ciblées mais qui peuvent également continuer à se rendre dans les lieux de culture, en particulier grâce à la présence de médiateurs culturels qui sont en mesure d'adapter ces moments aux besoins du public présent.

Mener une politique culturelle ambitieuse pour tous les âges, c'est accepter que les envies et besoins des uns et des autres puissent être différents : l'un préférera l'opéra tandis que l'autre choisira de jouer à la belote. Ces différences doivent être respectées et prises en compte mais, pour cela, il est important de les faire émerger en consultant les habitants et en évoluant avec eux, sur la base de leur expertise d'usage.

La prise en compte de ces différents publics et des enjeux gravitant autour de la question de l'accès à la culture et aux loisirs nous a conduits à vous proposer, en cette fin d'ouvrage, un certain nombre de retours d'expériences des VADA, divisés en plusieurs catégories :

- Pass et cartes Seniors
- Loisirs et culture à domicile
- Proximité et accompagnement
- Culture, loisirs et perte d'autonomie
- Séjours et sorties
- Culture et loisirs : continuer à pratiquer avec son âge

Chacune de ces actions répond à un objectif spécifique et doit s'inscrire dans une politique plus large d'accès à la culture pour tous les âges. Nous espérons que ces pratiques inspirantes vous donneront l'envie et les idées pour compléter l'offre présente dans votre territoire ! <

1. Cette nouvelle traduction a été proposée par le RFVAA afin d'optimiser la compréhension du contenu de chacune de thématiques. Les nouveaux termes choisis sont issus d'une large concertation d'étudiants et de collectivités territoriales.

La CARTE SENIOR de Lyon

LYON (69)

Ville Amie des Aînés depuis 03-2009

OBJECTIFS

Proposer une offre de loisirs et d'animations large et variée aux seniors de la ville de Lyon. Informer les seniors. Créer les conditions d'un accueil de qualité. Accroître la participation des seniors dans la vie de la cité.

PRATIQUE

Initier une concertation entre les services de la municipalité afin de moderniser le dispositif de communication sur l'offre seniors dans la ville. Engager un travail collaboratif avec les acteurs locaux afin de recenser les activités existantes et de proposer un accueil privilégié et des tarifs préférentiels aux détenteurs de la carte. Informer les habitants sur l'existence du dispositif. Faciliter l'inscription en assouplissant les démarches et en proposant une formation aux agents des mairies de quartier.



CARTE SENIOR ET NOUVEAU DISPOSITIF

La Carte senior de Lyon vise à encourager l'accès des seniors aux activités proposées dans la ville grâce à une meilleure information de ces derniers et des tarifs privilégiés. Fort du constat que l'ancien dispositif d'inscription aux activités était lourd et contraignant (formulaire et visuel obsolètes, manque de lisibilité et d'impact, déficit dans la diffusion et l'inscription) et qu'il ne facilitait et n'incitait en aucun cas les sorties des seniors, la ville de Lyon a souhaité revisiter la démarche. L'offre, au départ exclusivement culturelle, a évolué vers une dynamique globale et a donc été modernisée, le fil conducteur étant avant tout la lutte contre l'isolement. Elle est génératrice de lien social en harmonie avec le rayonnement et l'attractivité de la ville.

UNE DYNAMIQUE PARTENARIALE ENTRE LES DIFFÉRENTS SERVICES

Afin de revoir entièrement le dispositif, dès 2014, des réunions internes ont été organisées entre la délégation « *Liens intergénérationnels et personnes âgées* » et les délégations « *Culture* » et « *Administration générale* ». La réflexion a avancé en étroite coopération avec la Direction de la communication externe pour le travail sur l'élaboration d'un nouveau visuel (agence missionnée). En complément, la Mission gestion relation usagers a également été impliquée dans l'intégration des données de fichiers des mairies d'arrondissement afin de faciliter l'envoi des informations. Enfin, plusieurs réunions ont été organisées avec les neuf mairies d'arrondissement (cabinet et administration), pour partager et

échanger en vue d'initier une nouvelle dynamique. Pour faciliter l'inscription des usagers, chacune des mairies d'arrondissement a désigné un(-e) référent(-e), et former des agents au logiciel SIM pour permettre la gestion des inscriptions à la Carte Senior. Pour communiquer sur le sujet, plusieurs réunions de concertation ont été organisées avec les partenaires (volets culturel, sportif, événementiel, espaces verts, commerce...). Lors de l'été 2016, un courrier cosigné par l'Adjointe aux liens intergénérationnels et chacun des maires des neuf arrondissements a été diffusé via un routeur aux seniors de la ville de Lyon pour les informer de la nouvelle offre et du lancement de la Carte Senior.

LA PROXIMITÉ : UNE STRATÉGIE POUR ATTEINDRE LE PLUS GRAND NOMBRE

La carte, nominative et gratuite, est remise en mairie d'arrondissement depuis septembre 2016 ou envoyée à domicile, depuis janvier 2017, sur demande via le site de la ville lyon.fr. Ce sont plus de cent partenaires qui se sont associés à ce projet afin de promouvoir leurs actions. Ils s'engagent aux côtés de la ville pour accompagner la dynamique avec des offres privilégiées visant à favoriser le lien social et proposer un accueil de qualité. Une action de communication importante a été menée pour faire connaître cette action : entre autres, des programmes édités à 20 000 exemplaires, une newsletter web mensuelle, de la publicité sur les réseaux sociaux, des articles dans la presse ou encore une information régulière dans Lyon Citoyen. <

Le PASS SENIOR :

un dispositif d'animation du territoire bien repéré par les seniors bordelais

BORDEAUX (33)

Ville Amie des Aînés depuis 04-2014

OBJECTIFS

Conforter et développer le lien avec l'ensemble des seniors bordelais, usagers et non usagers des services, pour favoriser leur implication dans la ville et leur faciliter l'accès à l'offre de services. Proposer aux seniors de la ville une palette d'offres préférentielles, municipales, commerciales et associatives. Informer les aînés bénéficiant du pass, via un support périodique de communication, des activités de loisirs mises en place par les services de la ville et les partenaires du Pass Senior.

PRATIQUE

Élaborer une offre partenariale. Réaliser une vaste campagne de communication. Informer continuellement sur les offres et les avantages (ponctuels et permanents) proposés par les différents partenaires.



UNE DYNAMIQUE PARTENARIALE

Le Pass Senior, lancé en février 2013, a été créé dans le cadre d'une démarche participative et transversale avec pour ambition de conforter la place des seniors dans la ville en améliorant notamment leur accès à la culture, au sport et aux loisirs.

Le dispositif est animé et développé en transversalité grâce à l'engagement de plusieurs Directions municipales. Ainsi, la Direction générations seniors et autonomie est chargée de sa mise en œuvre en étroite collaboration avec la Direction de la communication. La Direction générale des affaires culturelles définit des offres dans les structures de la ville. La partie technique est assurée par la Direction générale de l'innovation numérique et des systèmes d'information qui garantit le développement et le suivi du système d'information. Enfin, la Direction de l'accueil et de la citoyenneté contribue activement à la délivrance du Pass Senior et à la diffusion des supports d'informations liés à ce dispositif dans les mairies de quartier.

L'Association de commerçants « *La Ronde des quartiers de Bordeaux* » (911 commerçants affiliés) participe au développement des partenariats commerciaux à l'échelle de la ville.

MISE EN ŒUVRE ET COMMUNICATION

Le dispositif repose sur la définition préalable d'offres partenariales tant internes qu'externes, de points de délivrance en proximité et sur la création de visuels et d'un logiciel de gestion de contacts. Une vaste campagne de communication a ensuite été lancée, notamment par l'édition d'un hors-série spécial senior de Bordeaux Magazine.



Actuellement, les principaux outils de communication du Pass Senior sont :

- le Pass l'info, support d'information trimestriel regroupant l'ensemble des offres ponctuelles ;
- le catalogue des avantages du Pass Senior, regroupant l'ensemble des offres permanentes ;
- la newsletter mensuelle diffusant les offres

n'ayant pas pu paraître sur le Pass l'info ;
 → le kit de communication remis aux partenaires (estampille, catalogue, formulaire d'adhésion, carte support).

OBTENTION DE LA CARTE ET AVANTAGES

Le Pass Senior est délivré gratuitement aux Bordelais de 60 ans et plus, en proximité sur les huit quartiers de la ville. Après avoir renseigné leurs centres d'intérêts, les détenteurs bénéficient de nombreux avantages et offres auprès de plus de deux cents partenaires : réductions, visites guidées, places gratuites lors d'événements mais ont surtout accès à une information régulière pour les inviter à participer à la vie sociale et culturelle de leur ville.

UN OUTIL DE MESURE DES ATTENTES DES SENIORS

Actuellement, plus de 30 % des Bordelais de 60 ans et plus ont retiré leur Pass Senior. Ce dispositif permet à la ville d'élaborer une offre de services adaptée à l'évolution de leurs besoins. Pour exemple, le lancement de la démarche Bordeaux générations seniors s'est effectué en s'appuyant sur une large communication auprès des seniors détenteurs de ce précieux sésame afin de coconstruire un plan d'actions répondant au plus près de leurs attentes. <

Une carte de l'ÂGE D'OR

pour informer et encourager la participation des retraités

CHAMALIÈRES (63)

Ville Amie des Aînés depuis 10-2014

OBJECTIFS

Favoriser la participation des retraités en les informant et en leur permettant de bénéficier d'avantages tarifaires.

PRATIQUE

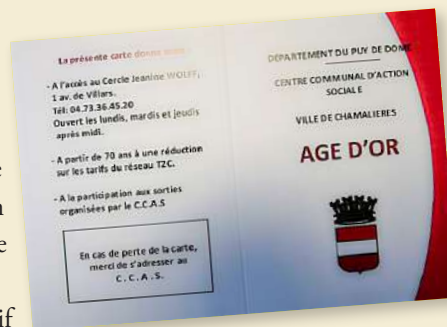
Proposer aux retraités de s'inscrire à ce service. Informer les bénéficiaires des activités, sorties et spectacles proposés. Appliquer un tarif préférentiel pour les détenteurs de la carte.



© Chamalières

UN SERVICE D'INFORMATION

La Carte de l'âge d'or permet avant tout à ses bénéficiaires d'être informés régulièrement des animations, activités ou sorties organisées par le CCAS de la ville. Une fois inscrits à ce service, les retraités chamaliérois reçoivent en effet un courrier à chaque occasion : galette des rois, thé dansant, repas de fin d'année... De plus, afin d'encourager le vieillissement actif et le maintien du lien social chez les habitants les plus âgés, une réduction tarifaire est appliquée à ceux qui répondent favorablement à ces invitations émises par le CCAS de la ville.



DEUX TYPES DE CARTES

Pour être bénéficiaire de la Carte de l'âge d'or, les seules conditions sont d'être habitant de Chamalières et d'être retraité. Deux types de cartes existent. La Carte de l'âge d'or dite « *basique* » est accessible à tous les retraités chamaliérois. Elle permet de profiter des activités pro-

posées à prix réduits et donne accès à des événements organisés par la ville.

Il existe également une seconde carte dite « *Carte de l'âge d'or CCAS* ». Il s'agit là d'une distinction légère et discrète qui permet d'éviter la stigmatisation d'un certain public tout en lui permettant d'accéder à des avantages supplémentaires. Cette carte est destinée aux retraités chamaliérois bénéficiant du minimum retraite. Les détenteurs de cette carte ont droit à quatre colis par an et à quatre allocations par an. Cette carte leur permet également de participer gratuitement à l'ensemble des événements et activités organisés par la ville (excursion, thé dansant, repas de fin d'année...).

OBTENIR LA CARTE

Pour obtenir la Carte de l'âge d'or, les retraités chamaliérois sont invités à venir remplir un dossier au CCAS. Cette carte, qui existe depuis plus de 35 ans dans la municipalité, est connue de tous les habitants les plus âgés. Une promotion de ce dispositif est également réalisée via le bulletin municipal ou encore via les panneaux lumineux de la ville.

En 2018, environ 1 500 personnes sont titulaires de la Carte de l'âge d'or, dont environ 55 qui bénéficient des avantages de la Carte de l'âge d'or CCAS. <

La carte **PASS'TEMPS** SENIORS

MULHOUSE (68)

Ville Amie des Aînés depuis 08-2015

OBJECTIFS

Prévenir l'isolement, favoriser les activités intergénérationnelles et faire découvrir des activités culturelles ou de loisirs, à travers un outil d'animation mutualisé.

PRATIQUE

Créer une carte permettant aux plus de 65 ans de bénéficier d'avantages sur diverses animations et activités.



L'ORIGINE DU PROJET

La ville de Mulhouse a mis en place en 1997, pour les plus de 65 ans, la carte Pass'Temps Senior en remplacement de la carte du 3^e Âge. Ses avantages avaient été étendus aux cinq communes de la Communauté d'Agglomération Mulhouse Sud Alsace (CAMSA) en 2004. En 2010, Mulhouse Alsace Agglomération (m2A) nouvelle communauté d'agglomération forte de 32 communes (aujourd'hui 34) en fait un outil clairement communautaire, avec une première offre de trois entrées au Parc zoologique et botanique.

En 2011, la carte, devenue annuelle, voit ses avantages se multiplier (gratuité de cinq tickets d'entrée dans une piscine communautaire, tarifs réduits pour l'accès à l'espace multimédia de Sémaphore et aux matchs de volley féminin). Considérant que cette carte destinée aux seniors de 65 ans et plus pouvait être un outil d'animation contribuant à prévenir l'isolement, à favoriser les activités intergénérationnelles, à faire découvrir des activités culturelles ou de loisirs, m2A a proposé d'associer les communes au dispositif. La richesse de la palette actuelle des avantages tient à la combinaison possible d'une offre communautaire avec celle que chacune des 34 communes peut ajouter, à sa charge, à destination de ses seniors. 18 communes proposent une offre complémentaire en 2018. La liste des offres est revisitée chaque année de manière concertée. Valable du 2 janvier au 31 décembre, gratuite, la carte Pass'Temps senior est à retirer dans les mairies. C'est l'occasion d'un contact régulier et suivi avec ces habitants.

DES RÉSULTATS POSITIFS

La carte Pass'Temps senior est destinée aux 47 116 seniors âgés de 65 ans et plus habitant l'une des 39 communes de m2A.



En 2011, plus de 5 600 seniors ont retiré leur carte, soit plus de 14 % de la population ciblée. La réussite et la progression de l'action sont à la fois concrètes et observables, puisqu'en 2017, 10 804 seniors de 65 ans et plus de l'agglomération en bénéficient (23 %).

Par ailleurs, une réunion annuelle est proposée à toutes les communes. Le bilan à mi-parcours facilite l'investissement des élus et des services pour faire évoluer et connaître cet outil. En 2018, 20 communes proposent au total 31 offres complémentaires (bibliothèque, cinéma, théâtre, musée, repas découverte dans une résidence, un restaurant pour seniors ou un centre socioculturel etc.).

Des conventions sont également proposées afin de formaliser le partenariat avec les acteurs s'inscrivant dans le dispositif, de préférence sans contrepartie financière pour les collectivités. Ainsi, 42 partenaires contribuent au dispositif en 2018. Les nouveautés de cette année concernent l'Opéra national du Rhin, le FCM Football, le musée de l'impression sur étoffes, le musée du papier peint, l'APALIB (initiation numérique et ateliers informatiques), Mulhouse nordique sport union, l'Office du tourisme ainsi que la Grange à bécanes.

En 2017, le Parc zoologique a enregistré 9 144 entrées gratuites, contre 2 060 pour les piscines, et les cinémas ont fait bénéficier de 2 087 tarifs réduits.

Une enquête menée à Mulhouse sur janvier / février 2018 montre qu'un projet de mise en réseau des personnes intéressées par des sorties à plusieurs détenteurs de la carte a tout son sens. Mulhouse Aînés, la nouvelle instance représentant les seniors mulhousiens, va mettre en place une commission en charge de ce projet. <

DOMICILIVRES

Le partage et le portage de livres chez soi

LE HAVRE (76)

Ville Amie des Aînés depuis 01-2014

OBJECTIFS

Permettre aux personnes âgées et/ou handicapées ne pouvant se déplacer de bénéficier d'une offre culturelle gratuite. Lutter contre l'isolement en favorisant le lien social. En parallèle, former des jeunes à un métier (animation sociale - bibliothécaire).

PRATIQUE

Recruter et former des référentes réparties sur différents territoires et accompagnées par des tuteurs. Mettre en place un partenariat avec le service culturel de la ville. Prendre des rendez-vous avec le bénéficiaire pour se rendre à son domicile et lui apporter des ouvrages. Établir un programme d'activités en dehors du dispositif.



© Philippe Breard

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Le dispositif Domicilivres, créé en janvier 2013, est la fusion de deux politiques, « *Bien vieillir, vivre ensemble* » et « *Lire au Havre* ». Ce projet, préambule de l'entrée dans le RFVAA, est porté par le CCAS en partenariat avec la Direction lecture publique et accès à la connaissance de la ville du Havre. Domicilivres est un service gratuit de portage de livres, de CD et DVD au domicile des personnes âgées et/ou handicapées, qui ont des difficultés à avoir accès aux structures municipales culturelles (bibliothèques, médiathèques).

Pour communiquer sur ce dispositif, l'information a été relayée auprès des différents services par la presse et les médias. La communication se fait également via des cartes postales, disposées dans différentes structures et auprès des partenaires du Réseau Sentinelles, qui permettent aux personnes de s'inscrire en laissant leurs coordonnées.

LE FONCTIONNEMENT

Quatre référentes de Lutte contre l'isolement, travaillant également sur la coopération locale Monalisa, se rendent au domicile des personnes identifiées. Dans un premier temps, il y a une prise de contact avec la personne bénéficiaire pour savoir quels sont ses goûts en matière de lecture ainsi que sur les supports attendus (livres en gros caractères, livres audio, DVD etc.), notamment via un questionnaire. Les rendez-vous sont pris par les référentes avec les personnes concernées. Les visites se font toutes les trois semaines et durent en moyenne trois quarts d'heure. Quatre documents peuvent être laissés au domicile, dont un CD et un DVD.

Les référentes sont suivies par un tuteur de la Direction des solidarités et de la cohésion sociale (accompagnement lors des premières visites) et par une médiatrice lecture issue de la Direction de la lecture publique (orientation sur le choix des ouvrages et ceux d'actualité). Elles bénéficient d'un accompagnement par une psychologue qui les aide sur des sujets pointus comme le veuvage. En amont, les référentes ont bénéficié de formations (CNFPT) pour intervenir au domicile. Chaque année, le dispositif est évalué : typologie des publics, nombre de visites, de prêts, type de prêts etc.

PARTAGE ET CONVIVIALITÉ

Ce dispositif permet non seulement de proposer offre culturelle mais également de maintenir du lien social. Chaque visite est un temps de partage et de convivialité. L'accueil est très chaleureux et les personnes rencontrées retirent une grande satisfaction de ces visites. Pour prolonger ces temps d'échange, les référentes ont mis en place un programme de sorties (séances de cinéma, promenades, visites etc.) avec cinq bénéficiaires à chaque activité. Actuellement, 120 personnes bénéficient de visites régulières, une grande majorité ont plus de 75 ans et sont des femmes.

En complément de Domicilivres, des ateliers d'informatique sont proposés au domicile des personnes, via une des référentes. L'objectif de ce service « *numérique senior* » est de créer un autre outil pour favoriser le lien social et de permettre aux personnes d'optimiser le matériel dont elles disposent, comme une tablette ou un répondeur. <

BIB' À DOM'

Un service de portage de livres à domicile

BIB' À DOM'
Lyon (69)

OBJECTIFS

Permettre aux personnes dans l'impossibilité, même temporaire, de se déplacer, d'avoir accès aux livres et à la lecture par le portage de livres à domicile ou la lecture à voix haute. Lutter contre l'isolement. Permettre à tous un accès à la culture.

PRATIQUE

Créer un réseau de bénévoles pour porter des livres aux personnes qui le souhaitent. Permettre aux bénéficiaires d'avoir accès aux livres prêtés par les bibliothèques d'arrondissements.



FONCTIONNEMENT

La Bibliothèque à domicile (dite la Bib' à Dom') a pour but de permettre aux personnes dans l'incapacité, même temporaire, de se déplacer, d'avoir accès ou de continuer à avoir accès à la lecture et aux livres. La Bib' à Dom', partenaire de la Bibliothèque municipale de Lyon, est animée uniquement par des bénévoles et a pour principale fonction le portage à domicile des livres qui peuvent être pris dans n'importe quelle bibliothèque d'arrondissement. Il y a des bénévoles sur toute l'agglomération qui visitent les personnes à Lyon mais aussi hors de Lyon. L'association met en relation une personne qui ne peut pas se déplacer avec un ou une bénévole qui assure le portage. Elles s'arrangent ensemble quant au rythme des visites et au choix des livres. La Bib' à Dom' propose également des lectures à voix haute à domicile par des bénévoles ayant suivi une formation.

SE FAIRE CONNAÎTRE ET ÉCHANGER

Pour se faire connaître des personnes susceptibles d'être intéressées par le service qu'elle propose, la Bib' à Dom' participe à différentes rencontres (lectures dans des bibliothèques d'arrondissement par exemple) ainsi qu'à des salons et forums (Semaine bleue, « Bien vieillir chez soi »).

LES INSCRIPTIONS

L'association inscrit chaque semaine des bénévoles. Mais son souci principal est de faire passer l'information aux personnes isolées qui pourraient en avoir envie ou besoin.

En tant que bénéficiaire, il suffit de téléphoner, de souscrire à un abonnement à la Bibliothèque municipale et de s'acquitter d'une cotisation à l'association. En tant que bénévole, il est nécessaire de rencontrer l'équipe de l'association et de signer la charte de

membre d'engagement au respect et à la discrétion dans sa relation avec la personne visitée.

LES TÉMOIGNAGES

Une ouverture vers de nouveaux horizons (Lyon citoyen, février-mars 2013)

Depuis cinq ans, Martine apporte des livres à Marcelle et Andrée, 93 et 89 ans. « Je leur rends visite tous les mois et leur apporte quatre à cinq ouvrages. Avec le temps, je suis force de proposition. Andrée ne lisait que des Georges Simenon. Je lui ai proposé de découvrir Charles Exbrayat. Au fil de nos conversations devant un café, je me suis aperçue qu'elle adorait les biographies. Grâce à mes recherches, je crois qu'elle a pratiquement lu tous les ouvrages écrits en gros caractères que comptent les bibliothèques de Lyon. »

CROISÉS (LE PROGRÈS, 7 AVRIL 2014)

« **Je lis plus d'une centaine de livres par an** »

Monique M., 65 ans, ancienne cadre juridique et bénéficiaire de la Bib' à Dom' depuis 2011 : « Je lis plus d'une centaine de livres par an et j'en emprunte cinq à chaque fois. Je suis très éclectique dans mes lectures : histoire, politique, policiers. Je prépare des listes pour Liliane en fonction des ouvrages cités dans les journaux ou dont on parle à la télévision. L'association est une chance pour moi. »

« **J'aime l'atmosphère des bibliothèques** »

Liliane T., 60 ans, professeur de physique en retraite et porteuse de livres : « Je lis moi-même beaucoup et j'ai découvert la Bib' à Dom' en me rendant à la bibliothèque municipale. J'ai du temps libre et venir chercher des livres est un plaisir car j'aime l'atmosphère des bibliothèques. Des liens amicaux se sont créés entre Monique et moi depuis trois ans que je viens régulièrement la voir. » <

Le réseau VOISIN'ÂGE

BREST (29)

Ville Amie des Aînés depuis 06-2016

OBJECTIFS

Maintenir ou recréer le lien social, rompre l'isolement des seniors. Favoriser l'épanouissement des personnes âgées à travers des activités ludiques. Prévenir la perte d'autonomie.

PRATIQUE

Créer un dispositif luttant contre les difficultés de mobilité des aînés, principales causes de leur isolement. Développer ce dispositif dans différents quartiers de la ville de Brest. Recourir à des bénévoles. Coût global du projet : 10 000 € par an (soutien aux équipements référents du dispositif).



UNE VOLONTÉ SOLIDAIRE

Né dans les années 2000 au cœur du quartier le plus vieillissant de Brest (Saint-Marc), le réseau Voisin'âge incarne la volonté d'un groupe d'habitants de lutter contre l'isolement. Après avoir rencontré les acteurs du quartier (commerçants, habitants, équipements socioculturels...), une proposition d'accompagnement des personnes âgées à leurs activités de loisirs a été émise. La mairie s'est associée au projet avec la Maison pour tous du quartier. Grâce au soutien de la collectivité et de bénévoles, le réseau Voisin'âge s'est étendu à plusieurs quartiers de la ville depuis 2011.

FAVORISER LE LIEN SOCIAL

Le réseau s'appuie sur le soutien de bénévoles et d'équipements socioculturels désireux de participer à cette démarche. Ainsi, de nombreuses activités sont proposées aux personnes âgées : ciné-café, thé dansant, ateliers de cuisine, sorties culturelles, restaurants, ...

Certaines activités sont proposées le dimanche, jour où les personnes âgées ne voient habituellement que peu de monde. Un minibus est régulièrement mis à disposition des bénévoles par le CCAS de Brest depuis trois ans.

UNE DÉMARCHE PARTENARIALE

De nombreux acteurs contribuent au bon fonctionnement du réseau. La ville de Brest assure la coordination globale du dispositif grâce à un comité de pilotage composé d'élus de la collectivité. Des équipements socioculturels (maison pour tous, centres sociaux) gèrent la coordination par l'intermédiaire d'un professionnel de l'équipement désigné comme "référent" du réseau sur son quartier et détaché auprès de l'équipe de bénévoles. Une trentaine de bénévoles sont régulièrement mobilisés et pro-

posent de nouvelles activités pour les personnes âgées. Ils bénéficient d'une formation dispensée par l'Office des retraités de Brest. Un dispositif de communication a été mis en place autour de ce réseau : flyers et affiches ont été créés. Des présentations du réseau sont régulièrement effectuées auprès des partenaires et un film a été réalisé et diffusé sur une chaîne locale.

UN BILAN POSITIF

Le réseau Voisin'âge accompagne régulièrement une cinquantaine de personnes âgées, soit plus de 700 accompagnements à l'année. Les bénévoles sont investis et certains se mobilisent chaque semaine. Face au succès rencontré, le réseau souhaite s'implanter au sein de chaque quartier de la ville de Brest (aujourd'hui, trois ne sont pas couverts) et désire mettre en place un minibus adapté afin de faciliter l'accompagnement des personnes âgées. <



© Ville de Brest



Réseau ENTOUR'ÂGE

FLEURANCE (32)

Ville Amie des Aînés depuis 02-2017

OBJECTIFS

Rompre en toute discrétion l'isolement dû à la maladie, au handicap, au grand âge, aux conditions matérielles ou sociales. Créer du lien social.

PRATIQUE

Créer un réseau de bénévoles. Mettre en place divers ateliers. Communiquer sur le dispositif. Organiser une réunion mensuelle avec tous les participants pour faire le bilan des différentes activités. Recruter un agent affecté au suivi et au développement des ateliers. Coût : 8 000€



© Fleurance

RÉSEAU ENTOUR'ÂGE : UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Un diagnostic a été réalisé en 2012 par la MSA. L'analyse des données recueillies et la constitution d'un groupe de travail a abouti à la mise en place d'un réseau de bénévoles. Ce service d'accompagnement gratuit est proposé à toute personne qui en fait la demande et se veut complémentaire aux interventions des différents professionnels. À l'origine suivi par les assistantes sociales de la MSA, le réseau Entour'âge est désormais sous la responsabilité du CCAS, démontrant ainsi la volonté de pérenniser cette action. Une large communication a été réalisée autour du projet (presse et partenaires). Le service social du Conseil départemental peut orienter des personnes vers ce dispositif, tout comme les assistants sociaux APA.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS LES GOÛTS

Le principe consiste à mettre en relation des bénévoles et des bénéficiaires ayant des intérêts convergents. Un dossier d'inscription initial et une adhésion à la charte est nécessaire pour participer mais il n'y a aucune obligation minimale de participation. Le réseau propose plusieurs ateliers comme la marche, le tricot, l'expression, des lectures à l'EHPAD ou des moments de jeux de société. Des sorties de découverte du patrimoine local ont lieu régulièrement au cours de l'année. La bibliothèque, divers lieux culturels, les EHPAD et l'espace jeune (atelier expression) sont mobilisés selon les projets. Une réunion mensuelle à laquelle tous les participants sont conviés permet de faire le bilan du fonctionnement des ateliers et de favoriser l'échange. Avant chaque rendez-vous, l'ensemble des membres du réseau se retrouve au restaurant pour partager un moment convivial. Actuellement, 45 personnes bénéficient de ce dispositif (21 bénévoles et

24 bénéficiaires) dont 38 femmes et 7 hommes. 16 d'entre eux ont entre 60 et 69 ans, 14 entre 70 et 79 ans et 15 participants ont 80 ans et plus.

UN SUIVI PROFESSIONNEL POUR ENCADRER ET DÉVELOPPER LE RÉSEAU

Au regard du public ciblé par ce projet, la nécessité d'un suivi est avérée pour permettre de rassurer les participants dans leur rôle de pivot en étant accompagnés et en s'appuyant sur des ressources. C'est pourquoi, grâce au soutien financier de la conférence des financeurs, un agent a été affecté à cette mission de suivi et de développement des ateliers du réseau Entour'âge.

UN DISPOSITIF RECONNU ET APPRÉCIÉ

Le réseau Entour'âge a démontré tout son intérêt avec une grande assiduité aux ateliers. Les membres sont pleinement satisfaits de ce dispositif qui leur a permis de faire de nombreuses rencontres et de se sentir moins seuls, notamment grâce au fonctionnement plus informel favorisant l'appropriation du projet par les participants. Sa mise en œuvre est évolutive, prenant en compte les retours formulés lors des réunions mensuelles. Les professionnels sont aussi unanimes quant au rôle du réseau pour contribuer au maintien à domicile et à l'autonomie des aînés. De par l'engouement suscité, Entour'âge a pris une place incontournable dans la vie de la commune en s'impliquant lors de divers événements (forum des seniors pour la Semaine bleue, prix de littérature intergénérationnel,...). De plus, les participants sont sollicités pour d'autres projets développés par des partenaires. Le réseau constitue une véritable invitation à la mobilité en promouvant la rencontre. <

Vous avez dit âgés ? ON S'DÉFILE PAS...

PÔLE DE GÉRONTOLOGIE ET D'INNOVATION BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ
Adhésion en septembre 2017

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 régulièrement un COFIL pour le suivi du projet.

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



© Pôle de Gériatologie et d'innovation Interrégional Bourgogne Franche-Comté

CHANGER LES REPRÉSENTATIONS

Pour favoriser l'estime de soi et changer les représentations liées à l'âge, le Pôle de gériatologie et d'innovation de Bourgogne-Franche-Comté (PGI BFC), accompagné de ses partenaires, a souhaité mettre en place divers ateliers à destination de personnes âgées retraitées en situation de fragilité (isolement social ou culturel, précarité). Pour élaborer ce projet, il a fallu créer une convention de stage et rechercher des financements. Un premier COFIL s'est réuni en mars 2017, puis un second en mai. Des flyers ont été diffusés pour servir de support de communication et recruter des participants.

FAIRE VIVRE LE PROJET

En tout, 16 ateliers accueillant 20 personnes seront organisés durant 6 mois. La soirée de clôture consistera en une représentation théâtrale, suivie d'un échange-débat, d'un pot de convivialité et d'un concert. La communication passe par la diffusion de flyers, l'activation des réseaux établis et par la presse locale et régionale, tant pour les ateliers que pour l'événement de clôture.

Concernant le suivi, des COFIL ont lieu tout au long de l'action. Un bilan intermédiaire a été réalisé et un bilan qualitatif et quantitatif est prévu à la fin du projet. En complément, des questionnaires de satisfaction seront distribués aux participants et une boîte à souhait sera mise à disposition. Les principales difficultés rencontrées ont été d'atteindre le public cible et de recruter des participants à la séance de présentation de l'action.

UNE ACTION MULTIPARTENARIALE

De nombreux partenaires entourent le projet. La conférence des financeurs du Doubs ainsi qu'AG2R LA MONDIALE (COFIL) et le GIE IMPA soutiennent financièrement l'action. La ville de Besançon (COFIL) loue une salle à tarifs associatifs et communiques sur l'action. Elle repère également les bénéficiaires tout comme le CCAS de Besançon (COFIL), la Maison des seniors (COFIL), 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. Cette initiative coconstruite 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. Ce projet est également participatif puisque ce sont les participants aux ateliers qui choisissent et construisent ce qui sera présenté lors de l'événement de clôture. Les intervenants sont là pour encadrer, donner des outils et guider. L'action est destinée à être reconduite en 2018, voire dupliquée dans la région. <

Des ateliers **INTERGÉNÉRATIONNELS** qui favorisent l'accès à la culture

VALENCIENNES (59)

Ville Amie des Aînés depuis 11-2015

OBJECTIFS

Favoriser l'accès à la culture pour des publics éloignés, en précarité. Lutter contre l'isolement.

PRATIQUE

Permettre aux bénéficiaires sélectionnés d'intégrer un parcours culturel via des spectacles, des visites organisées de théâtre ou encore des ateliers d'expression théâtrale.



© Ville de Valenciennes

LA CULTURE POUR TOUS

Dans un contexte d'exclusion, la culture constitue un moyen essentiel et efficace pour reconstruire une personnalité et faciliter une socialisation. Cette action s'adresse aux familles et seniors en situation de précarité (bénéficiaires de minima sociaux avec un reste à vivre calculé sur le barème d'accès à l'Épicerie sociale de la commune), et ce quel que soit leur âge. Initiée en juin 2010 dans le cadre de l'action Développement social local financé par le Département, elle permet aux bénéficiaires sélectionnés d'intégrer un parcours culturel (spectacles, visites organisées de théâtres, ateliers d'expression théâtrale... avec un maximum de 15 personnes). Ce projet encourage les plus démunis à participer à la vie de la cité, les conforte dans leur rôle de citoyen à part entière et permet de lutter contre l'isolement. Elle a également permis de repérer d'autres sujets de fractures sociales (illettrisme, fracture numérique). La remobilisation par la sensibilisation et l'accès à la culture est aussi vecteur de transformation de l'image de soi et favorise la mobilité et l'expression des usagers.

UN TRAVAIL PARTENARIAL

Dans le cadre de cet atelier, le CCAS de Valenciennes a signé trois conventions avec : le PHENIX, Scène nationale de Valenciennes ; le Conservatoire Eugène Bozza de Valenciennes ; le Musée des Beaux-Arts de Valenciennes.

Le théâtre fait une présélection qui est soumise aux personnes recensées afin qu'elles en choisissent trois.

Le musée permet à des groupes de visiter des expositions temporaires ou permanentes en rapport avec une thématique choisie.

Le conservatoire propose d'assister à des auditions panachées,

spectacles et auditions d'élèves. Fort de son rapide succès, l'existence de cet atelier est surtout connue des travailleurs sociaux du CCAS et n'a pas fait l'objet d'une campagne de communication spécifique. De plus, la palette de partenaires s'agrandit puisque d'autres conventions seront signées avec des associations d'Art et d'Essais.

UNE ACTION SOCIALE ET CULTURELLE

Le CCAS met à disposition un travailleur social appelé « référent thématique culture ». Chaque fin d'année, un bilan est réalisé ainsi que des rencontres bilans entre les partenaires et les adhérents lors d'un goûter convivial pour échanger sur les spectacles. Des réunions avec les institutions et le référent thématique culture sont organisées régulièrement afin d'évaluer le degré de satisfaction des usagers. Des visites guidées des institutions sont également effectuées durant l'année, avec parfois l'organisation de rencontres avec des artistes et/ou des techniciens en lien avec les métiers du spectacle. Depuis 2010, 72 adultes (tous âges confondus) et 143 enfants (de moins de 18 ans) ont participé à l'atelier. Permettre à tous d'accéder et de participer aux activités culturelles est une des dimensions essentielles d'une société inclusive. L'accès à la culture est une question centrale du processus d'inclusion sociale et un sujet que le CCAS met en avant depuis plusieurs années. Sa dimension est intergénérationnelle puisqu'il n'y a pas de critère d'âge spécifique. Cette volonté de s'adresser à toutes les générations génère au quotidien une dynamique et un enrichissement avéré. L'action peut alors s'appuyer sur le rôle et les missions du Pôle seniors pour un travail partenarial et complémentaire autour de la prise en charge de la personne âgée. <

PENSA* : Encourager un vieillissement actif et en bonne santé

ROYAN (17)

Ville Amie des Aînés depuis 03-2013

OBJECTIFS

Favoriser l'adoption d'un mode de vie équilibré par la mise en place d'actions préventives. Créer du lien social et faciliter la participation des seniors à la vie locale.

PRATIQUE

Réunir de multiples acteurs locaux pour une dynamique axée sur l'activité physique, la stimulation intellectuelle et l'équilibre nutritionnel.



© Ville de Royan

UNE DÉMARCHE TRANSVERSALE

Royan dispose d'une démographie particulière avec 50,4 % de plus de 60 ans. Depuis 2009, pour montrer son engagement à l'égard de cette catégorie de population fortement représentée, la ville intègre le programme PENSA à sa politique locale, avec pour ambition de promouvoir le bien-être des aînés en maintenant en bonne santé, le plus longtemps possible, les seniors actifs, par un mode de vie équilibré.

Porté par la municipalité, sous la coordination du Service santé et en partenariat avec tous les services de la ville afin d'assurer l'efficacité du dispositif, de multiples acteurs locaux (commerçants, associations, professionnels de la santé, etc.) sont mobilisés dans cette démarche de prévention et promotion de la santé. Participer aux activités donne l'opportunité aux adhérents de découvrir des disciplines innovantes, mais aussi, passé ce stade d'initiation, de les pratiquer plus intensément s'ils le souhaitent, directement avec les intervenants (associations...) en dehors du cadre PENSA. L'idée est en effet de les stimuler, de les accompagner dans leurs parcours de maintien ou de remise en forme puis d'orienter les seniors vers l'extérieur.

DES ATELIERS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET SON DYNAMISME

Pour favoriser des comportements de vie bénéfiques à la santé, trois axes sont développés :

- Activité physique (pilates, yoga, taïso, body form, aquagym, badminton, danse latine, équilibre, ping-pong, marche aquatique sur les plages royannaises...);
- Stimulation cérébrale (conférences suivies d'ateliers « *stimulons notre mémoire* », sophrologie, informatique, sécurité routière,...);
- Nutrition et alimentation (cardio-nutrition : cours de cuisine, conseils diététiques et cardio-training avec tests de conditions physiques en début et fin de programme...).

Des ateliers fréquemment renouvelés sont proposés aux adhérents, qui ont ainsi l'occasion de se retrouver en petits groupes, tous les jours de la semaine. De plus, afin de favoriser les rencontres conviviales et les échanges divers animations et événements sont organisés (conférences, rallyes, repas, visites, jeux culturels...). Une permanence a lieu les deux premiers mardis de chaque mois, permettant de s'inscrire, selon un planning mensuel, aux activités et d'acheter la carte PENSA (sans date limite de validité), donnant accès à dix séances au choix.

ENCOURAGER L'INTÉGRATION ET LA PARTICIPATION DES SENIORS À LA VIE LOCALE

Pour mesurer l'impact du programme PENSA et le faire évoluer selon les avis et les besoins recensés, un questionnaire de satisfaction est distribué aux adhérents. Ce dispositif unique en France rencontre un vif succès auprès des seniors qui sont en grande majorité très satisfaits. En effet, depuis le lancement du programme PENSA en 2009, on comptabilise 1 570 adhérents. Sans engagement sur la durée, l'intérêt du programme est d'initier les aînés aux activités locales proposées par les associations et les différents partenaires de la municipalité. Dans le même temps, les habitants sont invités à découvrir Royan lors des actions mises en place aux quatre coins de la ville. C'est une démarche qui est également participative puisque les seniors peuvent s'exprimer et proposer des idées d'ateliers qui seront mis en place en fonction des moyens et disponibilités d'intervention. Ainsi, les ateliers préventifs du programme PENSA ont un impact favorable sur la santé et le bien-être des Royannais, tout en permettant leur intégration et leur participation au tissu social local. <

*Prévention Santé Et Nutrition Des Seniors Actifs

« BOUGEONS ENSEMBLE » à Grenoble

GRENOBLE (38)

Ville Amie des Aînés depuis 06-2016

OBJECTIFS

Permettre aux personnes éloignées de l'exercice sportif de pratiquer une activité physique adaptée via un accès facilité tant au niveau financier que géographique. Lutter contre la sédentarité en proposant une activité de marche active pour tous qui promeut un mode de vie favorable à la santé. Lutter contre l'isolement et renforcer le lien social via une activité de groupe.

PRATIQUE

Proposer une heure de marche active par semaine, gratuite et accessible à tous au sein des quartiers prioritaires de la ville de Grenoble.



© Ville de Grenoble

ENCOURAGER LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L'activité « *Bougeons ensemble* » a été créée suite au diagnostic santé mené sur la période 2011-2012. L'activité a vu le jour pour la première fois en octobre 2012, dans le cadre des Contrats de Ville. Elle consiste à proposer une heure de marche active, gratuite et accessible à tous dans les quartiers prioritaires de la ville de Grenoble. Les bénéficiaires de l'action sont les retraités fréquentant les Pôles d'animation gérontologique et intergénérationnelle, les personnes accompagnées par les médiateurs pairs en santé ainsi que l'ensemble des habitants des quartiers où se déroule l'activité.

FAIRE VIVRE LE PROJET AU RYTHME DE CHACUN

Chaque semaine, un groupe de marche active est organisé sur chacun des secteurs concernés, soit une séance par secteur chaque semaine. Lors de leur première participation, les habitants sont invités à s'inscrire mais seule cette inscription initiale est demandée, la participation sur les autres semaines n'étant pas soumise à inscription préalable. Les participants qui le souhaitent peuvent revêtir le maillot créé à l'effigie de l'activité. Chacun est invité à se présenter avec des baskets et une bouteille d'eau. À l'heure actuelle, le parcours fait environ 800 mètres sur les secteurs 3 et 6, et près de 2 000 mètres sur le secteur 5. Les personnes (âgées) marchent habituellement en binôme afin d'avoir une présence en continu et de favoriser un soutien mutuel. Les professionnels observent la séance, veillent à son bon déroulement et s'assurent du bien-être des participants.

UN PROJET MULTIPARTENARIAL ET FÉDÉRATEUR

Plusieurs partenaires encadrent le dispositif : le Service promotion de la santé, avec les coordinateurs territoriaux de santé, dont une

infirmière de formation, mobilisent les habitants, font le lien avec les acteurs des secteurs et encadrent le groupe selon ses disponibilités. Ils sont également accompagnés de médiateurs pairs en santé. Les Pôles d'animation gérontologique et intergénérationnelle ont les mêmes missions que les professionnels du Service promotion de la santé. Enfin, la Direction des sports/Service sport et quartier met à disposition un animateur-éducateur sportif qui encadre le groupe de marcheurs et leur propose des échauffements, des étirements, puis, en fin de séance, quelques enchaînements de fitness.

AMÉLIORER SON ÉTAT DE SANTÉ ET SA MOBILITÉ... MAIS PAS SEULEMENT

Un carnet de suivi est proposé aux participants, ce qui permet à chacun d'avoir un retour sur sa pratique sportive annuelle. En moyenne, les groupes se composent de 27 participants. 80 % d'entre eux ont plus de 60 ans et sont en majorité des femmes seules (veuves notamment). Les 10 % restants regroupent essentiellement des mères de famille.

Au-delà des bénéfices apportés par la marche active, « *Bougeons ensemble* » est devenu un véritable outil de lien social et un moment propice au partage d'informations concernant l'animation proposée par les PAGI ou la vie du quartier. L'activité contribue à renforcer le sentiment d'appartenance des habitants à leur quartier. En faisant cheminer les personnes au sein des quartiers prioritaires, « *Bougeons ensemble* » permet de restaurer une image positive de ces quartiers souvent décriés car méconnus et/ou discrédités par les faits divers. <

Lauréat concours Villes Amies des Aînés 2016

DES RIDES ET DES RÊVES

Ateliers des arts du cirque au Gérotopôle de Toulouse

PAR HAZ'ART
Toulouse (31)

OBJECTIFS

Améliorer la qualité de vie des personnes âgées et leur apporter un moment de détente, d'apaisement et de bien-être par le biais d'activités physiques adaptées. Stimuler l'évasion à travers l'univers circassien et rompre l'isolement.

PRATIQUE

Créer un partenariat entre un Gérotopôle, un cirque et la ville. Mettre en place des ateliers physiques pour les personnes âgées animés par deux jeunes intervenants au cirque adapté. Constituer un groupe de participants en vue d'une représentation grand public.



© Régis Dang

AUTOUR DES ARTS DU CIRQUE

Le Gérotopôle de Toulouse est, depuis sa fondation, une structure performante de soins, de promotion de la santé et de la recherche clinique. En 2008, un projet culturel a été associé au projet médical et aux projets de recherche, destinés à améliorer les conditions d'hospitalisation et la qualité de vie de la personne âgée. La culture est ainsi intégrée aux soins et à la prévention comme une véritable prise en charge non médicamenteuse. L'association Par Haz'Art a rejoint en 2013 les partenaires culturels du Gérotopôle par des rencontres autour du nouveau cirque, avec depuis 2015 le projet « *Des rides et des rêves* ».

FAIRE VIVRE LE PROJET

De septembre 2015 à juin 2016 trois cycles d'ateliers des arts du cirque, dans trois unités de l'Hôpital Garonne - Unité de soins longue durée, Unité d'Hébergement Renforcé, service Alzheimer et Service Soins de Suite et de Réadaptation - ont été organisés. Ces ateliers hebdomadaires ont été mis en place au Gérotopôle, en concertation avec l'équipe soignante et médicale, et s'inscrivent dans une approche non pharmacologique. Ils sont menés par deux jeunes intervenants formés au cirque adapté. Les



personnes âgées hospitalisées, bénéficiaires de ce projet, ont pu pratiquer plusieurs activités : travail sur l'équilibre, redécouverte du corps, travail sur la mémoire, etc. À la fin de chaque cycle, une représentation en interne était proposée. Le travail hebdomadaire avec une équipe d'intervenants jeunes et dynamiques apporte aux patients un moment de détente et de bien-être, au delà des bienfaits physiques constatés. Cette nouvelle expérience que leur apportent les arts du cirque est une source de stimulation sociale pour les résidents et de contacts humains très riches, permettant de briser leur solitude.

BILAN ET PERSPECTIVES

Le projet a pris une autre forme en 2018 et s'adresse aujourd'hui aux résidents de l'hôpital Garonne empêchés tant sur le plan fonctionnel que cognitif et isolés dans leur chambre.

Le défi de cet atelier était peut-être de changer un certain regard porté sur le cirque pour proposer une pratique « autre », une pratique qui ne s'enseigne pas dans l'urgence, où l'on ne se fait pas mal mais où on peut se faire peur. Une pratique où l'on favorise le « *oser faire* » plutôt que le « *savoir faire* ». Une pratique du cirque qui ne soit pas de performance mais bien poétique, sensible et humaine.

Cet atelier, ce fut aussi être ensemble différemment, tenu par des enjeux partagés (équilibre et déséquilibre), tenu par des moments de jeux, des moments de risque, de dépassement (sur un fil ou en haut d'une chaise) et des moments de douceur (dans le porté-acrobatique, dans le toucher...). Et tenu par des rencontres, par la constitution d'une « *famille de cirque* » entre participants et avec les équipes accompagnantes comme le témoigne l'exposition réalisée par Régis Dang. <

Lauréat concours Villes Amies des Aînés 2017

METZ en joëlettes

METZ (57)

Ville Amie des Aînés depuis 11-2012

OBJECTIFS

Rendre la culture accessible à tous. Permettre aux personnes à mobilité réduite de se déplacer en ville et d'avoir accès à la culture au même titre que les autres habitants.

PRATIQUE

Proposer une méthode innovante visant à permettre aux personnes à mobilité réduite de visiter la ville de Metz. Engager un partenariat entre la ville, l'Association des paralysés de France (APF) et l'Office du tourisme.

UNE DYNAMIQUE DE CONSULTATION

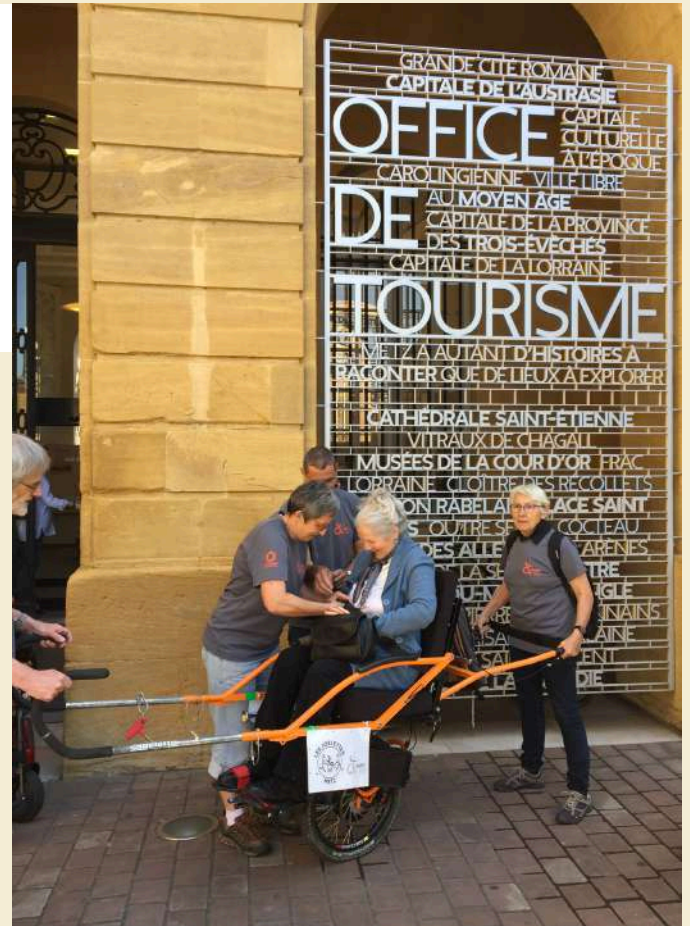
Lors de la séance de la Commission communale pour l'accessibilité (CCA) d'août 2016, composée notamment de représentants associatifs des différents types de handicap et de seniors, un membre de l'Association des paralysés de France (APF) a proposé à l'office de tourisme (OT) Inspire Metz de construire un projet autour des joëlettes. La Directrice de l'OT, qui est membre de la CCA, a fait part de son avis favorable quant à cette proposition parfaitement compatible avec leurs objectifs :

- Agir en cohérence avec les politiques environnementales et touristiques de la ville ;
- Accompagner et promouvoir le développement touristique de la ville ;
- Contribuer activement à l'accessibilité.

Une visite « test » a été organisée en avril 2017 avec deux joëlettes, conduites par des bénévoles de l'APF, un guide de l'Office de tourisme et des agents de la Mission ville pour tous de la ville de Metz afin de tester ce mode de déplacement sur un circuit proposé par l'OT. Les résultats étant concluants, il a été décidé de proposer ce service sur la période estivale 2017.

UN TERRITOIRE ACCESSIBLE À TOUS

Les visites de Metz en joëlettes ont pour objectif de permettre aux personnes à mobilité réduite au sens large, aux personnes âgées et aux personnes handicapées d'avoir accès à la culture et aux loisirs en leur permettant de profiter de visites guidées organisées par l'Office de tourisme Inspire Metz. Il s'agit de rendre la ville accessible, facile pour les citoyens, qu'ils soient habitants ou touristes. Cette action traduit la capacité à inven-



© Agence inspire Metz

ter, développer et promouvoir des outils à destination des habitants, des touristes et des visiteurs fragiles afin de rendre le territoire agréable, agile, intelligent, adaptatif et efficient. Cette démarche a aussi une ambition sociale : la création de liens et le développement de partenariats locaux (APF/ville/agence Inspire Metz). La joëlette est un fauteuil de randonnée muni d'une roue située sous le fauteuil et deux brancards. Elle a été conçue par Joël Claudel, un Vosgien accompagnateur en montagnes, qui souhaitait emmener son neveu atteint de myopathie à l'île de la Réunion. Toutes les personnes à mobilité réduite sont ciblées par ce projet. Les joëlettes peuvent en effet être utilisées par des seniors, des personnes en situation de handicap ou momentanément indisposées : jambe dans le plâtre, etc.

UNE ACTION PARTENARIALE

Dans le cadre de cette action, l'Office de tourisme met à disposition un guide qui assure les commentaires de la visite, les inscriptions, informe l'APF des réservations, communique sur les visites via le programme de l'été avec une identification grâce à la création d'un pictogramme et via ses réseaux sociaux, rédige la convention qui encadre le projet avec l'APF et offre un tarif préférentiel pour les utilisateurs de joëlettes (4 € au lieu de 8 €).

L'APF met gratuitement à disposition les joëlettes pour les visites ainsi que les bénévoles nécessaires pour l'installation, la conduite des participants et communique sur les dates des visites auprès de ses adhérents. La Mission ville pour tous assure la coordination des relations entre les différents partenaires, participe à l'élaboration du projet, fait la promotion des visites et permet aux bénévoles qui conduisent les joëlettes de stationner gratuitement leurs véhicules pendant les visites.

UN PROJET QUI SÉDUIT

Une visite de promotion de cette action a été organisée le vendredi 9 juin 2017. À cette occasion, la ville a invité la presse locale pour faire connaître cette initiative et les dates proposées en 2017. L'action a été très largement relayée : Républicain lorrain, La

Semaine, sites Internet de France 3 et de la ville. Après avoir procédé à l'évaluation de l'action 2017, l'agence Inspire Metz a décidé de reconduire les visites de Metz en joëlettes dans son programme estival 2018 et propose de nouveaux parcours.

La réalisation d'une vidéo de présentation du projet est en cours afin de faire la promotion de ces visites et présenter le projet au RFVAA le 15 juin prochain à Bordeaux. <



Lauréat concours Villes Amies des Aînés 2017

Les 5 SAISONS de l'Arbre

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ
Pau (64)

OBJECTIFS

Favoriser les échanges entre les soignants, les patients âgés et leurs familles. Aider les patients à garder leur estime de soi et leur sentiment d'appartenance à la société. Améliorer le bien-être au travail en associant les soignants à la démarche culturelle. Faire participer enfants et patients âgés à des actions artistiques en commun. Valoriser l'usage du parc du Centre Jean Vignalou (convalescence, rééducation fonctionnelle, soins palliatifs, IFCS-IFSI-IFAS, internat) comme lieu ouvert sur la Cité.

PRATIQUE

Prise de contact avec des artistes, des partenaires et les habitants. Repérage des lieux pour organiser les week-ends événements. Proposer et organiser des ateliers en lien avec les différents partenaires. Réaliser la programmation des week-ends événements. Communiquer et évaluer le projet.



© Dominique POLLET

UN PROJET ARTISTIQUE

Les cinq Saisons de l'Arbre est un projet culturel initié par les Ateliers du Cami Salié à Pau, en 2016, qui rassemble des professionnels de la santé et du soin ainsi que des artistes. Il propose aux personnes âgées, à leur famille ainsi qu'aux habitants, un ensemble d'actions et d'ateliers de créations (danse, lectures et écritures, musique, arts plastiques et visuels, théâtre et contes, spectacles dans les arbres, mise en place d'une serre agricole, etc.). Ce projet s'inscrit sur trois années structurées autour de quatre week-ends événements qui proposent des productions artistiques choisies ou créées pour chaque lieu, en lien avec différents partenaires. Les samedis se déroulent dans le parc gériatrique du Centre Jean Vignalou et les dimanches dans différents parcs ou jardins de la ville. Durant les semaines précédant chaque week-end événement, plusieurs ateliers sont organisés. Les réalisations issues de ces derniers sont présentées lors de ces week-ends événements. Cinq sentiers artistiques à la découverte de la nature ont également été aménagés pour conduire des groupes de tous âges au parc de l'hôpital. Chaque atelier et week-end événement sont évalués.

UNE FORTE MOBILISATION ET COMMUNICATION

De nombreux partenaires ont aidé à la réalisation du projet. Le Centre hospitalier, la ville de Pau et son CCAS ont apporté un

soutien au niveau de la logistique et de la communication. Différentes associations et structures de la ville ont contribué à la mise en place des ateliers artistiques (Conservatoire musique et danse de Pau, GAM (association artistique), Ateliers du Cami Salié, Compagnie l'Alambic, CIVAM de Pau, Le potager du futur, le Tas de nature, Établissement ACT3 matériaux et textiles haute couture, banque Crédit Agricole). Enfin, huit EHPAD de Pau et son agglomération, trois classes de primaire et le Lycée agricole Montardon se sont impliqués dans le projet.

Une large communication a été effectuée autour de l'action, que ce soit en interne pour informer l'ensemble des partenaires (site internet, newsletters), ou en externe pour informer le public (site internet, newsletters, réseaux sociaux, affiches, flyers, presse, radio). Une conférence de presse est donnée la veille de chaque week-end événement. En complément, des vidéos, des photos et des livres retraçant l'histoire du projet sont publiés.

FAVORISER LE « FAIRE ENSEMBLE »

De par les liens qu'il tisse entre les âges dans la durée, ce projet motive de nombreuses institutions de soin (CH, EHPAD et milieu du handicap), artistiques, sociales et scolaires. En tout, ce sont 700 personnes qui ont participé au week-end événement, 283 personnes aux ateliers organisés en amont, 100 personnes



Danse participative : "Happy Manif" avec la Compagnie David Rolland

qui ont emprunté les cinq sentiers conduits par des conteurs ou des naturalistes et 220 personnes qui ont participé au pique-nique du samedi. Les ateliers « *grimpe d'arbre* », quant à eux, ont offert à 120 personnes de tous âges l'occasion de vivre une expérience unique.

Le caractère participatif du projet, 12 ateliers proposés avant le week-end événement et 7 ateliers pendant le week-end, donnent au public l'occasion de se rencontrer par le biais d'une activité commune. Les réalisations artistiques sont construites à plusieurs (personnes isolées ou vulnérables, enfants, adultes de centres sociaux) et valorisent la place de l'art dans le soin. La dimension artistique favorise l'expression de chacun et revalorise l'estime de soi des personnes isolées ou vulnérables. Le regard sur les aînés est changé. Réaliser des semis dans la serre de l'hôpital a permis la rencontre d'un public diversifié (milieu agricole, soignants, jeunes enfants, aînés et jeunes souffrant de handicap), tout comme la création artistique de l'habillage de la tonnelle qui a réuni des femmes âgées, de femmes issues de l'immigration et des femmes d'un centre social.

Face à ce succès, l'intention est de poursuivre la dynamique inter-générationnelle et participative lors des deux prochaines saisons en février et juillet 2018. Les contacts pris avec les établissements sont prolongés afin de pérenniser les objectifs du projet. L'hiver 2018 proposera des conférences-débats sur l'éthique des soins aux aînés dans notre société. <



© Dominique PIOLLET



Danse participative : "Happy Manif" avec la Compagnie David Rolland

CALMAN[®] : culture, arts et loisirs pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à Nice

NICE (06)

Ville Amie des Aînés depuis 03-2015

OBJECTIFS

Proposer aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer une thérapie non médicamenteuse favorisant les échanges, l'expression orale, la socialisation, les émotions et la cognition. Offrir aux malades et à leurs aidants un accès à la culture.

PRATIQUE

Ouvrir les lieux culturels de la ville.
Organiser des visites guidées adaptées aux besoins spécifiques des malades atteints de la maladie d'Alzheimer.


 visite au musée d'archéologie - atelier créatif sur l'ocre
©ville de Nice

UN TEMPS DE PLAISIR PARTAGÉ

À Nice, la Direction santé et autonomie et la Direction culture et patrimoine travaillent de concert afin de permettre aux aînés atteints de la maladie d'Alzheimer ainsi qu'à leurs proches de pouvoir profiter de visites guidées adaptées dans les lieux culturels de la ville. Initié en 2010 en collaboration avec l'association Innovation Alzheimer, ce projet a été poursuivi depuis 2016 par la ville de Nice qui gère la préparation des visites et qui met à disposition, pour les sorties, un neuropsychologue. L'objectif de ces sorties est de contribuer à l'insertion et la participation sociale des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, ainsi qu'à véhiculer une image positive et déstigmatisante de la maladie. Cette politique d'ouverture des lieux culturels de la ville de Nice aux personnes handicapées permet également aux personnes concernées et à leurs aidants de prendre du plaisir en partageant une sortie culturelle commune. Chaque année, quatre groupes d'environ douze aînés, parfois accompagnés de leurs proches, peuvent bénéficier de ces sorties. Chacun de ces groupes visite treize sites dans l'année : dix musées, le Conservatoire, l'Opéra et le Musée national du sport. Ce dispositif est ouvert aux usagers des consultations mémoire, des accueils de jour, d'EHPAD (avec unité Alzheimer) et de la plateforme Accompagnement et répit de France Alzheimer 06, soit treize structures. À l'occasion des visites, chacune des structures met à disposition des soignants pour permettre un accompagnement optimal des participants. En 2017, le programme a accueilli 766 participants.



UN DISPOSITIF ADAPTÉ

Une préparation importante est réalisée en amont afin de rendre ces sorties profitables, non anxiogènes et accessibles à tous.

Tout d'abord, ces sorties se déroulent en moyenne à hauteur d'une fois par mois pour chaque groupe, sur environ une heure et demie.

D'autre part, les lieux et les œuvres sont choisis en partie en fonction de leur accessibilité physique et cognitive. Enfin, un médiateur culturel est formé afin que la visite soit la plus adaptée possible au public.

L'entourage des malades d'Alzheimer est souvent agréablement surpris d'observer que le proche peut acquérir de nouvelles connaissances et développer de nouveaux intérêts. Pour obtenir ce résultat, un travail extrêmement important est réalisé. Par exemple, des approches sensorielles multiples et diversifiées sont favorisées afin de permettre au public de mémoriser certains éléments (olfaction, toucher, vue, audition...). D'autre part, le discours utilisé est adapté au public présent, en utilisant des phrases courtes et un vocabulaire simplifié, en insistant sur les mots-clés, en allongeant les pauses, en reprenant et résumant ce qui vient d'être dit, et en encourageant la prise de parole des participants. Enfin, un livret de visite contenant un rappel des œuvres et un descriptif de celles-ci est remis aux participants à la fin de chaque visite. Celui-ci stimule la mémoire épisodique des malades et permet ainsi de se souvenir plus facilement de la visite. Ce support favorise l'installation d'échanges ultérieurs avec l'entourage, ce qui est valorisant pour les participants. <

OLYMPIADES : Rencontre sportive des maisons de retraite

RENNES (35)

Ville Amie des Aînés depuis 05-2011

OBJECTIFS

Maintenir l'activité physique pour les personnes âgées vivant en établissement. Valoriser leur dynamisme et leur capacité à se dépasser et à s'engager dans une action. Favoriser le lien social.

PRATIQUE

Organiser un événement sportif inter-établissements. Constituer des équipes de huit personnes par établissement. S'entraîner quelques semaines avant l'événement. Solliciter des bénévoles. Coût : 40 €/établissement ; chaque année à tour de rôle, l'un des établissements détache une infirmière sur l'événement. Matériel, équipements et transport mis à disposition par la ville.



© Ville de Rennes

UN ÉVÉNEMENT SPORTIF INTER-ÉTABLISSEMENTS

Afin de promouvoir l'activité physique des personnes âgées résidant dans les établissements du CCAS (six EHPAD et une résidence autonomie) et de valoriser leur participation, les Olympiades sont organisées chaque année depuis 2012 à Rennes. Ces rencontres sportives sont organisées par l'ergothérapeute chargée des activités physiques adaptées qui intervient dans les six EHPAD et par les animatrices de chaque établissement. Ces professionnels réfléchissent aux épreuves proposées et les adaptent au public ; s'assurent de l'organisation logistique et gèrent la communication. Ils préparent les équipes dans les sept établissements y participant. Cette action est soutenue par la Direction des personnes âgées du CCAS. Les responsables d'établissements mobilisent le personnel pour encadrer la journée. Les remarques des acteurs sont prises en compte. Les Olympiades sont organisées depuis quatre éditions au gymnase du Vélodrome, facile d'accès.

Le lieu est aussi adapté à la circulation des personnes à mobilité réduite.

DES ACTEURS INVESTIS

Différents services de la ville de Rennes et de Rennes Métropole sont sollicités pour l'organisation de l'événement :

- la Direction des sports (ville de Rennes) met à disposition le gymnase.
- la Direction des approvisionnements (ville de Rennes) et Direction communication (Rennes Métropole) fournissent les lots à remettre aux participants.

- le Service imprimerie (ville de Rennes) imprime les affiches
- les médias locaux sont sollicités (radio, presse).
- La participation des familles est encouragée pour soutenir les résidents. Des bénévoles accompagnent les résidents et soutiennent les équipes.

DES COMPÉTITEURS MOTIVÉS

Chaque année, les sept établissements participant à cet événement mobilisent une équipe de huit compétiteurs sur des épreuves sportives (tennis, basket, bowling, minigolf, tir au but, parcours de marche avec obstacles, etc.). Des entraînements sont organisés quelques semaines avant les Olympiades, lors de séances régulières suivies dans chaque structure par un groupe de 15 à 20 personnes, qui donnent leur avis afin d'adapter les épreuves. La mobilisation des résidents est mise en avant via différents supports (journaux d'établissements, programmes d'activités, revues internes). Les participants en sont fiers.

UNE ACTION RECONDUITE ET ATTENDUE

Cette action est reconduite et adaptée tous les ans depuis 2012. Les organisateurs font appel à des associations sportives locales, des entreprises et des parrainages sportifs pour dynamiser encore l'événement. Les Olympiades parviennent à rassembler près d'une centaine de participants, dont une soixantaine de résidents. L'émulation créée autour des Olympiades encourage les résidents à prendre part à l'événement, à s'engager, à se mobiliser et à se déplacer pour l'occasion. <

Hop Hop Hop CHEZ PAPY !

 COMPAGNIE DERACINEMOA
Metz (57)

OBJECTIFS

Favoriser le lien social. Permettre à différents publics fragilisés d'accéder à la pratique du théâtre dans des conditions adaptées.

PRATIQUE

Élaborer le projet et le montage financier. Construire le contenu et le calendrier des ateliers. Communiquer autour du projet. Organiser des représentations en établissements (EHPAD, résidences autonomie...). Mettre en place les ateliers.

Coût : 45 144 € (budget prévisionnel sur trois ans)



Représentation de l'artiste Mario Levis dans une Résidence Autonomie de Metz.

© Ville de Metz

DU THÉÂTRE EN MAISON DE RETRAITE

La Compagnie Deracinemoa organise depuis huit ans des représentations en maison de retraite. En 2017, elle a souhaité étendre son action à destination des seniors en organisant mensuellement des ateliers de sensibilisation aux arts de la scène et du spectacle, tout en développant une démarche d'échange et de vivre ensemble en y conviant d'autres publics du réseau médico-social messin.

COMÉDIEN... ET ACTEUR DE SA PROPRE VIE

L'idée est de confronter des publics d'âges, de milieux sociaux et de niveaux d'autonomie différents. Le projet prône l'ouverture culturelle et sociale en rapprochant des publics qui ne se seraient probablement jamais rencontrés au dehors. Cette action favorise le lien social et véhicule des valeurs comme la tolérance.

Ce projet a pour objectif de sensibiliser des publics éloignés ou empêchés aux arts de la scène et du spectacle et de développer leur mobilité, leur autonomie ainsi que leurs facultés d'expression et de mémoire. Il permet de renforcer la confiance en soi à travers une démarche participative et une dynamique de groupe. La fin de chaque cycle d'ateliers est marquée par une représentation professionnelle en maison de retraite, l'occasion de faire participer les autres résidents des structures, leurs proches et les personnels soignants. Cette action encourage la participation à la vie en société en redonnant confiance aux participants. Le théâtre est une discipline d'expression jouant sur les expressions émotionnelles et corporelles qui offre un réel travail sur la mobilité.

DES ACTEURS MOBILISÉS

L'élaboration du projet a débuté en février 2017 en partenariat avec le CCAS et l'association Intemporelle. De mars à juin 2017,

l'association a mené une campagne de financement participatif et a construit plusieurs demandes de subventions, parallèlement à l'élaboration du contenu des ateliers et du calendrier des ateliers. En juin 2017 s'est déroulé le premier atelier de sensibilisation et les inscriptions pour la rentrée de septembre ont été ouvertes. Depuis juillet 2017, plusieurs représentations de spectacles professionnels en établissements (EHPAD, résidences autonomie...) ont été proposées. La première session d'ateliers a débuté en septembre 2017 et prendra fin en juin 2018. Le projet est construit sur trois années.

Le CCAS, qui soutient les actions de la Compagnie à destination des seniors depuis sept ans, est le partenaire principal de ce projet et met à disposition une résidence autonomie (Désiremont) pour les ateliers. Le CCAS a également accepté de mettre à disposition du projet son réseau et des ressources financières dans le cadre du Forfait autonomie.

L'association Intemporelle intervient dans un objectif de création de lien social et de rupture de l'isolement en Moselle et en Grande Région. L'association est partenaire du projet et met à disposition de la Compagnie Deracinemoa son réseau et ses compétences dans l'animation d'ateliers de cirque.

Durant la première année de Hop Hop Hop chez Papy, ce sont cinq structures qui ont souhaité rejoindre l'aventure : la Résidence autonomie de Désiremont, l'ADACS de Bellecroix qui fait participer de jeunes enfants, ainsi que les FAS de Marly et de Vitry-sur-Orne, dans lesquels résident des personnes en situation de handicap. <

Un SÉJOUR DE RÉPIT en faveur des aidants

ANGERS (49)

Ville Amie des Aînés depuis 09-2012

OBJECTIFS

Sensibiliser les aidants à l'importance de prendre soin d'eux. Appréhender le répit à travers des moments de séparation. Découvrir les bienfaits de l'aide professionnelle pour soi et son proche. Vivre des moments de plaisir entre pairs (aidants et aidés). Vivre des moments de plaisir et de détente en couple. Permettre à des aidants de partir en vacances avec un soutien.

PRATIQUE

Proposer un séjour de cinq jours dans un village vacances du Morbihan à huit couples aidants-aidés (personne âgée en perte d'autonomie notamment cognitive) et quatre aidants seuls. Choisir un lieu adapté. Former une équipe d'accompagnateurs. Programmer des journées d'activités.

Coût : Prix du séjour par personne en couple (490 €) et par personne seule (550 €)



© Ville d'Angers

UN SÉJOUR D'ACCOMPAGNEMENT

Ce séjour a été organisé par la plateforme d'accompagnement et de répit du CCAS avec le soutien de l'EHPAD qui a mis à disposition une ASG et le soutien administratif du service Vie sociale. Un séjour conjoint est en cours d'expérimentation avec la maison des aidants de Nantes.

CIBLER ET SENSIBILISER LES AIDANTS

Les seniors angevins ont reçu une information générale lors d'une réunion en janvier présentant les séjours organisés en 2018 et la spécificité du séjour dédié aux aidants. En complément, une information ciblée a été réalisée à destination des aidants, accompagnés par le CCAS avec un soutien des accueils de jour, des équipes spécialisées Alzheimer ou encore du CLIC. Ces derniers ont pu rencontrer des personnes intéressées pour les rassurer, lever les freins et évaluer la fragilité des personnes (aussi bien pour les aidés que pour les aidants).

CHOIX DU SÉJOUR ET DES ACTIVITÉS

Le lieu était adapté pour être ressourçant et sécurisant (proche de la mer). Il s'agit d'un village vacances ouvert aux familles, à des groupes (jeunes retraités randonneurs, ouvriers d'un chantier à proximité), ce qui permet de se sentir dans un environnement neutre. Le matin, cinq propositions d'ateliers étaient faites :

- Bien-être avec une intervenante spécialisée (automassage, respiration...);
- Marche dynamique avec un guide du centre de vacances ;
- Marche douce avec un membre de l'équipe ;

- Groupe de parole par une psychologue ;
- Activités adaptées pour les proches aidés (jeu de mémoire, gym douce, balade...) par les aides-soignantes.

Les repas sont des temps d'échanges d'une grande richesse : partage entre aidants, écoute des professionnels, convivialité...

Les après-midis étaient réservés à des sorties, des découvertes de la région, accompagnées par un guide qui donne une dimension culturelle au séjour.

UNE ÉQUIPE D'ACCOMPAGNATEURS COMPLÉMENTAIRES

Intervenant bien-être, aide-soignant, AMP, ASG, psychologue, conseillère en économie sociale et familiale : c'est une équipe très complémentaire animée par le souhait de soulager la charge des aidants qui a été choisie pour accompagner les participants. Elle a rendu l'ensemble des activités accessibles, dans la convivialité et le respect de chacun.

UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE CRÉATRICE DE LIENS

Ce séjour est l'occasion d'envisager le retour à domicile avec des aménagements (soutien d'un professionnel pour la toilette, inscription vers un accueil de jour). Cette expérience humaine est bénéfique tant pour les aidants que les aidés. Les différences de parcours de chacun apportent une grande richesse dans les partages d'expériences et permettent de se projeter.

Des complicités naissent pendant le séjour, les liens se poursuivent au-delà de cette semaine de vacances. Les deux équipes (Angers et Nantes) ont appréhendé des accompagnements différents et se nourrissent des expertises des unes et des autres. <

Des vacances pour les **AÎNÉS LYONNAIS** : vers de nouveaux horizons !

LYON (69)

Ville Amie des Aînés depuis 03-2009

OBJECTIFS

Rompre l'isolement. Permettre à des retraités ayant peu de ressources de partir en vacances en groupe à des tarifs préférentiels. Proposer à des personnes résidant en EHPAD de partir en vacances. Découvrir une région, son artisanat, les producteurs locaux.

PRATIQUE

Choisir une destination en lien avec l'ANCV. Permettre aux retraités de s'inscrire via les mairies d'arrondissement. Fixer des critères de participation. Recruter deux accompagnateurs chargés de favoriser la cohésion du groupe.

Coût: Séjours financés par les participants. Le CCAS prend en charge les frais de séjour des accompagnateurs et la moitié des frais de transport des séjours des résidents en EHPAD.



© ANCV / Ville de Lyon

S'ÉCHAPPER QUELQUES JOURS

Depuis 2008, le CCAS de la ville de Lyon, en partenariat avec ANCV, propose chaque année aux plus âgés quatre séjours à l'extérieur de la ville (8 jours - 39 personnes).

Ces séjours ont pour objectif principal de permettre aux personnes âgées isolées de partir en groupe dans d'autres régions de France. Un certain niveau de validité et d'autonomie des participants est nécessaire, même si les séjours proposés sont toujours pensés en fonction des fragilités liées au vieillissement.

Deux accompagnateurs, présents en cas de problème, ont pour objectif de créer une véritable dynamique de groupe. Sur place, une équipe d'animation est chargée de la mise en œuvre des activités et excursions de la semaine.

Le coût du séjour est pris en charge par le participant lui-même : en moyenne 400 € (2014). Pour ceux dont les ressources sont trop faibles, une aide peut être accordée par l'ANCV (82 sur 140 participants en 2014).

DES SÉJOURS BIEN ORGANISÉS

Les inscriptions pour ces séjours se font via les mairies d'arrondissement qui contactent par courrier les personnes âgées. Sont privilégiées les inscriptions des personnes les plus isolées n'ayant pas encore eu l'opportunité de partir les années précédentes. L'ANCV fournit un catalogue proposant une liste de séjours. En fonction des dates, de l'accessibilité, ou encore des programmes proposés, ce sont les élus qui choisissent les destinations de ces séjours.

Environ 15 jours avant le départ, une réunion de présentation est organisée par le CCAS afin d'informer les participants.

À titre d'exemple, en avril 2014, les retraités lyonnais ont eu l'occasion de partir à Vic-sur-Cère, en Auvergne. À cette occasion, ils ont séjourné dans un hôtel pourvu d'un équipement de balnéo. Ont été organisés pendant la semaine des visites guidées, des excursions, mais aussi des temps libres. Des soirées à thème ont également été proposées aux participants : diaporama, loto, cartes ou encore soirées dansantes.

UN BILAN TRÈS POSITIF

La majorité des participants sont des femmes, entre 70 et 79 ans, bien que toutes les générations soient représentées (de 60 ans et jusqu'à 90 ans et plus).

L'une des difficultés majeures dans l'organisation provient de l'hétérogénéité des groupes (il est rare que certains participants se connaissent avant le départ). Néanmoins, à l'issue de chaque séjour, il est intéressant d'observer les affinités qui ont vu le jour.

DES SÉJOURS POUR LES RÉSIDENTS EN EHPAD

En parallèle de ce projet, deux séjours sont également organisés à destination des résidents en EHPAD. Ces séjours d'une durée de cinq jours sont prévus pour dix résidents (cinq pour chaque établissement) accompagnés par quatre personnels soignants.

Le coût moyen des séjours, pris en charge par le résident, est de 250 €. Le CCAS participe pour sa part pour moitié à la prise en charge des frais de transports.

À l'issue de chaque séjour, les résidents expriment leur plaisir d'avoir eu l'occasion, qui pour eux est souvent unique, de partir en vacances quelques jours loin de leur univers quotidien. <

Un projet intergénérationnel à vivre ensemble : LA COLO

LONS-LE-SAUNIER (39)

Ville Amie des Aînés depuis 05-2014

OBJECTIFS

Favoriser le « vivre ensemble » en créant des liens intergénérationnels. Proposer une action où se crée une relation de réciprocité. Donner un regard positif sur la vieillesse.

PRATIQUE

Proposer des activités intergénérationnelles aux enfants du centre aéré et aux résidents du foyer-logement de la ville. Organiser un séjour de trois jours pour renforcer les liens.



© Ville de Lons-le-Saunier

DES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

En 2010, lors d'une rencontre estivale, l'équipe du Centre aéré de Montciel a souhaité développer des rencontres intergénérationnelles avec les résidents du Foyer Logement Colbert, géré également par le CCAS de Lons le Saunier. Depuis, une fois par mois, des rencontres intergénérationnelles ont lieu sous forme d'ateliers (tricot, cuisine, arts plastiques, projets nature, jeux, écoute, discussion...) entre 15 à 20 enfants de 6 à 16 ans et 8 à 10 résidents de 76 à 90 ans. En complément de ces rencontres régulières, un certain nombre d'animations intergénérationnelles ont également été menées depuis 2010 : réalisation d'affiches pour le concours des Droits des Enfants, Forum Débat sur les Droits des Enfants, visite et atelier en commun à la Maison du Comté à Poligny, atelier confiture de pissenlits, défilé de mode lors de la fête de l'Accueil de Loisirs, sortie au McDo, jeu « cache cache Mamies », relooking du transformateur devant le Foyer Colbert, Street Tricot dans les rues de Lons,...

ALLER PLUS LOIN DANS LA RENCONTRE

Pour permettre au groupe de faire davantage connaissance et de vivre une nouvelle expérience, un projet de colonie de vacances intergénérationnelle a émergé. C'est ainsi que dix enfants âgés de 6 à 15 ans et un groupe de quatre résidents du Foyer Logement Cours Colbert âgés de plus de 80 ans ont partagé trois jours au Duchet dans une maison de vacances en pension complète. Au programme de ce séjour : découverte du village de Prénoval avec visite guidée par les camarades de l'accueil de loisirs du village, atelier avec la potière locale, promenade dans le Jura, tricot, veillée, musique, danse ou encore échanges sur les histoires de vie de chacun.

UN BILAN À LA HAUTEUR

Tous les participants - jeunes comme aînés - se sont montrés extrêmement satisfaits de cette expérience.

De tout temps, la colonie a constitué un terrain de participation citoyenne dans le partage des tâches et la vie en collectivité. Les participants attendent désormais impatiemment de repartir ensemble une prochaine fois. De nouveaux liens se sont créés, y compris entre des résidents du Foyer Logement qui ne se parlaient pas avant le séjour.

Par la suite, quatre enfants sont retournés rendre visite aux résidents avec leurs parents. Les liens ont continué à exister et c'est désormais tout naturellement que jeunes et moins jeunes se saluent avec plaisir en se croisant dans la rue et continuent à se retrouver pour participer aux ateliers intergénérationnels proposés par la ville. <

Sortie spéciale seniors : DÉJEUNER-CROISIÈRE

LIMONEST (69)

Ville Amie des Aînés depuis 05-2011

OBJECTIFS

Favoriser l'accès des seniors limonostais aux activités culturelles et aux loisirs, créer du lien social.

PRATIQUE

Contacteur un organisateur de déjeuner-croisière. Demander une aide financière au CCAS ou à la mairie. Informer les aînés, gérer les inscriptions. Organiser le transport des seniors. Consulter le Conseil des Aînés pour d'éventuelles améliorations du projet.

Coût : à la charge du CCAS. : 261,91€ (bus), 14 € par personne (+ 2 accompagnateurs), 35 € par participant.



© Limonest

UNE ACTIVITÉ ADAPTÉE AUX AÎNÉS

Pour organiser ce déjeuner-croisière, le CCAS de Limonest s'est adapté aux participants. La proximité du lieu, le transport en bus, la durée de l'activité - courte et réalisable sur une journée -, sans problème d'accessibilité, constituaient des critères importants. Bien que l'action soit réservée aux aînés, le CCAS n'a cependant pas imposé d'âge.

En avril, le CCAS a été en contact avec un attaché commercial de Lyon City Boat, organisateur du déjeuner-croisière. En mai, le CCAS a pris en compte l'avis du Conseil des Aînés qui suggérait d'ajouter le transport. Le CCAS a donc pris en charge le transport après avoir consulté les offres de différents transporteurs. De plus, le Conseil d'administration a octroyé le versement d'une participation financière d'un montant de 14 euros par participant.

En juin et juillet, la campagne de communication s'est effectuée sur de multiples supports : article sur le bulletin municipal, message sur les panneaux lumineux de la commune, flyer avec bulletin d'inscription, ou encore annonce sur le site internet de la commune avec possibilité de télécharger le bulletin... Les inscriptions ont été closes fin juillet. Un questionnaire de satisfaction a également été réalisé par le CCAS.

PLUSIEURS ACTEURS MOBILISÉS

L'attaché commercial de Lyon City Boat a lui-même proposé l'événement. L'équipe municipale a validé la proposition du projet. L'adjointe au Maire ainsi qu'une conseillère de la Commission affaires sociales ont accompagné les seniors le jour J. Le

Conseil des Aînés a été force de proposition. Le CCAS a assuré l'organisation de la sortie et sa communication. Le CCAS de la commune a fourni les outils pour évaluer l'action. Le dispositif « *Voisin-Age* » a permis le bon déroulement de la journée, en assurant le transport et l'accompagnement de résidents de l'EHPAD pour se rendre au parking de la salle des fêtes.

Le 22 septembre 2015, 48 participants de 60 à 92 ans et 2 accompagnateurs ont profité de cette croisière. Des améliorations sont prévues pour une prochaine édition (trousse de secours, marche pour accéder au car...).

DES RETOURS POSITIFS

Les questionnaires distribués ont permis de faire ressortir des retours positifs ; la majorité des participants ont été satisfaits de cette journée et se disent prêts à participer à une autre sortie : découverte de la base militaire de leur commune, visite du musée des Confluences à Lyon, croisière en soirée, visite d'un parc, repas au restaurant. L'organisation, l'accompagnement, le repas et l'accessibilité de la journée ont été appréciés.

Un renouvellement de cette action est prévu avec un programme varié.

La communication dans le journal municipal fut essentielle car il touche la quasi-totalité des aînés sur la commune. Articles et photos y sont parus *a posteriori*.

Une reconduction régulière de ce projet est envisagée, avec un programme défini sur une année et un appel à la presse régionale pour en faire la promotion. <

DROITS DEVANT ELLES : Elles ont traversé le temps et acquis des droits, elles nous racontent

 BIBLIOTHÈQUE JEAN MACÉ
Lyon (69)

OBJECTIFS

Informier le public sur l'avancée des droits des femmes en faisant participer les femmes âgées elles-mêmes. Initier une dynamique intergénérationnelle en organisant des rencontres ludiques autour des avancées sociétales.

PRATIQUE

Organiser une rencontre en groupe pour parler de l'action, puis des rencontres individuelles (un témoin et la médiatrice culturelle et/ou une bibliothécaire) pour un entretien enregistré. Retranscrire les éléments retenus pour l'animation au travers de chaque histoire personnelle. Créer des questions constituant le jeu (médiatrice et bibliothécaire). Répéter avec les témoins en amont de leurs interventions.



© iStock

APPRENDRE GRÂCE AUX TÉMOIGNAGES

Afin d'engager une réflexion autour de l'avancée des droits des femmes et de l'évolution de la société, la bibliothèque Jean Macé à Lyon a initié un atelier intergénérationnel autour de la vie des femmes nées entre 1925 et 1947. Pour cela, des rencontres multiples ont été organisées avec six membres de l'association « *Bien vieillir dans son quartier* ». Chacune, lors d'entretiens individuels puis en groupe, a pu parler de son parcours de femme dans la scolarité, le monde du travail, la vie de famille, le couple, la contraception... Chaque entretien a abouti à une synthèse abordant trois ou quatre thématiques fortes pour chacun des témoins.

Autre exemple : « *Aujourd'hui, j'ai 18 ans, est-ce que je peux voter ?* » Cette fois, les personnes ayant eu 18 ans avant 1974 ne pouvaient pas avancer, peu importe leur sexe. Ainsi, on s'aperçoit rapidement que les femmes nées au début du siècle dernier restent sur place très souvent et que leurs droits sont très limités. À la fin de ce jeu qui comportait près de 25 questions, un temps de témoignage a été organisé. Les membres de l'association « *Bien vieillir dans son quartier* » ont abordé et illustré par des histoires personnelles leurs propres expériences sur les sujets évoqués tout au long du jeu.

UN JEU POUR ILLUSTRER L'AVANCÉE DES DROITS DES FEMMES

En parallèle de ces rencontres, l'équipe de la bibliothèque a construit un jeu fondé sur des éléments historiques. Lors de l'animation, il a été proposé à cinq participants de se glisser dans la peau d'un homme ou d'une femme avec une année de naissance bien précise. Les questions étaient les mêmes pour tous. Les personnes étaient installées sur une même ligne et prêtes à entendre les questions. Si la réponse à la question était « *oui* », la personne pouvait avancer d'un pas, si la réponse était « *non* », la personne devait rester à sa place. Par exemple : « *Aujourd'hui, j'ai 21 ans, est-ce que je peux voter ?* » Ici, les personnes incarnant des femmes nées avant 1923 ne pouvaient pas avancer (le droit de vote des femmes en France datant de 1944).

UNE DYNAMIQUE INTERGÉNÉRATIONNELLE QUI A DU SENS

En tout, ce sont 37 personnes de tout âge qui ont participé à cette session organisée en février 2017. À cette occasion, les jeunes femmes âgées de 17 à 25 ans ont été particulièrement représentées. Les retours et les échanges durant le pot ont été très positifs. Les plus jeunes ont montré un très vif intérêt et ont longuement échangé avec les membres de l'association. <

"Droits devant elles"
Le Samedi 4 Février à 15h00

La bibliothèque Jean Macé est heureuse de vous convier à une rencontre ludique autour de l'avancée des droits des femmes et de l'évolution de notre société.

Et si pendant quelques instants vous imaginiez être né en 1920 ou 1938?
Homme ou femme auriez-vous eu les mêmes droits?
Alors le temps d'un jeu puis d'un échange venez participer à cet après-midi convivial.
Pour témoigner de tous ces bouleversements, 6 femmes nous feront partager un peu de leur histoire.
Nous l'avons lu, elles l'ont vécu!

En partenariat avec l'association Bien Vieillir dans son quartier



© Bibliothèque Jean Macé (Lyon)

Lauréat concours Villes Amies des Aînés 2017

PLANÈTE SENIORS

VAULX-EN-VELIN (69)

Ville Amie des Aînés depuis 03-2015

OBJECTIFS

Favoriser l'accès des plus âgés au Planétarium de la ville. Sensibiliser les retraités sur les sujets d'actualité dans le domaine des sciences de l'univers.

PRATIQUE

Créer un cadre agréable et adapté pour recevoir un groupe de retraités. Intégrer des retraités aux projets menés dans le cadre du Planétarium.



© Planétarium de Vaulx-en-Velin

ALLIER LES COMPÉTENCES

Le Planétarium est un service de la direction des affaires culturelles de la ville de Vaulx-en-Velin. Son objectif est de diffuser auprès du public les connaissances actuelles dans le domaine des sciences de l'Univers (astronomie et astrophysique), déduites des recherches les plus récentes menées dans les laboratoires et instituts de recherche des Universités et des organismes scientifiques (CNRS, CEA...).

De nombreuses actions sont élaborées en concertation avec le Service des retraités de la ville afin de sensibiliser les seniors sur ces questions et permettre ainsi de les informer des dernières actualités de la recherche en cours. C'est le cas de ce projet qui est né d'une concertation avec les professionnels du Service des retraités de la ville. Il s'agissait en effet de connaître les pratiques respectives et les limites des actions qu'il était envisageable de mettre en place. Cette étape de concertation a été importante et déterminante pour proposer des actions correspondant aux besoins de ce public (rythme des actions, rôle des différents intervenants, participation des usagers...). La méthodologie de projet choisie permet d'adapter les différentes séquences d'animations en fonction des contraintes des services impliqués et des attentes du public. Il s'agit donc d'offrir un programme d'action dans lequel les seniors peuvent interagir au gré de leurs envies et être acteurs de leur apprentissage.

Ces actions visent également à permettre de créer un lien social fort au sein du groupe (échange, partage) mais également intergénérationnel, que ce soit dans la sphère privée familiale (transmission et partage des connaissances avec les enfants et petits-enfants) ou publique (bénévolat dans le cadre des animations proposées par l'établissement).

APPRENDRE TOUT AU LONG DE LA VIE

L'action principale consiste à proposer une rencontre mensuelle (dernier vendredi de chaque mois) au Planétarium autour d'une visite des expositions, la projection de séances d'astronomie, des ateliers participatifs... Le thème de chaque rencontre est défini par le groupe de seniors lui-même lors de la séance précédente. Le groupe est toujours suivi par le même médiateur, créant ainsi une continuité entre les séances et un rapport de confiance favorisant les échanges. Il ajuste donc le contenu de son animation en fonction des demandes exprimées par le groupe : explication de certains phénomènes (lumière, matière noire...) ou autour d'un thème d'actualité (vol de Thomas Pesquet, futures bases lunaires...). Cette action principale mobilise un groupe de 70 à 80 personnes dont la très grande majorité revient à chaque séance (10 animations programmées en moyenne par an). L'affluence sur cette activité est croissante depuis l'origine, ce qui démontre le succès de l'action. Aujourd'hui, une liste d'attente a été mise en place par le Service des retraités. Le fait d'avoir un référent unique et la possibilité de définir le contenu de l'action expliquent en grande partie la réussite de ce projet.

S'OUVRIR À DE NOUVEAUX HORIZONS

De cette action principale sont nés directement deux projets satellites dans lesquels ces mêmes personnes sont invitées à participer :
 → Chorale des seniors : en parallèle avec l'action principale, l'établissement organise une autre action innovante destinée au très jeune public (enfants de 20 mois à 3 ans) reposant entre autres sur une médiation scientifique « chantée ». Un groupe de seniors est donc invité à créer une chorale de comptines enfantines en lien avec nos thématiques astronomiques et à se produire



© Planétarium de Nanterre-Velin

devant les enfants accompagnés de leurs parents ou de professionnels de la petite enfance. Cette chorale mobilise une fois par mois une dizaine de seniors.

→ **Bénévoles du Planétarium** : les seniors sont invités à devenir « *bénévoles* » du Planétarium et à venir prêter main forte aux médiateurs scientifiques pour accueillir les groupes scolaires ou le grand public, en semaine ou pendant les vacances scolaires. Huit personnes sont ainsi mobilisées depuis deux ans sur cette action - elles interviennent en moyenne une fois par semaine selon un rythme et un calendrier qu'elles définissent elles-mêmes.

ENCORE PLUS LOIN...

Dans le cadre de cette action, le public n'est pas passif mais acteur de l'apprentissage de ses propres connaissances. Par ailleurs, la

méthodologie de médiation prend en compte les connaissances préalables du public et ne se contente donc pas d'une transmission verticale descendante. La dimension du lien intergénérationnel (notamment à travers l'implication très forte des bénévoles) est enfin un marqueur important de cette innovation.

La coconstruction de ce programme d'action avec le Service des retraités est un élément clé du succès de ces opérations. La fréquentation et le développement des activités satellites illustrent la vitalité et l'agilité de ce programme. Ces actions sont aujourd'hui largement valorisées auprès des autres planétariums (Nantes, Montpellier, Lille...) qui ont salué l'innovation de ce programme. Le lien intergénérationnel est un point essentiel qui est au cœur du projet afin de rompre les situations d'isolement et créer les conditions d'une rencontre riche entre les âges.

Ces actions seront reconduites sur les prochaines saisons au vu du succès d'audience. Des évolutions sont envisagées, liées notamment à des renouvellements technologiques au sein de l'établissement et à l'acquisition d'espaces de médiation supplémentaires comme :

→ la réalisation d'un film entièrement par ce public et destiné ensuite à être multidiffusé dans le cadre de la programmation ordinaire du Planétarium

→ la participation à des projets de science participative autour de l'observation et la découverte de météorites (projet de 65 millions d'observateurs, porté par le Musée national d'Histoire naturelle), le suivi d'astéroïdes via l'observatoire du jardin astronomique... <

Les MAMIES GUITARES ou le tonnerre électrique

LA VAPEUR
LA MAISON PHARE
Dijon (21)

OBJECTIFS

Favoriser la rencontre entre seniors et artistes. Encourager la rencontre et le lien social autour de la musique. Initier un travail personnel et collectif grâce à la musique et à l'écriture.

PRATIQUE

Organiser des ateliers à destination des seniors autour de la musique grâce à la contribution de musiciens. Coordonner un travail d'écriture et de restitution au public.

Coût : 5 000 €

LES MAMIES GUITARES ET LE TONNERRE ÉLECTRIQUE



RÉUNIR AUTOUR DE LA MUSIQUE

Ce projet, porté par La Vapeur (scène de musiques actuelles), la Maison-Phare (structure de quartier) et un producteur (Freddy Morezon), a pour objectif de favoriser la rencontre entre seniors et artistes autour de la réalisation d'une œuvre collective sonore. Il s'agit d'inventer une forme d'intervention où se conjuguent création artistique et action culturelle. Elle se traduit par plusieurs rencontres autour de la guitare électrique et de l'écriture menées par les artistes Mathieu Sourisseau et Daniel Scalliet. Pendant quatre jours d'ateliers, sept seniors « *non musiciennes* » collaborent avec les deux artistes et prennent part au processus de création d'une performance sonore. À l'issue de ces journées d'ateliers, une représentation publique est donnée. Les deux musiciens animent les ateliers et sont présents les jours de restitution. La Vapeur et La Maison-Phare sont investis dans la coordination, la relation avec les participants et la communication autour du projet.

DE CHAQUE SON NAÎT LA MUSIQUE, COMME DE CHAQUE SILENCE

Cette rencontre commence par une découverte sonore où il est question de fermer les yeux, de reconnaître la place de petits bruits et du silence, d'affirmer, de croire, de sentir ces sons quotidiens qui peuvent devenir musique. Le travail de direction musicale se rapproche des codes d'une chorale. Il s'agit, pour les participants, d'apprendre les signes utilisés par le guitariste : faire résonner toutes les cordes en une fois, gratter toutes les cordes en continu, faire résonner une seule corde, déplacer au hasard sa main sur le manche, laisser résonner, plus fort, moins fort, arrêter le son, changer d'objet...

UN ATELIER D'ÉCRITURE

Le travail d'écriture se fait en deux temps. Dans un premier temps, l'écriture collective : qui sont « *les mamies guitares* » ? Le groupe commencera par s'inventer une identité commune. Est-ce que c'est un collectif de femmes activistes qui s'est fait remarquer à travers le temps par son engagement politique ? Poétique ? Par sa volonté de développer des actions hors du commun ? Est-ce un ancien groupe de music-hall reconverti dans la musique improvisée ? Un groupuscule féministe ? Une association visant à faire de l'utopie une réalité réinventée quotidiennement ? L'imaginaire et le fantasme sont les maîtres mots de cette première étape. Dans un second temps, chacune aura une identité propre à dépeindre. Son nom, ses origines, son parcours, ses déboires, ses joies, sa relation aux autres... Tout cela est éclairé par la trame commune choisie par le groupe. Là aussi, la règle est de dire le vrai et le faux, et ainsi permettre à l'indicible de s'exprimer sans pathos et sans retenue aucune. Redire le passé, s'en moquer, le réinventer, le chérir, le rejeter, l'accepter... pour pouvoir dire le présent et se faire un avenir collectivement, comme un rêve général. <

Le CINÉ seniors

MORTEAU (25)

Ville Amie des Aînés depuis 01-2017

OBJECTIFS

Favoriser l'accès aux loisirs et à la culture pour tous. Soutenir le lien social.

PRATIQUE

Organiser des séances de cinéma en après-midi avec les partenaires locaux. Prévoir le transport des personnes âgées qui en font la demande. Proposer un café à la fin de la projection afin de faciliter les échanges.

Coût par séance : 930 €

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS

En 2010, la ville de Morteau et son CCAS ont décidé de mettre en œuvre une politique volontariste visant à favoriser l'accès à la culture des seniors. Dans un premier temps, un service de transport a été mis en place pour accompagner les seniors aux spectacles et cinémas proposés par la ville. Un réseau de bénévoles animé par le CCAS a été mis à disposition pour accompagner les seniors de leur domicile au lieu de spectacle. Malheureusement, ce service n'a pas fonctionné : les spectacles et horaires ne semblaient pas adaptés aux seniors. Fort de cette première expérience, le CCAS a réfléchi à la mise en œuvre de séances culturelles plus adaptées à ce public. En partenariat avec la MJC, gérante du cinéma « *L'Atalante* », le CCAS a commencé à proposer la projection d'un film en après-midi afin de répondre aux attentes des plus âgés. Un comité de pilotage composé du CCAS, de la MJC, des partenaires locaux, tels que l'ADMR et l'hôpital, mais également de seniors a été créé. Ce dernier se réunit tous les deux mois pour choisir le film, organiser le réseau de transports bénévoles pour les seniors à mobilité réduite et la diffusion de la communication. La ville propose une séance tous les deux mois, à chaque fois le lundi après-midi. Le prix de l'entrée est de 5 €. Le ciné seniors est ouvert à tous les seniors de Morteau et des communes voisines. L'âge n'est évidemment pas contrôlé à l'entrée, mais les séances s'adressent prioritairement aux retraités. Pour la séance du mois de juillet, c'est un film susceptible de plaire aux enfants qui est choisi, pour que les grands-parents puissent venir accompagnés. Des bénévoles peuvent aller chercher les seniors qui le souhaitent et qui en ont fait la demande au préalable auprès de la MJC ou du CCAS. Le bus municipal est mis à la disposition des résidents de l'EHPAD. Après la projection du film, le CCAS offre le café et un goûter à la salle des fêtes située juste en dessous du cinéma.



©Morteau

UNE OFFRE DIVERSIFIÉE

Par le Ciné Seniors, la ville de Morteau, située en zone rurale, s'adapte aux attentes, aux rythmes et aux possibilités des seniors pour favoriser leur accès à la culture. De plus, elle favorise la rencontre et les échanges entre les seniors et constitue une ouverture pour les résidents de l'EHPAD.

La diffusion du film est annoncée sur tous les supports à disposition de la ville (panneau lumineux, Facebook, site internet, journal local, radio locale,...) et par des affiches et flyers distribués chez les partenaires. Parallèlement, la communication est essentiellement assurée par le biais des associations d'aide à domicile, du club des retraités, des services du département mais aussi lors des visites à domicile des agents du CCAS et des bénévoles. Après deux ans de fonctionnement, on compte près de 150 spectateurs à chaque projection. Tous se rejoignent pour le goûter. À l'avenir, le CCAS réfléchit à une diversification de l'offre par d'autres types de spectacles culturels (concerts, théâtre...). <

ATELIER CUISINE avec un grand chef

TASSIN-LA-DEMI-LUNE (69)
Ville Amie des Aînés depuis 01-2017

OBJECTIFS

Proposer des animations durant la Semaine bleue. Faire découvrir aux retraités de la commune la cuisine et la gastronomie étoilée.

PRATIQUE

Rencontrer le cuisinier. Définir avec lui le nombre de personnes pouvant être accueillies dans sa cuisine. Effectuer la communication autour de cet événement. Enregistrer les inscriptions. Construire un questionnaire de satisfaction pour évaluer l'action.



© Tassin la Demi-Lune

UNE VILLE À L'ÉCOUTE DES SENIORS

Dans le cadre de la Semaine bleue, la semaine nationale des personnes âgées, la ville de Tassin la Demi-Lune a souhaité mettre en place un certain nombre d'activités. En 2015, la ville avait réalisé deux actions à l'occasion de cette semaine, et en 2016, l'Élue déléguée aux seniors et aux affaires sociales a souhaité instaurer une activité gratuite par jour pendant toute la semaine. Afin d'offrir un panel d'activités diversifié, le Conseil consultatif des seniors a été rencontré afin de recueillir les idées de ses membres mais aussi leur avis sur les projets envisagés par la municipalité. Suite à cela, plusieurs actions ont alors été mises en place : de la gymnastique douce, une présentation sur le « *Tassin d'hier* » proposé par le groupe de Recherche historique, du cinéma, un thé dansant, une intervention de France Alzheimer ainsi qu'un cours de cuisine proposé par un chef étoilé.

UN COURS AVEC UN CHEF ÉTOILÉ

C'est l'Élue déléguée aux seniors et aux affaires sociales qui est allée à la rencontre du chef restaurateur de Tassin la Demi-Lune afin d'évoquer ce projet et de lui proposer d'intervenir dans le cadre de cette semaine en réalisant un cours de cuisine auprès des personnes âgées de la commune. C'est avec plaisir que ce dernier a accepté de participer gratuitement à ce projet. Ce cours s'est tenu dans la cuisine du chef et a duré 2h30. Au menu ? Œuf poché, potage au potiron ou encore tajine aux petits légumes farcis. Cette démonstration de cuisine a bien sûr été suivie d'une dégustation dans la salle du restaurant qui a su ravir les papilles des participants.

BILAN ET PERSPECTIVES

La communication autour de ce projet s'est faite via plusieurs moyens : le journal communal, des flyers, des affiches ou encore des panneaux lumineux. Ce fut une communication efficace puisque ce cours de cuisine a affiché complet très rapidement. Étant donné qu'il a eu lieu dans une cuisine, le nombre de places était limité à quinze personnes. Afin de pouvoir y participer, les retraités résidant à Tassin devaient aller s'inscrire à l'accueil du CCAS. Pour les quelques malheureux qui n'avaient pas pu s'inscrire, la ville prévoyait de renouveler cette action lors de la Semaine bleue de 2017.

Afin d'améliorer les prestations offertes par la ville à l'occasion de cette semaine, un questionnaire a été proposé aux participants afin de savoir comment ils avaient eu connaissance de la Semaine bleue, ce qu'ils avaient pensé de la qualité de l'accueil, des horaires ou encore de la durée des activités. Les réponses à ce questionnaire ont montré le grand intérêt des participants pour cette activité. Toutefois, la forte chaleur dégagée par la cuisine et la station debout ont parfois rendu l'atelier difficile. De ce fait, pour la prochaine édition, il sera précisé au moment des inscriptions que cette activité nécessite de rester debout pendant tout son déroulement. Ce fut toutefois une réussite, 100 % des participants ayant dit avoir apprécié cette activité. Cette action a eu tellement de succès qu'il a immédiatement été décidé de la renouveler en 2017, si possible sous forme d'ateliers avec deux chefs différents de Tassin la Demi-Lune. <

Le PLAN SENIOR en action 2017

SAINT-DENIS DE LA RÉUNION (974)
Ville Amie des Aînés depuis 06-2016

OBJECTIFS

Permettre aux habitants de plus de 55 ans de pratiquer une activité sportive, de loisirs ou intellectuelle. Favoriser le vieillissement actif. Lutter contre l'isolement.

PRATIQUE

Proposer un programme d'activités diversifié à l'intention des seniors. Coordonner l'encadrement des ateliers grâce au recrutement d'animateurs privés ou par des agents de la commune.

Coût : 91 000 €



© Ville de Saint-Denis (La Réunion)

SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS !

L'objectif de ce dispositif est de permettre aux habitants de la commune de plus de 55 ans de pratiquer jusqu'à deux activités physiques ou artistiques par semaine sur l'année pour la modique somme de 5 € par activité. Le bien-être des seniors, c'est l'objectif principal de la ville : à travers la démarche Villes Amies des Aînés, la commune s'est engagée à adapter ses structures et ses services afin que tous les habitants, aux capacités et aux besoins divers, puissent y accéder et y avoir leur place.

Ce dispositif a été lancé en 2014. À l'époque, 320 personnes y ont participé, réparties sur dix activités sportives et culturelles. Aujourd'hui, ce sont 2 300 habitants qui peuvent intégrer les 16 activités proposées par la ville. Chaque année, une à deux nouvelles activités sont proposées pour tester l'intérêt des seniors. Ainsi en 2016, ce sont les ateliers photographie et peinture qui ont été mis en place. Ces activités n'ont pas été retenues en 2017 car elles étaient trop peu suivies. En 2017, c'est la danse de salon qui a été mise à l'honneur en tant que nouveauté sur le menu du « *Plan senior en action* ».



© Ville de Saint-Denis (La Réunion)

D'une manière générale, toutes les activités sont prises d'assaut mais certaines restent particulièrement incontournables et très prisées : l'aquagym, la danse en ligne, le yoga, la gymnastique et l'informatique. C'est pourquoi, cette année, la ville a tenu à augmenter l'offre de places sur ces activités.

UN DISPOSITIF ADAPTÉ ET DE PROXIMITÉ

Sur le dispositif « *Plan senior en action* », les activités sont assurées tout au long de l'année par deux types d'intervenants : des prestataires privés ayant répondu à un marché public lancé par la ville et des professionnels de la Direction promotion du sport mis à disposition. Ces intervenants sont, pour la plupart, titulaires de brevet d'État afin d'assurer des prestations d'une qualité optimale.

Le « *Plan senior en action* » est accessible sur tout le bassin urbain de la commune. Dans le cadre de « *l'année des seniors* », la ville a pour projet de mettre en place un « *Plan senior* » établi sur les différents quartiers de la commune. Chaque secteur proposera ainsi un menu d'activités sportives adaptées.

DES PERSPECTIVES POUR L'AVENIR

La ville de Saint-Denis compte actuellement 27 000 seniors. Selon à l'enquête réalisée en 2015 sur le territoire par le Pôle senior dans le cadre de l'inscription de la commune au Réseau Francophone Villes Amies des Aînés, entre 5 000 et 7 000 seniors seraient potentiellement intéressés ou très intéressés par le « *Plan senior en action* ». L'objectif est donc d'atteindre ou de se rapprocher de ce chiffre. Ce dispositif est un outil de lutte contre l'isolement et permet également de favoriser un vieillissement actif en optimisant les conditions de bonne santé. <

Activités de **LOISIRS** et de **PRÉVENTION**

 SAINT-GERMAIN-AU-MONT-D'OR (69)
Ville Amie des Aînés depuis 10-2016

OBJECTIF

Mettre en place des activités de loisirs et de prévention de la perte d'autonomie à l'attention des seniors.

PRATIQUE

Réunir le Conseil des seniors. Établir un diagnostic avec les seniors sur les activités existantes et les voies d'amélioration possibles. Proposer de nouvelles activités.



© Saint-Germain au Mont d'Or

UN BINÔME EFFICACE

En lien avec la municipalité et notamment l'Adjointe aux affaires sociales, le Conseil des seniors est force de proposition pour que la vie des aînés à Saint-Germain-au-Mont-D'or soit plus facile, active et festive... L'instance réfléchit et intervient dans tous les domaines qui touchent à la vie quotidienne des personnes âgées : déplacements, autonomie, animations... C'est notamment grâce à ce Conseil que des ateliers ont vu le jour à Saint-Germain-au-Mont-d'Or. Le Conseil se réunit afin de faire le bilan des activités existantes et réfléchit afin d'en créer de nouvelles. Sur proposition du Conseil des seniors, la municipalité propose à la population de nouvelles activités à destination des seniors. Ces deux entités travaillent main dans la main. D'un côté, le Conseil des seniors établit un diagnostic des activités et en propose de nouvelles et, de l'autre côté, l'Adjointe aux affaires sociales se charge de piloter le projet dans son ensemble, tant par la recherche de partenaires que par la réservation de salles et la communication auprès des habitants.

DES ACTIVITÉS UTILES

La municipalité propose par exemple des ateliers sur la sécurité routière, des conférences informatiques animées par une intervenante spécialisée. Ces conférences se tiennent une fois par mois dans une salle municipale, elles durent 2h30. Pour 3 euros, les habitants de Saint-Germain-au-Mont-D'or peuvent s'informer sur des thèmes tels que : « *Bien s'équiper pour être bien connecté* » afin de faire le point sur les usages, les avantages et les inconvénients des équipements informatiques, « *Gérer votre administratif au quotidien avec internet en toute sécurité* » afin d'apprendre les bonnes pratiques pour travailler en toute sécurité, « *Acheter*

en ligne en toute sécurité », mais aussi « *Gérer vos photos numériques* ». Pour compléter les conférences, des rendez-vous d'aide informatique sont proposés pour répondre individuellement et spécifiquement aux besoins de nos seniors (achats sur internet, envoi d'un mail, enregistrement de documents...).

La municipalité propose aussi des ateliers mémoire qui, au travers d'exercices ludiques et pratiques, aident les individus à stimuler les différentes formes de mémoire : mémoire ancienne, mémoire immédiate, mémoire visuelle et auditive, logique et imagination. Les participants assistent à des sessions de cinq séances de deux heures. En entretien sont proposés des rendez-vous mensuels de deux heures. Le Conseil des seniors a également impulsé deux nouveautés pour favoriser le lien intergénérationnel et lutter contre l'isolement : un repas partagé entre les enfants de l'école et les seniors de la commune à la cantine, qui devrait se répéter chaque mercredi. Aussi, tous les vendredis après-midi depuis le retour des beaux jours, une navette vient chercher les seniors qui le souhaitent à leur domicile pour les amener au marché de producteurs locaux. Un moment d'échange et de convivialité avec les familles et jeunes actifs de la commune.

BILAN

Jusqu'à présent ces activités sont une réussite. En effet, toutes les activités ont affiché « *complet* », c'est-à-dire 40 places pour chaque conférence sur l'informatique et 16 places pour les ateliers mémoire. Les seniors ont ainsi indiqué leur souhait que ces activités puissent être reconduites chaque année. Afin de maintenir cette dynamique, le Conseil des seniors en lien avec la municipalité travaille à organiser d'autres ateliers informatiques, à reproduire les ateliers mémoire et à développer de nouvelles activités physiques. <

Le RÉSEAU FRANCOPHONE des Villes Amies des Aînés

Le Réseau francophone des Villes Amies des Aînés (RFVAA) est une association loi 1901 créée en 2012 dans l'objectif de faciliter les échanges entre les collectivités francophones engagées dans le programme mondial de l'OMS. Dès 2013, il a été officiellement reconnu comme étant affilié au Réseau mondial des Villes et Communautés Amies des Aînés de l'OMS. Jusqu'à aujourd'hui, il est la seule structure bénéficiant officiellement de cette affiliation.

Le RFVAA est particulièrement développé sur le territoire français. Néanmoins, il compte également des adhérents de Belgique, de Suisse et d'Andorre.

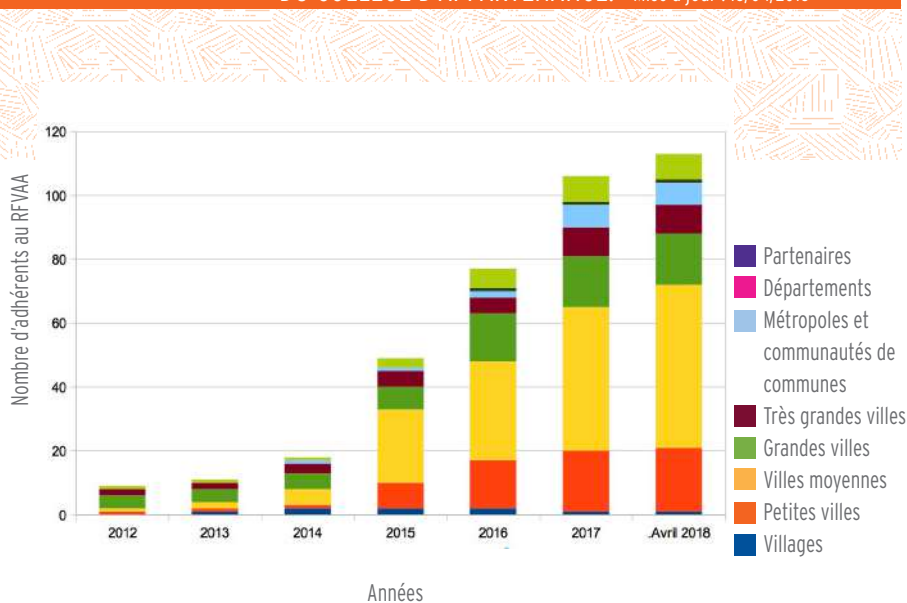
Historiquement, ce sont majoritairement des municipalités qui se sont investies dans la démarche VADA. Néanmoins, afin de pouvoir agir sur les huit domaines de l'environnement bâti et social qui sont au cœur de ce programme, d'autres collectivités ont fait le choix de s'engager dans le RFVAA. Désormais, des métropoles, des communautés de communes, des départements et bientôt des régions se sont engagés, chacun à leur niveau et avec leurs compétences propres, dans une dynamique concrète d'adaptation de la société au vieillissement par le biais du programme VADA.

L'ACTIVITÉ DU RFVAA S'ARTICULE AUTOUR DE QUATRE GRANDS AXES :

→ LES ÉCHANGES D'EXPÉRIENCES

Le RFVAA, en tant que réseau, vise avant tout à favoriser les échanges d'expériences entre les territoires sur de nombreux sujets liés à la mise en œuvre d'une dynamique VADA. Pour cela, l'association organise un certain nombre de colloques (régio-

ÉVOLUTION DU NOMBRE D'ADHÉRENTS AU RFVAA PAR ANNÉE EN FONCTION DU COLLÈGE D'APPARTENANCE. Mise à jour : 18/04/2018



naux, nationaux ou internationaux), de voyages d'études (en France et à l'étranger) ainsi que des échanges d'analyse territoriale entre des territoires partageant des caractéristiques comparables. Le site internet du RFVAA, www.villesamies-desaines-rf.fr est également un outil précieux pour favoriser les échanges, en particulier grâce aux partages d'expérience¹ qui y sont diffusés.

→ L'ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE

L'un des objectifs du RFVAA consiste à développer les outils et méthodes initiés par l'OMS à l'échelle du territoire français, permettant ainsi aux décideurs politiques et techniciens chargés du projet de se saisir sans crainte d'outils directement adaptés à l'organisation administrative et au fonctionnement français. Ainsi, le RFVAA est à l'origine de plusieurs clips de présentation de la démarche et de huit

films thématiques proposant des initiatives réalisées dans les huit domaines de la démarche VADA.

Par ailleurs, en tant qu'instance d'accompagnement, le RFVAA apporte un soutien méthodologique aux collectivités tout au long de la mise en œuvre de la démarche dans leur territoire. Cet appui prend forme via des échanges réguliers tout au long des différentes phases, mais aussi par l'organisation de formations pour les élus et techniciens qui le souhaitent.

Depuis 2015, le RFVAA a également initié un travail de recherche visant à déterminer les principaux obstacles et réussites rencontrés par les territoires engagés dans la dynamique VADA. Cette étude permettra de fournir des clés de réussite aux territoires s'engageant dans le programme VADA ou dans une nouvelle phase de ce dernier.

1. En décembre 2016, presque 200 partages d'expérience sont en ligne sur le site internet de l'association, répartis dans chacun des huit thèmes de la démarche VADA.

→ LA VALORISATION DES BONNES PRATIQUES

Afin de participer concrètement à l'adaptation de la société au vieillissement et d'encourager une modification profonde des pratiques, le RFVAA fait le choix de valoriser les expériences réussies des collectivités et acteurs impliqués dans la mise en œuvre d'actions innovantes. Ainsi, chaque année, un concours annuel est initié par le RFVAA afin de valoriser les bonnes pratiques des collectivités dans chacun des huit domaines de la démarche VADA. Les lauréats reçoivent leur prix à l'occasion des rencontres annuelles de l'association, au cours desquelles ils ont l'opportunité de présenter leur projet. Là encore, le site internet du RFVAA, en tant que réservoir de bonnes pratiques, est un outil dynamique et essentiel afin de faire la promotion des actions menées dans les territoires. Ces fiches techniques, qui ont pour but de décrire de façon précise les projets afin que chacun puisse s'en saisir et éventuellement se l'approprier dans le but d'une mise en œuvre dans son territoire, sont particulièrement relayées par la presse.

→ LE DIALOGUE AVEC LES INSTANCES NATIONALES

Le RFVAA, en tant qu'association de collectivités territoriales et expert de la démarche transversale et participative d'adaptation de la société au vieillissement qu'est VADA, a acquis une place privilégiée auprès des instances politiques françaises. Ainsi, le RFVAA a été auditionné par le Sénat, l'Assemblée nationale, le CESE et le Secrétariat d'État chargé de l'autonomie et des personnes âgées afin d'échanger sur les enjeux de la transition démographique et les moyens concrets pouvant être développés afin de

répondre aux nombreux défis impliqués par le vieillissement de la population. Ainsi, la démarche VADA et le Réseau francophone ont été clairement identifiés en annexe de la loi d'adaptation au vieillissement (ASV) comme un outil permettant l'adoption de politiques urbaines favorables au vieillissement. De même, en septembre 2016, une convention de partenariat avait été établie entre le RFVAA et le Secrétariat d'État chargé des personnes âgées et de l'autonomie. <



ADHÉRER AU RFVAA

Les étapes pour devenir une Ville Amie des Aînés

• Pour adhérer au RFVAA, la première étape consiste à faire voter une délibération de la collectivité dans laquelle apparaissent les trois éléments suivants :

1. L'adhésion de la collectivité au Réseau francophone des Villes Amies des Aînés ainsi qu'au Réseau mondial des Villes et Communautés Amies des Aînés ;
2. La désignation d'un élu du territoire en tant que représentant au sein du RFVAA (et, si vous le souhaitez, la désignation d'un suppléant qui peut être un élu ou un professionnel de la collectivité) ;
3. L'engagement à verser une cotisation annuelle dont le montant est fixé en fonction du nombre d'habitants.

• Pour inscrire votre collectivité au sein du Réseau mondial des Villes et Communautés Amies des Aînés de l'OMS :

Le Maire de votre commune ou le Président de votre collectivité doit s'engager officiellement dans la démarche Villes Amies des Aînés de l'Organisation mondiale de la santé en envoyant une lettre d'engagement pour montrer son investissement. Ce courrier doit être adressé à *John Beard, Directeur du Département vieillissement et qualité de vie à l'Organisation mondiale de la santé* et transmis via le portail du Réseau mondial des Villes Amies des Aînés de l'OMS, après avoir rempli un formulaire en ligne.

LES INSTANCES DU RFVAA

Bureau :

- Président : Dijon (François REBSAMEN)
- Secrétaire : Lyon (Françoise RIVOIRE)
- Secrétaire Adjoint : Bordeaux (Marie-Françoise LIRE)
- Trésorière : Rennes (Véra BRIAND)
- Trésorier Adjoint : ASBL Perspective (Jean-Michel CAUDRON)

Conseil d'Administration :

- Angers (Maxence HENRY)
- Besançon (Danielle DARD)
- Suppléante : Anne-Paule ROPOSTE

- Chamalières (Chantal LAVAL)
- Dijon (Dominique MARTIN-GENDRE)
- Suppléante de François REBSAMEN
- Grenoble (Kheira CÂPDEPON)
- Le Havre (Valérie EGLOFF)
- Suppléant : Olivier BOULY
- Limonest (Florence DURANTET)
- Metz (Agnès MIGAUD)
- Port-Jérôme-sur-Seine (Marie-Françoise LOISON)
- Rennes (Viviane PIHAN) suppléante de Véra BRIAND
- Saint-Étienne (Georges ZIEGLER)
- Suppléante : Nicole AUBOURDY

- Schœlcher (Marie GARON)
- Strasbourg (Marie-Dominique DREYSSE)
- Suppléant : Henri DREYFUS
- Vaulx-en-Velin (Antoinette ATTO)

L'équipe :

- Pierre-Olivier LEFEBVRE, Délégué Général
- Angélique BRICLER, Assistante
- Floria FINOT, Chargée de la communication et de l'événementiel
- Angélique GIACOMINI (Philipona), Chargée de la formation et de la recherche, Doctorante

- > AFRATAPEM : École d'art-thérapie de Tours - <http://art-therapie-tours.net>
- > AG2R LA MONDIALE - <http://www.ag2ramondiale.fr>
- > Accès Culture - <http://www.accesculture.org>
- > Association internationale des histoires de vie en formation (et de la recherche en éducation) <http://www.asihvif.com/>
- > Association pour le vieillissement créatif - <http://www.vieillessement-creatif.ch>
- > Ateliers du Cami Salié - <http://www.ateliers-du-camialisie.fr>
- > Bib' à dom' - <http://labibadomlyon.blogspot.fr>
- > Compagnie Deracinemoa - <http://www.deracinemoa.eu>
- > Compagnie Jayann'act - <https://www.compagniejayannact.fr>
- > Groupement national des animateurs en gérontologie - <http://www.non-traitance.com>
- > La Maison Phare - <https://www.lamaisonphare.fr>
- > La Vapeur - <https://www.lavapeur.com>
- > Notre Temps - <http://www.notretemps.com>
- > Organisation mondiale de la santé - <http://www.who.int/fr>
- > Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) - <http://www.onaps.fr>
- > OLD'UP - <http://www.oldup.fr>
- > Planétarium de Vaulx-en-Velin - <http://www.planetariumvv.com>
- > Pôle de gérontologie et d'innovation Bourgogne-Franche-Comté - <http://www.pole-gerontologie.fr>
- > Par Haz'art - <https://www.parhazart.org>
- > Philomène - <http://philomene-seniors.fr>
- > Prix Chronos - <http://www.prix-chronos.org>
- > Quelle offre culturelle nantaise pour les seniors ? - <https://www.nantes.fr/files/live/sites/nantesfr/files/PDF/Publications/05-AVN/Dialogue-Citoyen/Cahier%20evaluation%20seniors-culture%20BD-web.pdf>
- > Recueilleuses et recueilleurs de récits de vie - <http://arrv.ch>
- > Recherche I-CARE : Impacts de l'action des centres sociaux sur l'avancée en âge et la perte d'autonomie - <http://i-care.centres-sociaux.fr/>
- > Réseau francophone des Villes Amies des Aînés - www.villesamiesdesaines-rf.fr
- > Réseau Mondial des Villes et Communautés Amies des Aînés de l'OMS - www.agefriendlyword.org
- > TéATr'ÉPROUVèTe - <http://www.theatreprovette.fr>
- > Théâtre du Mantois - <http://www.theatredumantois.org>
- > Union nationale des Bistrot Mémoire - <http://bistrot-memoire.com>
- > Université inter-âges, Lettres Sorbonne Université - <http://lettres.sorbonne-universite.fr/se-cultiver-a-tout-age>
- > Ville d'Angers - <http://www.angers.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/angers-\(49\)-104](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/angers-(49)-104)
- > Ville de Bordeaux - www.bordeaux.fr - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/bordeaux-\(33\)-105](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/bordeaux-(33)-105)
- > Ville de Brest - <https://www.brest.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/brest-29-\(29\)-215](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/brest-29-(29)-215)
- > Ville de Chamalières - <http://www.ville-chamalieres.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/chamalieres-\(63\)-111](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/chamalieres-(63)-111)
- > Ville de Dijon - <https://www.dijon.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/dijon-\(21\)-100](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/dijon-(21)-100)
- > Ville de Fleurance - <https://www.villefleurance.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/fleurance-32-\(32\)-272](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/fleurance-32-(32)-272)
- > Ville de Grenoble - <http://www.grenoble.fr/> - <http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/grenoble-38-%2838%29-233>
- > Ville de Saint-Germain-au-Mont-d'Or - <http://www.saintgermainaumontdor.org/> - <http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/saint-germain-au-mont-d-or-69-%2869%29-250>
- > Ville du Havre - <https://www.lehavre.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/le-havre-\(76\)-108](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/le-havre-(76)-108)
- > Ville de Limonest - www.mairie-limonest.fr - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/limonest-\(69\)-107](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/limonest-(69)-107)
- > Ville de Lons-le-Saunier - www.lonslesauvier.fr - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/lons-le-saunier-\(39\)-109](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/lons-le-saunier-(39)-109)
- > Ville de Lyon - www.lyon.fr - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/lyon-\(69\)-101](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/lyon-(69)-101)
- > Ville de Metz - [metz.fr](http://www.metz.fr) - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/metz-\(57\)-110](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/metz-(57)-110)
- > Ville de Morteau - <http://www.morteau.org> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/morteau-25-\(25\)-282](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/morteau-25-(25)-282)
- > Ville de Mulhouse - <https://www.mulhouse.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/mulhouse-\(67\)-185](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/mulhouse-(67)-185)
- > Ville de Nantes - <https://www.nantes.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/nantes-44-\(44\)-288](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/nantes-44-(44)-288)
- > Ville de Nice - <https://www.nice.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/nice-\(06\)-120](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/nice-(06)-120)
- > Ville de Pau - <http://www.pau.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/pau-64-\(64\)-329](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/pau-64-(64)-329)
- > Ville de Rennes - [metropole.rennes.fr](http://www.metropole.rennes.fr) - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/rennes-\(35\)-103](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/rennes-(35)-103)
- > Ville de Royan - www.ville-royan.fr - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/royan-\(17\)-113](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/royan-(17)-113)
- > Ville de Saint-Denis de La Réunion - <http://www.saintdenis.re> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/saint-denis-de-la-reunion-974-\(974\)-235](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/saint-denis-de-la-reunion-974-(974)-235)
- > Ville de Tassin-la-Demi-Lune - <https://www.tassinlademilune.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/tassin-la-demi-lune-69-\(69\)-267](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/tassin-la-demi-lune-69-(69)-267)
- > Ville de Valenciennes - <https://www.valenciennes.fr> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/valenciennes-\(59\)-198](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/valenciennes-(59)-198)
- > Ville de Vaulx-en-Velin - <http://www.vaulx-en-velin.net> - [http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/vaulx-en-velin-\(69\)-137](http://villesamiesdesaines-rf.fr/membres/vaulx-en-velin-(69)-137)

REMERCIEMENTS

Le Réseau francophone des Villes Amies des Aînés remercie les acteurs qui se sont associés à ce nouveau numéro des Essentiels Amis des Aînés et sans lesquels ce fascicule n'aurait pu voir le jour.

AG2R LA MONDIALE, partenaire fort du RFVAA depuis plusieurs années.

Carole Renucci, Directrice de Notre Temps, pour son accompagnement concret dans le cadre de la réalisation de ces livrets et pour son amical soutien dans les initiatives du RFVAA.

Alana Officer, Responsable du Réseau mondial des Villes et Communautés Amies des Aînés de l'OMS pour le travail collaboratif et de confiance établi avec le RFVAA.

Le Réseau francophone des Villes Amies des Aînés remercie également l'ensemble des contributeurs de cet ouvrage ainsi que les personnes qui en ont été le relais :

- Les villes d'Angers, Bordeaux, Brest, Chamalières, Fleurance, Grenoble, Le Havre, Limonest, Lons-le-Saunier, Lyon, Metz, Morteau, Mulhouse, Nantes, Nice, Rennes, Royan, Saint-Denis de La Réunion, Saint-Germain-au-Mont-d'Or, Tassin-la-Demi-Lune, Valenciennes et Vaulx-en-Velin ainsi que la Bib' à dom', la compagnie Deracinemoa, la Maison-Phare, la Vapeur, le Pôle de gérontologie et d'innovation Bourgogne-Franche-Comté, les Ateliers du Cami Salié et Par Haz'art ;
- Laurent Nisen, Maître de conférence à l'Université de Liège ;

- Michèle Joulain, Maître de conférence à l'Université de Tours ;
- Shani Galand, Doctorante en sociologie au laboratoire CENS, Chargée de mission projet I-CARE, Béatrice Blanchard, Chef de projet I-CARE, Directrice CSC et Juliette Michel, Doctorante en géographie au laboratoire ESO, Chargée de mission projet I-CARE ;
- Maryvonne Nicolet Gognalons, Docteur ès lettres et sciences humaines, Présidente de l'association pour le vieillissement créatif (Genève) ;
- Dominique Kern, Maître de conférences HDR à l'Université de Haute-Alsace à Mulhouse ;
- Florence Herman Boulanger, Doctorante à l'Université de Lille ;
- Maryse Gaimard, Professeure de démographie et Matthieu Gateau, Sociologue, de l'Université de Bourgogne Franche-Comté ;
- Catherine Schmutz, Docteure en sciences de l'éducation, Université de Fribourg (Suisse), Présidente de l'association des recueilleurs et recueilleuses de récits de vie ;
- Le Groupement national des animateurs en gérontologie et Bernard Hervy, Vice-Président ;
- L'Afratapem et Marc Gravejat, Art-thérapeute ainsi que Fabrice Chardon, Directeur d'enseignement et de recherches et Agnès Forestier, attachée de direction ;
- Isabelle Donnio, Psychologue, Consultante, Chargée

- d'enseignement EHESP, Vice-Présidente Bistrot Mémoire rennais et Administratrice de l'Union des Bistrot Mémoire et Elise Lafleche, chargée de mission à l'UNBM ;
- Béatrice de Lavenne, Coordinatrice du Prix Chronos de littérature porté par l'Uniposs ;
- Sorbonne Université et Marianne Schilling, Directrice du service de formation tout au long de la vie ainsi que Sandrine La Neelle, Adjointe de la directrice du service de formation tout au long de la vie et Chef de projet de l'Université d'été en Sorbonne ;
- le TéATr'ÉPROUVèTe ainsi que Claire de Sédouy ;
- Le Théâtre du Mantois ainsi que Céline Louvet, Artiste plasticienne ;
- La compagnie Jayann'Act ainsi qu'Anne-Laure Teboul, Directrice ;
- Accès Culture ainsi que Priscillia Desbarres, Responsable communication ;
- L'Onaps ainsi que Benjamin Larras, Chargé d'études et Corinne Praznocy, Directrice ;
- OLD'UP ainsi que Marie-Françoise Fuchs, Présidente d'honneur ;
- Notre Temps ainsi que Marie-Sophie Dupré, Rédactrice en chef adjointe de Notre Temps Jeux et Marie-Eve Gualbert, Rédactrice en chef adjointe ;
- Philomène ainsi que Mathilde Sabbagh, Présidente et Fondatrice.



18056

Comment soutenir les activités de culture et de loisirs dans l'avancée en âge ? Quelles spécificités liées aux âges et aux générations ont une influence sur l'accès à la culture ? Comment construire une politique culturelle adaptée à l'hétérogénéité des habitants âgés ? Quels acteurs agissent dans les territoires pour favoriser l'accès à la culture et aux loisirs pour tous les publics ? Entre culture à domicile, activités de loisirs adaptées, médiation culturelle, accès aux dispositifs classiques pour tous... quelle stratégie adopter pour faire rimer culture, loisirs et vieillissement ?

Septième livret de la série thématique proposée par le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés, ce fascicule rassemble les contributions d'universitaires, d'associations, d'organismes et de collectivités territoriales sur le thème de l'accès à la culture et aux loisirs dans l'avancée en âge. Par les différents points de vue qu'il réunit, il met en lumière des regards croisés sur ce domaine en France et au-delà, tout en dévoilant des pistes d'actions et retours d'expérience sur le sujet.

Numéros précédents

1. La participation citoyenne des aînés
2. La lutte contre l'isolement des aînés
3. Information et vieillissement
4. Communication, nouvelles technologies et silver économie
5. Intergénération et vivre-ensemble
6. Mobilités, transports et vieillissement

Prochain numéro

8. Penser les différences dans l'avancée en âge

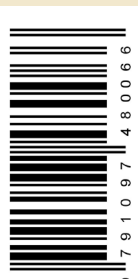
Réalisé avec le soutien de
Notre Temps et AG2R LA MONDIALE

**Notre
temps,**



AG2R LA MONDIALE

15,00€



ISSN : 2555-8765

ISBN : 979-10-97480-06-6