



AÎNÉS, À VOUS DE JOUER!

Ce dimanche 1^{er} octobre 2017, Journée internationale des personnes âgées, nos aînés sont à l'honneur. Pour la coopérative Cera et l'asbl Le Bien Vieillir, ils le sont toute l'année. Le projet «Aînés, à vous de jouer!» les invite à s'investir positivement dans la société. Neuf projets relèvent ce défi depuis un an : dans la présente Mosaïque, nous vous invitons à découvrir comment ils font levier.

«Aînés, à vous de jouer!» est un programme qui croit avant tout dans les ressources des personnes âgées et dans leur influence positive dans la société malgré la présence potentielle de contraintes physiques, psychiques et sociales qui surgissent avec l'âge. Son but ? Favoriser une meilleure qualité de vie des aînés en s'appuyant sur leurs capacités préservées.

Ce projet d'envergure s'est lancé le défi de soutenir **9 initiatives locales qui apportent une réponse innovante aux besoins cruciaux des seniors vulnérables**. Les 9 projets retenus sur base d'une sélection proactive menée par un comité d'experts bénéficient de l'appui de Cera sur le plan financier et communicationnel pendant 3 ans. L'asbl Le Bien Vieillir, centre de res-

sources sur les vieillesse basé à Namur, assure la coordination générale du projet, ainsi que son accompagnement scientifique.

Les initiatives repérées en Fédération Wallonie-Bruxelles seront, au fil des ans, renforcées et valorisées afin d'inspirer d'autres acteurs. Lors d'un colloque bilingue en 2020, des échanges seront organisés avec 8 initiatives similaires soutenues par Cera en Flandre.

Qui sont ces 9 projets? Comment évoluent-ils? Quels enseignements peut-on en retirer? C'est ce que cette mosaïque vous raconte, avec, çà et là, des témoignages de participants, des astuces de porteurs de projets, des chiffres, anecdotes et photos; le tout émaillé de vécus et de fous rires. ■



Bras Dessus Bras Dessous

Bras Dessus Bras Dessous

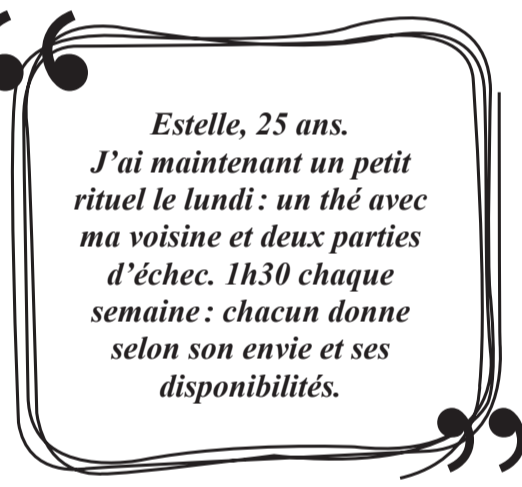
Bras Dessus Bras Dessous est un réseau de solidarité entre citoyens, développé en phase pilote à Forest. Ce sont des liens qui se tissent entre des aînés parfois isolés ou en difficulté et des voisins qui ont, ponctuellement ou régulièrement, la possibilité de leur consacrer un peu de temps et d'attention, de donner quelques coups de main,...

Le projet vise à briser la solitude des aînés et leur donne la possibilité de retrouver une place dans la société. En impliquant différents acteurs (volontaires, voisins, associations), ces liens de proximité permettent également de renforcer une dynamique de quartier.

Chaque semaine, des binômes «aîné - voisin volontaire» se rencontrent au domicile de l'aîné ou à l'extérieur, au gré de la mobilité des uns, de la disponibilité des autres et surtout des relations qui se sont tissées. ■

Une initiative de l'asbl **Bras Dessus Bras Dessous** et de la maison médicale **Les Primeurs**.

«Nous sommes ravis de la confiance que nous donne un acteur comme Cera et de la reconnaissance du travail accompli. En termes financiers, cela va nous permettre de pouvoir réfléchir à plus long terme. En termes de légitimité, ce soutien va certainement nous ouvrir des portes.»



*Estelle, 25 ans.
J'ai maintenant un petit rituel le lundi : un thé avec ma voisine et deux parties d'échec. 1h30 chaque semaine : chacun donne selon son envie et ses disponibilités.*

c'est...

28 personnes âgées
(allant de 62 à 97 ans) qui ne se sentent plus seules

40 VOISINS
plus jeunes (de 19 à 65 ans) qui les accompagnent

350 VISITES RÉALISÉES

30 demandes spécifiques
d'aides administratives ou logistiques, directement traitées et/ou réorientées vers un partenaire.



Bras Dessus Bras Dessous



Mosaïque
Saison 1
Octobre 2017

Un Nouveau Chapitre

«*Quel bonheur d'avoir été sélectionnés par ce jury d'experts! Cette reconnaissance, nous l'avons accueillie comme la preuve que nous n'étions pas qu'une poignée de rêveurs, comme le signal annonçant que le moment était bel et bien venu pour ce genre d'innovation dans le paysage belge...*»



Un Nouveau Chapitre

Un Nouveau Chapitre est une alternative aux accueils de jour traditionnels. Un accompagnement avec une approche résolument démedicalisée du vieillissement cognitif difficile. Une maison, ouverte chaque vendredi, où les personnes qui vivent des problèmes de mémoire, de langage, d'orientation ou autres (par exemple de type Alzheimer) peuvent venir se ressourcer auprès d'une équipe enthousiaste et expérimentée qui tient compte des difficultés, mais surtout des ressources. Ici, chacun a voix au chapitre et est considéré comme un adulte dont la vie est encore pleine de potentiels.

Partager des moments simples de la vie quotidienne, sans planning pré-établi, passer une journée, hors de chez soi, prendre l'air et rencontrer d'autres personnes tout en pouvant faire appel à l'écoute d'un psychologue, exprimer ce qui devient lourd et parler sans tabou. Voilà l'essence même du projet. ■

Une initiative de l'asbl **Un Nouveau Chapitre**, avec le **CCCA** et le **CPAS de Sombrefe**.

Pass-ages

Pass-ages est un projet de vie qui vise à créer une maison de naissance et une maison de mort au cœur d'un habitat groupé intergénérationnel à Bruxelles.

Ce que Pass-ages propose, c'est une qualité de présence, de bienveillance, d'accompagnement et d'accueil de ces passages de vie. Au cœur d'un monde en pleine mutation, Pass-ages croit en la richesse d'un vivre ensemble harmonieux.

Ce projet innovant est actuellement en phase de gestation. Depuis mai 2014, un groupe d'une dizaine de personnes se réunit très régulièrement pour en définir les contours architecturaux, les modes de vie et l'articulation de l'espace. Une formation Coopcity pour coopératives naissantes outille les participants à l'intelligence collective.

Les p'tits travaux d'Enéo

Un petit coup de main pour changer un joint de robinet, monter sur une échelle pour remplacer une ampoule, forer un trou pour placer un cadre, trouver de l'outillage...? Pour certains seniors, ce genre de petits travaux n'est pas anodin et répond à un besoin bien réel au quotidien.

Enéo, mouvement social des Aînés, est en effet parti enquêter sur les besoins ressentis par les seniors fragilisés, via 6000 cartes postales disposées auprès des associations et à divers endroits stratégiques. Il en ressort un projet original, appelé «**Les p'tits travaux d'Enéo**», dont le but est de créer du lien social et d'aider au maintien à domicile et à l'amélioration de la qualité de vie des seniors fragilisés.

Les p'tits travaux d'Enéo, c'est avant tout :

- Mettre en place des formations techniques, des ateliers de découverte pour que les seniors puissent trouver des solutions aux problèmes logistiques et domestiques qu'ils rencontrent.
- Utiliser ce qui existe au niveau local en créant un annuaire des aides, des associations et des ressources présentes en province de Liège.
- Constituer un réseau de volontaires bricoleurs formés sur les territoires des communes de l'Ourthe-Ambève.

Le projet avance très bien. L'annuaire des services petits travaux pour toute la province de Liège sera diffusé prochainement. Les formations de seniors par d'autres seniors sont en cours de préparation. Le réseau de volontaires se constitue et devrait être effectif en mars 2018. ■

Une initiative d'**Enéo** (Ourthe-Ambève/région de Liège), mouvement social des Aînés (partenaire de la **Mutualité chrétienne**).



Les p'tits travaux d'Enéo



«Nous avons rencontré énormément de personnes et associations autour de l'habitat groupé, du vieillissement, de la naissance, de la fin de vie et de la santé et ce large réseau qui se construit est la toile qui nous permettra d'inscrire le projet dans la réalité de Bruxelles aujourd'hui.

Nous sommes à la recherche d'un lieu pour la concrétisation et l'établissement du projet.» ■

Une initiative de **Pass-ages** avec différents partenaires.

«Ajoutons de la vie aux années plutôt que des années à la vie.»





Le Jardin des délices

Le Jardin des délices

Jardin, compost, vergers partagés... le Jardin des délices a pour ambition de devenir un lieu de rencontre central, où les seniors et les plus jeunes du quartier se retrouvent, toutes cultures confondues. Biodiversité et mise en valeur de la nature en centre-ville sont au cœur de la dynamique créée.

Une grande partie du jardin est déjà aménagée à l'intérieur de l'îlot de la maison de repos. Reste à planter les arbres cet automne. Une piste de pétanque complète l'espace, fait déjà la joie des seniors et donne lieu à des tournois festifs. Une équipe «Kip» de résidents se met petit à petit en place pour accueillir de nouvelles poules. Les mercredis après-midis sont autant éducatifs que récréatifs. Régulièrement les voisins viennent donner un coup de main : bêcher, arroser, retourner le compost... Les familles de la plupart des résidents sortent au jardin. Des activités intergénérationnelles sont organisées tous les mois avec près d'une dizaine d'enfants.

Chaque solstice est l'occasion de célébrer fruits et légumes de saison. ■

Une initiative de la maison de repos Anne Sylvie Mouzon du CPAS de St-Josse-ten-Noode et GoodPlanet.

Le Jardin des Cureyes

Une mini-ferme potager, créée, entretenue et cogérée par les résidents, le personnel, des retraités volontaires valides et une classe de l'école libre spécialisée voisine. Le Jardin des Cureyes, quel formidable projet d'entraide et de rencontres intergénérationnelles !

Comment aménager le site? Combien d'animaux et de plantations accueillir? Qui va entretenir? A quel rythme?... Autant de questions que le comité de pilotage a dû se poser lors de la conception du projet. Puis il a fallu construire le jardin et concrétiser les échanges avec l'école partenaire voisine. A présent, la ferme vit au quotidien, au gré des saisons et de la météo.



Tout le monde y gagne! Certains résidents, qui ne sortaient jamais de leur chambre, sont aujourd'hui des acteurs du projet. Les institutrices de l'école des Ecureuils sont enthousiasmées par l'intérêt porté à leurs élèves. De plus, lors des visites à la maison de repos, de nombreuses familles accompagnées de leurs enfants en profitent pour venir voir les animaux et les plantes. ■

Une initiative de la maison de repos Sainte-Joséphine de Theux, avec l'aide de volontaires et de l'école primaire spécialisée Les Ecureuils.

Lors d'une réunion autour de la conception du jardin, nous tentions de freiner un peu l'ardeur et l'impatience des résidents en leur expliquant que le projet pouvait s'étaler sur trois ans. Un charmant monsieur nous a fait remarquer : « Dans trois ans, m'fêye, on sera tous morts ici! Faudrait s'magner de la construire si on veut la voir, nous! » C'est aujourd'hui l'un des principaux acteurs du projet!

La mini ferme c'est...



1 oeuf par jour
2h de nettoyage hebdomadaire
4 potagers à monter



2 classes d'enfants exceptionnels



Le Projet Neruda

Le Projet « Miaou est une saison merveilleuse » est un projet artistique intergénérationnel inspiré du Livre des Questions de Pablo Neruda. Avec une artiste-animatrice, l'asbl Entr'âges organise des rencontres autour de l'écriture, de l'art et de la poésie pour créer un cadre propice à tisser du lien. Le projet vise à développer trois rencontres intergénérationnelles sur trois ans.

Quinze ateliers ont été organisés dans un quartier populaire d'Anderlecht lors de la première année du projet. Lors de ces ateliers, des personnes âgées et des enfants ont créé des textes poétiques, sonores et des illustrations qui ont fait l'objet d'une exposition dans le cadre du Festival Populaire de Bruxelles. Les oeuvres réalisées et exposées seront bientôt reprises dans un livret-traces qui sera publié fin 2017 grâce au support de Cera et du Bien Vieillir. L'exposition, quant à elle, se veut itinérante.

ENTR'ÂGES

Le choix du nom du projet s'est fait collectivement en partant des réalisations poétiques des participants : « Miaou est une saison merveilleuse » exprime tout à la fois la poésie et le surréalisme qui a teinté les rencontres, mais aussi la luminosité et la positivité qui se sont dégagées de celles-ci. ■

Une initiative de l'asbl Entr'âges en coopération avec de multiples acteurs.

« Quand nous avons appris que nous étions lauréats, ce fut un moment de liesse car ce soutien financier allait nous permettre de développer une collaboration avec une artiste qui apporterait un liant poétique et artistique entre les participants. »



Atelier d'écriture



Aînés et générations futures, tous autour de la table!

« Etre lauréat nous permet de concrétiser un projet qui nous tenait à cœur et qui répondait aux envies de nos résidents. De plus, il nous permet de décrocher et d'ouvrir nos portes vers l'extérieur. »

Un tuyau?

Beaucoup de collaboration avec la cuisine et les producteurs locaux. En parler beaucoup pour encourager les résidents à participer.

Aînés et générations futures, tous autour de la table!

Des enfants et des seniors qui discutent ensemble, partagent leurs expériences et racontent des anecdotes sur l'alimentation durable et de saison... Quelle bonne idée! Surtout lorsque ces rencontres se concrétisent en cuisinant et en dégustant ensemble des recettes de saison!

C'est ce que font depuis un an les résidents de la maison de repos Les Charriers de Mons et des élèves de 4^e primaire de l'école Les Arquibusiers. Deux fois par mois, les seniors racontent aux enfants comment certains légumes étaient consommés lorsqu'ils étaient eux-mêmes enfants. Une époque pas si lointaine où l'on mangeait surtout des fruits et légumes locaux. Les enfants, quant à eux, apprennent à goûter et à apprécier certains légumes qu'ils ne mangent pas nécessairement dans leur famille. En fin d'année, une visite chez un producteur local est organisée et un livre de recettes est réalisé à partir des menus imaginés et cuisinés.

Cet inspirant projet de transmission de savoirs en est à sa deuxième saison, avec une nouvelle classe de 4^e primaire et de nouveaux résidents, séduits par l'expérience de l'année scolaire précédente. ■

Une initiative de la maison de repos Les Charriers de Mons - réseau senior Jolimont et de l'école communale primaire Les Arquibusiers.

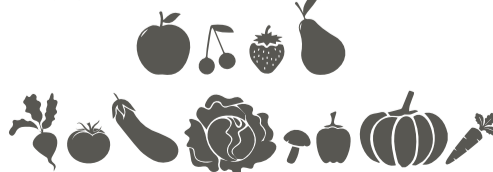
Les seniors ne sont plus beaucoup sollicités par des sources d'émerveillement, si ce n'est quand ils sont un peu passifs au théâtre ou au spectacle. Tous les seniors avaient une part de fantaisie. C'est pourquoi le projet a bien fonctionné.

En quelques chiffres

33h de rencontres



Découverte de...



4 fruits et 8 légumes différents, de saison et de production locale.

Concertation familiale autour du lieu de vie des seniors

L'avancée en âge peut parfois questionner la possibilité pour les personnes âgées de rester chez elles. Que décider? Avec qui en discuter?

Aider le senior et sa famille lorsque se pose la question du choix d'un lieu de vie, telle est la mission du service de concertation familiale autour du lieu de vie des seniors. Conseiller, proposer des pistes tout en laissant la personne âgée décider; accompagner le senior pour prendre des décisions concrètes par rapport à un lieu de vie qui puisse répondre à ses besoins et à ses attentes...

Cet espace d'écoute et de dialogue permet de clarifier et de dédramatiser la situation, d'atténuer les tensions, d'ajuster les attentes mutuelles et de commencer un travail de deuil lié aux différents changements potentiels (le deuil de sa maison, de ses animaux de compagnie, le fait de ne plus conduire de voiture, etc.). C'est un moment charnière. Lors de la concertation, l'intervenante entame un travail de réflexion et de médiation entre le senior et son entourage.

Depuis janvier 2017, 18 familles ont été contactées en Wallonie et 9 rendez-vous ont été pris. ■

Une initiative de Senoah, de la FASD et de la FCSD.

Un tuyau?

Etre ouvert à l'imprévu... Ne pas faire l'économie du temps : mettre en place une nouvelle initiative prend du temps. Du temps nécessaire pour expérimenter, pour évaluer et pour réorienter si nécessaire. Temps également pour la promotion du projet.

AÎNÉS, À VOUS DE JOUER!

Mosaïque Saison 1 - Octobre 2017

Une initiative de la coopérative Cera en partenariat avec Le Bien Vieillir.



Le Bien Vieillir asbl : Virginie Heynen - 081/65.87.00
info@Lebienvieillir.com - www.lebienvieillir.be

le bien vieillir asbl

Cera scrl : Carmen de Crombrughe
carmen.decrombrughe@cera.be - www.cera.be

Cera investit dans des projets sociétaux

#ceragram

Les photos nous ont été fournies par les porteurs des projets.

Réalisation : Inform'Action asbl - www.informaction.be