

AÎNÉS, À VOUS DE JOUER !

Des intentions aux réalités

QUELS LEVIERS POUR SOUTENIR
LA PARTICIPATION DES AÎNÉS ?



SOMMAIRE

Mobilisation collective de Cera « Pour et avec les personnes âgées vulnérables »	3
Les aînés témoignent de leur participation	6
Aînés, à vous de jouer ! Des valeurs fondatrices et émancipatrices pour tous	8
Les leviers de la participation des aînés	10
1 Soutenir l'émergence des idées. Oser - Proposer - Observer	12
2 Assurer la perméabilité du projet et sa capacité à se transformer.	14
3 Encourager les porteurs de projet, professionnels, volontaires à prendre le temps !	16
4 Soigner la convivialité et la création des liens pour participer avec plaisir ..	18
5 Concevoir la participation dans tous ses aspects	20
6 Partager des valeurs communes pour renforcer la cohérence	24
7 Assurer une perspective aux aînés. Les « pour quoi » de chacun	27
8 Prendre conscience de l'importance de communiquer sur le projet	30
9 S'aventurer dans des partenariats décalés mais fiables	32
Bonus	34
Paroles de sociétaires de Cera	35
Descriptif et coordonnées de contact des projets lauréats	36



Coordination : Le Bien Vieillir
Rédaction : Valentine Charlot,
Caroline Guffens, Virginie Heynen
Graphisme : Inform'Action asbl
Photos : Le Bien Vieillir et les
porteurs de projet
Éditeur responsable : Caroline
Guffens, rue Lucien Namêche, 2
bis - 5000 Namur
© Le Bien Vieillir, septembre 2020



ce
ra

La seule
façon de vivre
longtemps est de
vieillir.
Alors comment
vieillir ?

Mobilisation collective de Cera « Pour et avec les personnes âgées vulnérables »

Dans le domaine « Services et Soins à la collectivité », la coopérative Cera accorde une attention particulière aux **seniors vulnérables**. Citoyens à part entière, ils ont souvent besoin de soins et de services complexes, qu'ils soient atteints d'une maladie de type Alzheimer, d'une maladie chronique, en situation de pauvreté ou de handicap, isolés, seuls en charge de famille ou qu'ils appartiennent à des minorités ethnico-culturelles. Leurs **partenaires** et les **aidants proches** jouent un rôle crucial à leurs côtés.

Cera mobilise toutes les ressources possibles - associations, prestataires de services ou de soins, décideurs locaux - pour **éviter l'isolement des seniors**. Elle s'efforce spécifiquement de **donner une voix** aux aînés les moins accessibles.

Un premier projet prospectif avait posé des balises

De 2011 à 2015, Cera était partenaire du projet participatif « **Notre futur** » géré par la Fondation pour les Générations futures. Un **panel de citoyens** y avait dessiné les contours d'une société habitable à l'horizon 2030 où **vieillir dans la dignité et la prospérité**. En tant qu'experts du quotidien, les 24 citoyens membres du panel avaient posé un regard neuf sur les enjeux du vieillissement. Leur réflexion en dehors des cadres de référence existants avait fait émerger des **propositions interdisciplinaires inédites**.

Aînés, à vous de jouer !

Des réponses innovantes aux besoins cruciaux des seniors vulnérables

Afin d'implémenter sur le terrain les scénarios imaginés par ce panel, Cera a décidé de lancer le programme «**Aînés, à vous de jouer!**». Il consiste à renforcer 9 initiatives locales qui imaginent de nouvelles **solidarités** transversales et durables, en dehors des sentiers battus. Les personnes âgées y développent leur résilience pour vivre une vie de qualité en s'appuyant sur leurs capacités, peu importent leurs limites.

Ces projets contribuent à la **dignité** et à l'**inclusion** des **seniors vulnérables** que ce soit par des services et soins informels au titre de l'entraide interpersonnelle, la création de communautés locales de personnes âgées ou l'expérimentation d'autres formes du «vivre ensemble» au départ des avis, talents et souhaits des aînés.

Le rôle d'acteur des aînés fragiles et leur investissement positif dans la société

Concrètement, **9 projets-pilote** ont été sélectionnés au terme d'une **détection proactive par un comité d'experts**. Durant 3 ans, ces lauréats ont bénéficié d'un **soutien financier** et de **coaching**. La plupart des projets se perpétueront, quelques-uns sont amenés à essaimer, d'autres à interpeller les décideurs.

Ils portent sur :

- une formation à l'aide au bricolage (le 3^e âge pour le 4^e âge),
- la médiation avec les familles pour le choix du lieu de vie,
- la création d'un lieu d'accueil et de ressourcement de jour,
- diverses initiatives intergénérationnelles (espaces d'habitat groupé et d'accompagnement des passages de la vie, réseau de voisins volontaires, espaces verts récréatifs, mini-ferme-potager, livre de recettes, écriture de récits, exposition itinérante).

Ce programme est le fruit d'un partenariat avec une Fondation internationale privée et l'asbl Le Bien Vieillir, pôle d'expertises en vieillissement basé à Namur, qui en a assuré l'**accompagnement scientifique**. La coopérative Cera, qui a initié ce projet, l'a **soutenu sur le plan financier et communicationnel**.



Pourquoi ce guide ?

Tout au long de la campagne, l'accompagnement des 9 projets a permis de détecter des **leviers de réussite** des projets mais aussi des **leviers soutenant la participation des aînés**. Neuf leviers constituent le fil rouge du présent guide, chaque fois illustrés par un témoignage: qu'est-ce qui stimule les aînés à participer ? A quoi être attentif dans son projet pour renforcer l'engagement des aînés ?

**Vieillir,
c'est aussi
regarder en
avant !**

Merci à tous les aînés qui se sont investis dans les projets «Aînés, à vous de jouer!» mais également aux professionnels qui travaillent à leurs côtés, aux membres du comité de détection qui ont mis un coup de projecteur sur des projets pertinents et généreux, ainsi qu'aux sociétaires de Cera qui ont voulu renforcer ces projets participatifs. Merci de porter avec Cera et Le Bien Vieillir une autre vision du vieillissement.

●●○ Carmen de CROMBRUGGHE,
Coordinatrice de Programme - Projets sociétaux

Les aînés témoignent de leur participation



Cela me motive de participer à ce beau projet, à sa mise en forme, de donner mon avis dans ce groupe.
Passer de la solitude à une vie participative, de l'indépendance à l'interdépendance me rend heureuse.

Pass-ages

L'atelier Neruda sert à se parler, à faire connaissance entre nous. On s'accueille chacun comme on est et dans l'état où on est. On est un groupe qui agit librement.

Projet Neruda



Pressé de pouvoir mettre la main à la pâte, un résident s'impatiente face à la durée de réalisation du projet :
« Dans trois ans, m'fèye, on sera tous morts ici !
Faudrait s'magner de la construire si on veut la voir, nous ! ».

La ferme des Curèyes

C'est beau de travailler avec les enfants. Et on partage nos connaissances pour qu'ils puissent le faire plus tard.

La Ferme des Curèyes



Les enfants apprennent beaucoup de nous mais finalement nous aussi d'eux.

Aînés, générations futures, tous autour de la table



C'est l'histoire de ce Monsieur qui a arraché des mauvaises herbes dans le jardin avec un volontaire pendant plus d'une demi-heure et qui rentre dans la cuisine et dit...
« Ho, j'ai mal partout ! » - « Vous avez forcé sur les mauvaises herbes, vous avez mal au dos ? » lui demande un autre volontaire.
« Non, j'ai tellement ri que j'en ai mal aux côtes, je ne sais plus du tout de quoi tu sais, mais qu'est-ce qu'on a ri !! »

Un Nouveau Chapitre



Aînés, à vous de jouer !

des valeurs fondatrices et émancipatrices pour tous

Des projets sur le vieillissement ? Aujourd'hui, il en pleut ! De nombreux acteurs ont compris l'ampleur du vieillissement de la population et les débouchés qu'il pouvait représenter. L'appel à projets « Aînés, à vous de jouer ! », issu de la collaboration entre Cera et Le Bien Vieillir, a veillé tout particulièrement à ce que les projets soutenus portent des valeurs humanistes et émancipatrices. Les projets s'ancrent dans les visions actuelles d'« empowerment », de « capacitation » et de santé positive, où les notions de résilience et d'adaptation sont centrales. Des visions où la santé dépasse l'absence de maladie, pour s'envisager plutôt comme...

« la capacité à s'adapter et à prendre le contrôle, à la lumière des défis sociaux, physiques et émotionnels de la vie » M. Huber, 2009.

Le Bien Vieillir et Cera se rejoignent sur une vision précise du vieillissement, ancrée dans les capacités préservées et les ressources, les expertises et la transmission de celles-ci. Pas de naïveté pour autant, les difficultés, dépendances ou pertes sont prises en compte, à leur juste place et non avant tout. Les projets sélectionnés l'ont bien compris et se sont adaptés. Ils accueillent et respectent chacun pour qui il est. Ils tiennent également compte du parcours des aînés, de leur réalité quotidienne et culturelle, de leurs habitudes à s'impliquer ou pas, et croient dans la valeur de leur avis.

Cette vision commune amène la croyance qu'il y a place pour le choix des aînés dans les projets qui les concernent : ils ne sont pas juste des spectateurs ou des bénéficiaires mais aussi et surtout des acteurs qui s'emparent, transforment et font vivre les projets à toutes les étapes. Qui donnent sens à leur vie, quelle qu'elle soit.

Et participer, c'est bon pour la santé ! Ce n'est pas un secret : se sentir utile, valorisé et encouragé apporte des bienfaits à toutes les générations et en particulier aux aînés. S'exprimer et être écouté soutient l'estime de soi, le sentiment d'être reconnu comme une personne de valeur, qui a toujours une place dans la société. Quand on participe, on partage ses compétences et ses expertises et on in-

fluence les décisions. On se redresse, on se remet symboliquement debout et on regarde les autres dans les yeux.

Collectivement, la participation est également bénéfique : entraîner, valoriser et responsabiliser les aînés est un formidable levier pour concrétiser une société et des projets plus justes, à l'écoute de toutes les réalités et de la diversité des forces et des faiblesses.

Dans la campagne « Aînés, à vous de jouer ! », les projets sélectionnés concernent différents thèmes : entraide et échanges réciproques, répit pour les proches, décroisement des maisons de repos, continuum de vie, liberté, culture et beauté, fin de vie. Ils s'adressent entre autres à des aînés vulnérables, une vulnérabilité qui se présente de différentes manières : financière, sociétale, cognitive, etc.

Aînés, à vous de jouer ! est une aventure humaine, qui laisse place aux rencontres, aux surprises, qui balaye les idées reçues.

Aînés, à vous de jouer ! est un catalyseur, un vecteur, un soutien exemplaire à d'autres manières de faire et de penser, d'envisager le vieillissement, de l'entourer et de l'accompagner.



Les leviers de la participation des aînés

Soutenir la participation des aînés vous intéresse ? Vous avez envie de vous lancer dans l'aventure et d'accompagner un projet porté par les aînés ? Vous êtes prêts à entendre, soutenir et accompagner leurs choix, leurs décisions, les directions vers lesquelles ils vont vous entraîner ? C'est le moment de vous retrousser les manches et de rassembler énergie et motivation car les projets dans lesquels les aînés s'impliquent sont loin de naviguer sur des eaux tranquilles. S'adapter, transformer et faire évoluer le cadre seront votre lot quotidien !



Au fil des 3 ans d'accompagnement des projets (2016-2019), nous avons identifié des leviers à la bonne mise en place et au soutien dans le long terme de la participation des aînés. Un levier, c'est un point d'appui, un élément fixe qui soutient et permet aux étapes suivantes de s'élever avec solidité. Les leviers de la participation sont donc des éléments fondamentaux qui assurent une base solide, qui permettent à la participation de se développer et de se déployer avec un bon ancrage, qui évitent l'exclusion des plus vulnérables. Les leviers sont également présents pour éviter l'écrasement du projet tel un château de cartes.

Au terme de la publication, vous trouverez également quelques bonus ou « cerises sur le gâteau » pour figoler la participation dans ses moindres détails.



DE LA PAROLE AUX ACTES ! FUTURS PORTEURS DE PROJETS...
« A VOUS DE JOUER MAINTENANT ! »

SOUTENIR L'ÉMERGENCE DES IDÉES OSER - PROPOSER - OBSERVER

Souvent les professionnels se trouvent interloqués face au manque de réactivité des aînés : « *Les aînés n'ont pas d'idée, ils ne demandent rien, ils ne s'intéressent plus à rien. Si on leur demande « que souhaitez-vous faire ? », nombreux sont ceux qui laissent la page blanche* ». Dans une maison de repos ou un centre de jour ou tout lieu qui s'adresse à des aînés plus vulnérables ou dépendants, ce statut quo s'intensifie : « *Dans l'état où ils se trouvent, on ne peut rien attendre comme avis ou demande de leur part, c'est peine perdue* » ; « *On est bien obligé de décider et de créer des projets à leur place* » ; « *On propose, on met sur pied, on dépense plein d'énergie mais on n'a pas de retour* ».

Ce n'est pourtant pas toujours vrai ! Certains aînés, même parmi les plus vulnérables, expriment des idées et des suggestions qui ne sont pas nécessairement entendues par les professionnels qui les accompagnent car la participation des aînés est souvent subtile. Considérez ces avis même s'ils sont chuchotés, ne les laissez pas rester lettres mortes. Vous rebondirez ensuite ensemble pour les faire évoluer.



BRAS DESSUS
BRAS DESSOUS

C'est au fil des moments de rencontres et de partages que les idées émergent pour le projet de l'asbl **Bras dessus Bras dessous**. À tous les moments, formels ou informels, en réunion ou assis avec un verre dans les transats de la caravane, les volontaires et les professionnels, les voisins et voisines, les plus âgés et les plus jeunes se rencontrent, échangent et construisent la poursuite du projet. Ces **moments furtifs ou informels sont propices à la créativité**.

Soyons nous aussi à l'écoute de ce qui se dit hors réunions quand on se parle d'égal à égal, les mains dans le cambouis !



Quand l'expression de la participation n'est pas spontanée, osez aller à la rencontre des aînés, à plusieurs reprises, à différents moments de la journée ou de la semaine, en laissant du temps pour réfléchir. Proposez une pièce à casser, une idée, une expérience inspirante. Soumettez leur un ensemble de pistes. Il est plus facile de se positionner sur une proposition que d'en faire émerger une nouvelle. Vous donnez l'impulsion et les aînés s'en saisissent : « *J'ai pensé à ceci, depuis plusieurs semaines, en observant ce qui se passe dans la maison de repos, j'avais envie de vous soumettre une idée. Qu'en pensez-vous ?* ». Inventez ensemble, soyez créatif, suscitez le débat ! Et tout au long du processus, observez les expressions et les comportements en réaction. Soyez à l'écoute de ce qui se dit ouvertement ou en aparté, quel que soit le moment ou l'endroit de son expression ! ●●●○

Aux **P'tits Travaux d'Énéo**, les aînés s'engagent à tous les étages ! Au départ, **des aînés volontaires sont interpellés par des seniors** : « *J'ai une ampoule à remplacer, un joint défaillant, des outils abîmés, que faire, vers qui me tourner pour avoir de l'aide ?* ». Les volontaires en parlent à un animateur qui se saisit de ces premiers jalons et propose la mise en place d'un groupe de travail pour trouver la bonne manière de répondre à ces demandes. La machine est en route ! Afin d'affiner les besoins et les demandes, des **cartons de préoccupation** sont ensuite distribués très largement auprès d'aînés, plus ou moins vulnérables. Le projet chemine et se construit progressivement avec l'implication des aînés : un groupe de volontaires formateurs, des bricoleurs qui se déplacent à domicile, d'autres qui prennent les appels ou participent aux réunions, certains bénéficiaires d'aide qui transmettent ensuite d'autres techniques de bricolage, etc. Ça bricole et ça bouge pas mal aux P'tits Travaux !

ASSURER LA PERMÉABILITÉ DU PROJET ET SA CAPACITÉ À SE TRANSFORMER

Soutenir la participation des aînés implique qu'ils aient la potentialité de se déployer dans le projet, de se l'approprier, le modeler et lui donner une direction qui correspond au groupe impliqué et pas uniquement ou principalement au porteur de projet. Un projet cadré et cadrant limite les opportunités d'y trouver sa place, érige des cases et des fonctions étriquées dans lesquelles beaucoup ont du mal à se reconnaître. L'engagement s'émousse d'autant plus vite et le projet finit par mourir peu à peu.

Plusieurs défis se présentent aux porteurs de projets : êtes-vous prêts à voir s'échapper l'idée ou le plan que vous aviez peut-être initié vous-même ? Faites-vous confiance aux aînés et en leurs capacités à mener à bien ce projet ? Pourrez-vous vous abstenir de garder ou de reprendre les rênes ?

Maladroitement, l'animateur peut se laisser tenter par une posture de guide, de celui qui montre le chemin en devançant les écueils. Nous lui déconseillons cette voie ! Les aînés n'ont pas besoin de contourner tous les obstacles. Ils ont le droit de tester et de se tromper, d'être déçus, de faire des démarches et d'être éconduits. Il n'est pas nécessaire d'aplanir le chemin du projet devant leurs pieds. Les informer des réalités présentes ou des ressources disponibles certes mais sans canaliser leurs démarches. Laissez-les expérimenter ! Osez le lâcher prise !

Un projet perméable se transforme au gré des aînés qui y participent, il change de direction et permet aussi plusieurs rôles (prendre les rênes ou se laisser guider, décider ou bénéficier). Parfois c'est le projet dans son ensemble qui vogue vers de nouvelles aventures quand, dans d'autres cas, c'est un changement de rôle ou l'ajout d'une mission suite à l'impulsion de certains aînés. Et décider de ne pas participer... c'est une manière de donner son avis !



CONCERTATION FAMILIALE ATOUR DU LIEU DE VIE DES SENIORS

Le projet de concertation familiale porté par Senoah a affronté vents et marées au fil des mois et l'adaptation progressive a été au cœur de la démarche. Même si le thème de l'entrée en institution et la nécessité d'en discuter en famille semblent être cruciaux pour beaucoup, les demandes pour de telles rencontres ne se sont pas bousculées à la porte de Senoah. Que faire de cette absence de participation des aînés et de leur famille ? Comment rebondir ? Comment répondre à ce besoin d'une autre manière ? Par des chemins de traverse, et notamment par la formation d'autres professionnels : les travailleurs sociaux des services d'aide aux familles seront désormais sensibilisés à la médiation autour du thème de changement de lieu de vie... et les médiateurs généraux disposeront dans leur formation de base d'une partie spécifiquement destinée à investiguer la discussion autour du changement de lieu de vie.

UN NOUVEAU CHAPITRE

Au **Nouveau Chapitre**, les volontaires font le grand écart et s'adaptent très concrètement. **Chaque vendredi est unique** et se vit en fonction des personnes présentes, tant les volontaires que les bénéficiaires. Si Jean est présent et que la fatigue ne l'assaille pas trop, il proposera de faire du vin de noix ; Charline sera là aujourd'hui, elle a des mains en or qu'elle met à disposition des épaules crispées ; Marcelle chante et embarque ses voisines ; Pierre est plus discret mais aime échanger quelques mots avec Françoise quand elle est à côté de lui... Au Nouveau Chapitre, les maîtres mots sont : adaptation, créativité et souplesse. **Pas de plan précis** de la journée ni de planning d'activités, les propositions et les prises de risque sont au cœur des moments passés ensemble.



ENCOURAGER LES PORTEURS DE PROJET, PROFESSIONNELS, VOLONTAIRES... À PRENDRE LE TEMPS !



NERUDA

Le **projet Neruda** porté par l'asbl Entr'âges s'est donné le temps de la rencontre et du partage autour de questions philosophiques comme la transmission de son parcours de vie, et parfois de sujets tabous comme la mort. A pas feutrés, les différents groupes ont fait connaissance les uns avec les autres, se sont apprivoisés et ont choisi un mode d'expression artistique privilégié en respectant les potentialités de chacun. Au fil des trois ans, certains se sont bien sentis dans la lumière d'une exposition grand public, d'autres par contre ont partagé leurs écritures au sein des cercles intimes qui les avaient vus naître.

Vieillir c'est apprendre, accumuler des connaissances, affiner des expertises, mais c'est également ralentir, parfois chercher ses mots ou avoir le geste moins adroit. Accompagner et soutenir la participation des aînés à des projets qui les concernent doit donc s'inscrire dans une juste prise de conscience des potentialités de chacun. Reconnaître les différences de rythme permet de valoriser la parole et le contenu, de soutenir l'expression pour ne pas décourager les premiers pas, d'oser tenter et tester ce qui est soumis, quitte à revenir en arrière pour ajuster ou rectifier le tir, ce qui va ensuite renforcer la participation.

Pour s'ajuster, pas de recette miracle : ralentir, appuyer sur la pédale de frein et s'inviter en tant qu'animateur ou porteur de projet à voir les choses d'une autre façon.

Quelques astuces ?

S'assurer que chacun puisse s'exprimer, à son propre rythme, patienter pour laisser aux idées le temps de s'exprimer, reformuler pour s'assurer d'avoir bien compris, synthétiser les idées exprimées, prendre en compte les silences, les temps de pause et d'incubation nécessaires à la prise de décisions, vérifier auprès de chacun qu'il se reconnaît dans les actions définies, etc.

Porteurs de projet, ralentissez ! Acceptez que ce projet n'aille pas à votre rythme mais bien à celui des aînés concernés. Laissez les aînés venir au moment qui leur sera personnellement opportun, quand ils seront prêts. On ne force pas la participation, il faut lui laisser le temps de mûrir. ●●●

CONCERTATION FAMILIALE AUTOUR DU LIEU DE VIE DES SENIORS

Dans son projet de **concertation familiale autour du lieu de vie**, Senoah invite les familles à discuter et à se concerter en leur sein, avec un médiateur, sur le sujet du changement de lieu de vie et de l'éventuelle entrée en institution. Même si les familles déplorent l'absence de dialogue sur cette question et l'urgence dans laquelle les proches se retrouvent lorsque la crise surgit... le pas n'est pas pour autant aisé à franchir. **L'art de la médiation** est alors capital : proposer sans imposer, entendre les points de vue, les limites et valeurs de chacun, reformuler, s'assurer que chacun a bien compris, avancer doucement pour consolider les étapes, revenir plus tard. **Dialoguer prend du temps** et l'urgence n'est pas toujours là où on croit l'identifier.

SOIGNER LA CONVIVIALITÉ ET LA CRÉATION DES LIENS POUR PARTICIPER AVEC PLAISIR !

Les aînés qui s'investissent dans des projets le font pour différentes raisons : pour se sentir moins seuls, se rendre utiles, pour apprendre ou pour aider... Un point commun caractérise ces investissements : le souhait d'être en relation avec les autres, de faire des rencontres, d'aller vers les autres et de sortir de chez soi.

Les projets construits par et pour les aînés se centrent donc essentiellement sur les relations humaines et la convivialité. Chacun donne et reçoit au sein de moments porteurs de sens, positifs, qui

valorisent les capacités et suscitent les rires. Des moments qui donnent envie d'y revenir, qui laissent un goût de trop peu et incitent à s'organiser pour être là à la séance suivante. Le bon moment partagé est central et prioritaire. Que ce soit autour de sujets forts au sein d'un atelier d'écriture, autour d'une table chargée de mets anciens, dans un moment de dialogue sur la vie future... le but est toujours de soutenir les choix et les capacités, de s'écouter les uns les autres pour apprendre et en ressortir grandi.

Soigner l'ambiance implique que le lieu soit agréable et accueillant, qu'il y fasse bon, qu'on y soit confortablement installé, et qu'il soit aisé de se parler sans devoir crier et ré-

péter. N'oublions pas l'aspect festif et gourmand, prévu par l'animateur ou sollicité auprès des participants. Chacun apporte un mets et le partage avec les autres et la participation décolle ! ●●○

AÎNÉS GÉNÉRATIONS FUTURES, TOUS AUTOUR DE LA TABLE !

A la table des **Chartriers**, si le projet s'est d'abord élaboré sur le mode de la transmission des connaissances et sur la découverte d'aliments locaux et durables, **la qualité des moments partagés a vite eu la priorité** : enfants de l'école voisine et résidents prenant davantage plaisir à être ensemble, à se regarder, à échanger, à se « chamberer », à bien manger et à rire qu'à apprendre de nouvelles connaissances. Et c'est la qualité de ces moments partagés qui est ensuite relatée par les résidents et enfants interviewés : « j'aime les regarder et les entendre » ; « au début j'avais peur des résidents mais maintenant je suis cool » ; « ça change vraiment notre quotidien, ça fait du bien de penser à autre chose et de rire aussi ».

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Convivialité, bonne humeur, rire et chaleur humaine sont au top des priorités pour **Bras dessus Bras dessous**. Entre voisins et voisines, pas question d'être dans les soins ou dans l'aide formelle, mais plutôt de proposer des **moments de bien-être, des moments de partage ou de transmission** : faire une partie d'échecs, discuter d'un livre, aller se balader, et même courir les 20 kms de Bruxelles... ce sont les émotions ressenties qui priment ! Lors des moments de rassemblement de tous les acteurs du projet, ce sont les papilles qui sont prétextes à la rencontre : une soupe ou un spaghetti une fois par semaine, qui donnent envie d'arriver plus tôt pour cuisiner ou préparer la table, qui poussent à prolonger encore ce moment pour continuer à papoter en faisant la vaisselle. Et quand l'asbl souhaite sensibiliser de manière plus large, elle installe sa caravane et son **ambiance de ginguette** au cœur des quartiers !



CONCEVOIR LA PARTICIPATION DANS TOUS SES ASPECTS

Une des particularités des projets impliquant des aînés est l'inclusion des aspects de fragilité et/ou de dépendance qui s'invitent et peuvent également s'accroître avec le temps. Vieillir n'est pas une maladie mais peut s'accompagner, à des degrés divers, de difficultés physiques au niveau de la mobilité, de problèmes de santé, de troubles sensoriels, de pertes cognitives plus ou moins importantes. Des aînés initialement porteurs impliqués peuvent alors être arrêtés en plein élan par ces problèmes de santé. Certains participants encore alertes freinent également à prendre le relais des anciens meneurs ou préfèrent se retirer par crainte de la confrontation aux difficultés grandissantes de leurs collègues. Le groupe s'étiole, la motivation faiblit, le dynamisme s'enraie, l'envie disparaît petit à petit et le projet fonctionne alors au ralenti.

Soutenir la participation nécessite de rassembler suffisamment d'aînés pour avoir des relais et considérer que tous les niveaux et moments de participation ont de la valeur : il y a ceux qui sèment et réfléchissent, créent et argumentent, et les autres qui concrétisent les idées, les testent et les font vivre au quotidien. Sans oublier ceux qui regardent ou ceux qui participent par leur simple présence, leurs encouragements, leur envie d'être là, leurs sourires, signes du plaisir qu'ils éprouvent à ce qui a été mis en place pour eux.



A la **Ferme des Curéyes** à Theux, le groupe des résidents a évolué au fil des trois ans du projet avec une dépendance accrue pour certains. Peu importe ! **Regarder, observer, donner des conseils depuis le banc ou le fauteuil roulant, c'est toujours participer. Res-ter dans sa chambre ou dans la salle de séjour et surveiller les animaux en contrebas, c'est aussi participer ! Ecouter les récits de son petit-fils** qui remonte de la ferme quand on est soi-même alité... c'est bien sûr participer. Et quand les troubles cognitifs s'en mêlent et que les chèvres tombent malades car elles ont trop souvent à manger par oubli des horaires et des quantités... on se donne du temps pour trouver des solutions. Ce serait vite fait de reprendre les rênes : à résidents dépendants... professionnels exclusivement gestionnaires ? Pas à la Ferme des Curéyes ! Pour soutenir la participation des plus fragilisés, les réserves de nourriture ont été mises sous clé et les quantités raisonnables pour les animaux laissées librement à disposition. Plus d'impact des oublis sur les estomacs ovins, tout en laissant les résidents cognitivement affaiblis ou simplement distraits continuer à s'en occuper.

NOUVEAU CHAPITRE

Même si l'accompagnement concrétisé au **Nouveau Chapitre** s'ancre dans les expertises et les envies des personnes qui viennent chaque vendredi, **les difficultés de chacun sont prises en compte** et influencent le déroulé du projet. La mobilité par exemple colore la manière dont la journée se déroule. Pendant plusieurs mois, des balades jusqu'au village, au pré aux moutons, au potager d'à côté étaient organisées à la demande de presque tout le groupe. Avec plusieurs rythmes, plusieurs distances. Deux ans plus tard, les propositions de sorties exprimées par les bénéficiaires se limitent plutôt à faire le tour du grand jardin, doucement, dans l'herbe, hors escalier et en prenant le temps de faire une pause devant les arbres, les perruches ou le poulailler. La distance et les difficultés du parcours ont diminué certes mais le plaisir de prendre l'air reste intact ! Et puis se réchauffer au coin du feu avec un thé ou un café au creux des mains... ça fait du bien !



Comment gérer l'impact des fragilités sur la participation et faire en sorte que le projet puisse perdurer ?

Au-delà des aspects liés au ralentissement du rythme et aux adaptations diverses du projet déjà évoqués dans les leviers précédents, certaines pratiques concrètes peuvent s'avérer soutenantes face à l'impact des problèmes de santé.

- Évoquer ensemble dès le démarrage du projet les possibles freins de santé en partageant ses pensées, regards, craintes sur la vieillesse et sur la dépendance.
- S'assurer que les personnes en retrait le sont parce qu'elles le souhaitent ou parce que leur santé les empêche de participer et non parce qu'elles craignent de « peser » sur les autres de par leurs difficultés ou encore parce qu'elles craignent le regard des autres envers ces difficultés. Évoquer ces divers ressentis avec chacun de manière diplomate et précautionneuse.
- Si des fonctions sont définies, prévoir des back up et plutôt fonctionner en binôme.
- Privilégier les petits groupes, davantage sécurisants, avec une répartition claire des rôles.
- Faire place à des personnes ressources parmi les aînés ou des accompagnants utiles pour se sentir moins seuls, moins exposés ou moins à risque de se tromper.
- Accepter des engagements variables, des allers retours dans le niveau de participation.
- Rédiger des comptes rendus des réunions ou actions, d'une manière accessible à chacun pour garder une trace et soutenir la mémoire.
- Quand un des membres du groupe se voit forcé à une mise en retrait, prendre de ses nouvelles et, avec son autorisation, en informer les autres.

- Ne pas laisser la distance s'installer avec les participants forcés de s'éloigner, venir vers eux pour les informer des étapes franchies, même si la mémoire ou la compréhension sont affaiblies, leur montrer les réalisations, recueillir éventuellement leurs réactions et les partager avec le groupe moteur.
- S'adresser également aux proches des personnes affaiblies (si c'est pertinent pour l'aîné concerné) pour faire le relais et valoriser sa participation jusqu'au moment du retrait.
- Faire une place à l'observation, à la participation en silence, à la présence même sans agir sur le processus.



PARTAGER DES VALEURS COMMUNES POUR TROUVER DU SENS. POURQUOI J'EN SUIS ?

Tout projet, quel qu'il soit, est ancré dans des valeurs, une manière de voir les choses. Plus cette vision est partagée par l'ensemble des acteurs, tant volontaires, professionnels, qu'aînés, plus l'engagement est renforcé et plus le projet a des chances de perdurer.

Pour que les aînés s'investissent dans le projet, il est nécessaire qu'ils s'identifient dans les valeurs portées. En effet, nombreux sont les projets ancrés dans une vision paternaliste de la vieillesse, signe de déchéances et d'aide obligatoire. Les aînés ne s'y reconnaissent pas : difficile de s'investir dans un projet qui semble vous déconsidérer...

Participer à un projet et avoir envie d'y trouver sa place impliquent d'y trouver du sens.

Comment s'assurer que les différents acteurs du projet sont sur la même longueur d'onde ?

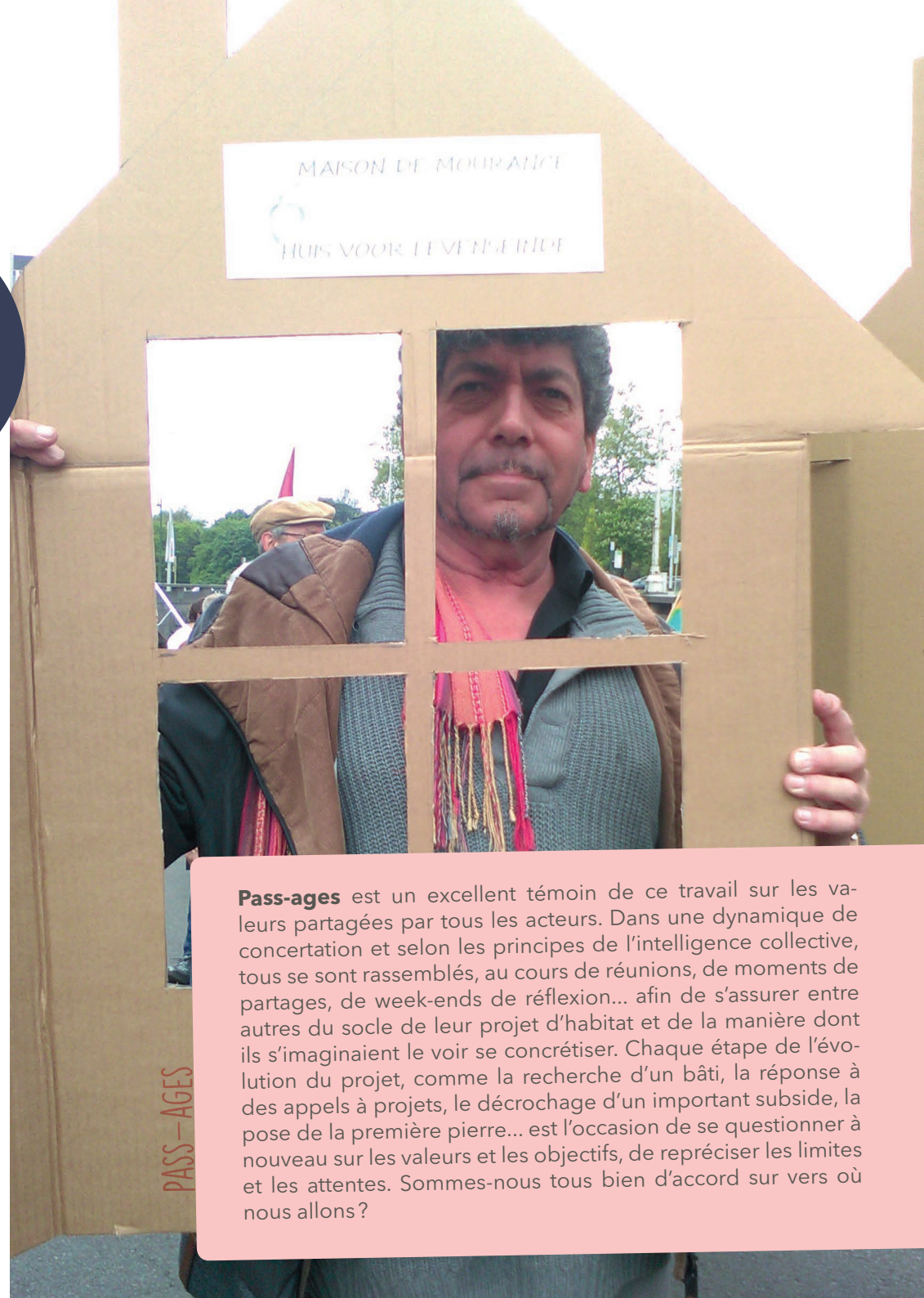
En se mettant autour de la table dès le démarrage pour définir les valeurs de chacun, et s'assurer de celles que tous souhaitent voir se développer dans le projet. Verbaliser pour prendre conscience du message porté, pour affirmer en faire partie, pour s'assurer qu'il nous correspond et que l'on se sentira à l'aise de le véhiculer et de le concrétiser. S'arrêter ensemble pour regarder en arrière puis se projeter. Vérifier qu'on avance dans la bonne direction.

Ces différents moments de dialogue permettent à chacun de réaffirmer sa place, le pourquoi de sa présence, les valeurs dans lesquels il se reconnaît. Ce sont des soutiens à la participation et à l'engagement.



P'TITS TRAVAUX D'ENEO

Dans le projet **Nos P'tits travaux d'Enéo**, animateurs, aînés formateurs ou aînés bricoleurs partagent une **même vision du vieillissement** et du projet : donner un coup de main à une personne âgée fragilisée qui ne peut solutionner seule un souci du quotidien. Il ne s'agit pas de faire tout à sa place ou de la considérer comme quelqu'un d'incapable mais bien de partager des connaissances et de lui apporter juste l'aide nécessaire, l'aide subsidiaire. Et c'est important que tous se reconnaissent dans cette vision !



Pass-ages est un excellent témoin de ce travail sur les valeurs partagées par tous les acteurs. Dans une dynamique de concertation et selon les principes de l'intelligence collective, tous se sont rassemblés, au cours de réunions, de moments de partages, de week-ends de réflexion... afin de s'assurer entre autres du socle de leur projet d'habitat et de la manière dont ils s'imaginaient le voir se concrétiser. Chaque étape de l'évolution du projet, comme la recherche d'un bâti, la réponse à des appels à projets, le décrochage d'un important subside, la pose de la première pierre... est l'occasion de se questionner à nouveau sur les valeurs et les objectifs, de repréciser les limites et les attentes. Sommes-nous tous bien d'accord sur vers où nous allons ?

ASSURER UNE PERSPECTIVE AUX ÂÎNÉS LES « POUR QUOI » DE CHACUN

Ce levier met en exergue les perspectives que chaque participant trouve dans le projet.

Pour quelle
raison personnelle
ou collective ?

J'en attends
quoi et j'y cherche
quoi ?

Qu'est-ce que
cela va changer
dans ma vie ou
dans la société ?

Si ces questions ne sont pas directement verbalisées par les participants, elles sous-tendent, même inconsciemment, leur place et leur rôle dans le projet. Et toutes les raisons se valent : *« pour m'amuser, relever un défi, sortir de chez moi et rencontrer du monde, rester citoyen, participer à la vie dans la maison de repos, pour continuer à faire ce que j'ai toujours aimé faire, parce que je n'ai plus rien d'autre à faire et que je m'ennuie, pour être avec mon amie, pour être sûr que le projet se passe bien, ou pour me sentir utile, retrouver confiance en moi et donner un sens à ma vie, moi qui me sens en fin de course et me demande parfois ce que je fais encore là ».*

De plus, les aînés sont confrontés au sentiment de finitude, qui correspond au fait de sentir ou de savoir qu'ils sont plutôt sur la fin de leur vie, et peuvent voir leur envie de participer impactée : *« A quoi bon finalement m'investir ? Est-ce que cela en vaut encore la peine ? Je ne serai peut-être plus là pour en voir le bout ».* Face à ces attitudes désabusées, rien ne sert de forcer, argumenter ou tenter de convaincre, mieux vaut se donner les moyens de chercher avec la personne le sens et les perspectives qui sont les siennes.



De plus, s'investir en tant qu'aîné peut avoir un impact sur les regards et les attitudes des soignants, professionnels ou volontaires qui m'entourent. La participation change quelque chose dans mon quotidien mais change également mon entourage plus largement. Et prendre conscience de cet impact m'incite encore un peu plus à participer !

ÂÎNÉS GÉNÉRATIONS FUTURES, TOUS AUTOUR DE LA TABLE!

S'inscrire dans une perspective ne signifie pas nécessairement le moyen ou long terme. Pour certains aînés impliqués dans le projet **Aînés, générations futures, tous autour de la table!**, la notion de **perspective se concrétise au niveau de la journée en cours** et des quelques heures qui se profilent. Avoir **envie de sortir** à nouveau de sa chambre, se lever et se préparer pour se rendre à l'atelier culinaire avec les enfants, se donner pour objectif d'être à l'heure, voire à l'avance au rdv, se mettre debout pour venir discuter et transmettre... c'est une manière de retrouver du sens à sa vie et du sens à s'inscrire dans un projet.



En tant que porteur de projet, comment identifier et nourrir ces perspectives ?

- Via des moments de rencontre individuelle ou au sein du groupe si la confiance et les liens sont déjà présents, des moments où l'on va verbaliser les préoccupations de chacun, le pourquoi de sa présence et les attentes envers le projet.
- En faisant éventuellement le lien avec l'histoire de vie, ce qui a fait sens jusqu'alors ou ce qui a toujours manqué.
- En institution, en faisant le lien avec le projet de vie individuel et les pistes qui y avaient été identifiées.
- En inscrivant le projet dans une ligne du temps et en identifiant au fil des étapes les points sur lesquels il a eu de l'influence : d'autres résidents non impliqués au départ, les proches qui sont venus jeter un œil et qui sont restés, des nouvelles actions ou missions absentes au démarrage, une télévision locale qui s'est montrée intéressée, un article dans le journal communal, d'autres associations qui ont eu envie de faire de même.
- Organiser des moments d'évaluation à court, moyen et à plus long terme pour faire le point sur les objectifs et les actions réalisées, mais aussi pour visualiser le chemin parcouru.
- S'auto-féliciter en toute authenticité pour se renforcer les uns les autres en ponctuant par des moments festifs et conviviaux.
- Identifier plus largement l'impact de la présence de chacun, plus ou moins actif, plus ou moins spectateur, sur la société dans son ensemble ou sur la vision spécifique des professionnels ou volontaires impliqués.



*Je participe à
un changement
sociétal envers
les aînés*

JARDIN DES DÉLICES

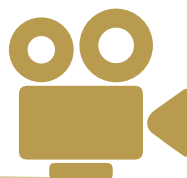
Au **Jardin des délices** de la maison de repos et de soins Anne-Sylvie Mouzon, les résidents ont pris goût à la participation et un **vent de citoyenneté** souffle sur l'ensemble de la maison. Depuis le jardin et ses multiples déclinaisons (légumes, fruits, compost, poulailler, cours de maraîchage, etc.), certains résidents ont trouvé plaisir et sens à proposer et s'engager. Ils interpellent alors direction et membres du personnels sur de nouvelles idées qui ont du sens pour eux : participer à une manifestation pour le climat quand on veut s'inscrire dans une démarche de consommation locale, c'est une évidence ! Trier les déchets dans un lieu communautaire n'est pas simple et pourtant, sur l'impulsion de résidents, des poubelles de tris sont maintenant installées et les tests pratiques sont en cours. Et ça marche !



PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPORTANCE DE COMMUNIQUER SUR LE PROJET

Dans le secteur du vieillissement, la communication dominante est peu nuancée. Soit les aînés sont représentés sous l'angle de « *bons vieux qui restent jeunes à tout prix, dépensent et voyagent, font du sport et sourient de leurs dents brillantes* », soit à l'opposé, sous l'angle de la dépendance, des maladies et de la maltraitance. Par ailleurs, nombreux sont les projets pertinents, positifs, inspirants et nuancés qui n'incluent pas d'aspects de communication dans leur plan d'action, par humilité, manque de moyens, crainte de n'intéresser personne, etc. Ils passent alors inaperçus : une institution inaugure une fresque réalisée par les résidents et leurs proches... et personne n'est au courant : l'école voisine, la commune concernée, la maison de repos du village, les riverains, l'association des aînés, la télévision locale, personne... Quel dommage !

A l'heure des réseaux sociaux et de la vitesse de communication, prenons le train en marche pour inonder les médias d'images justes, positives et valorisantes des vieillesses. A nos appareils photos, nos portables et nos caméras !



Dans la maison de repos d'**Anne-Sylvie Mouzon**, tant le directeur que les différents professionnels semblent bien rodés aux techniques et astuces de la communication : les **vidéos** avenantes et positives se succèdent, tant sur le projet de jardin que sur la vie en elle-même dans la maison de repos. Les **résidents sont sollicités pour y témoigner**, pour montrer la manière dont ils vivent au quotidien, pour être finalement une source d'inspiration pour d'autres. Tantôt on vient filmer pour une émission de jardinage dans le jardin, tantôt un atelier de danse réunit des jeunes en apprentissage avec les résidents... **tout est prétexte à communiquer** avec des partenaires pertinents, souvent extérieurs, à chaque fois différents.



De plus, communication et participation peuvent aller de pair. Les projets ont tendance à négliger les aspects de communication, considérés comme des détails ou des points qui échappent à leur domaine d'expertise. Pourtant, une belle communication donne envie de participer au projet et soutient l'engagement. Un peu comme un message tel que « *regardez ce que nous faisons et comme c'est chouette d'en faire partie, venez nous rejoindre !* ». ●●○

NERUDA

Diffuser de bons et beaux supports de communication participe à un changement de regard sur le vieillissement. Le projet **Neruda de l'asbl Entr'ages** a produit des **créations de qualité** qui ont été partagées, pour certaines, au cours d'expositions ouvertes au public : fresques, tableaux, expositions, mais aussi 3 publications largement diffusées, **illustrées par les participants** eux-mêmes. Quelle fierté !



POMME,
TROGNON
GRAINE,

S'AVENTURER DANS DES PARTENARIATS DÉCALÉS MAIS FIABLES

Les projets qui se déploient dans le domaine du vieillissement sont souvent cantonnés à des partenariats de secteurs connexes : associations de l'aide ou de défense des droits, collectivités publiques, professionnels du soin, etc. Ces partenariats sont précieux et porteurs certes mais limitent néanmoins le regard et les interpellations à une facette. Tous regardent depuis le même point de départ et dans la même direction.

L'idée est donc de quitter les sentiers battus et d'oser faire appel à des partenaires qui sortent de l'ordinaire : des étudiants d'une école d'arts, de danse ou de cinéma, des voisins «zéro déchets», une entreprise de grande taille pour des financements plus intéressants qui s'ajoute à un autre partenaire qui dispose d'un service graphique efficace et d'un troisième acteur qui met à disposition un lieu de rencontre confortable, etc.

Soyez audacieux, sortez de votre zone de confort, élargissez votre regard... les projets par et pour les aînés méritent aussi des partenariats décalés et d'envergure.

Et quand les aînés vivront des moments plus aigus de fragilité et devront peut-être mettre le frein, les partenaires pourront alors prendre le relais, s'investir un peu plus le temps que la santé se stabilise à nouveau. Le projet peut ainsi tenir le cap et ne coule pas à la première tempête. ●●○



PASS-AGES

Un partenariat porteur se trouve parfois au terme d'un long cheminement semé d'embûches, ce dont **Pass-ages** peut largement témoigner. Au fil des réadaptations du projet, ce sont de **nouveaux acteurs et partenaires** qui se sont présentés pour parfois être délaissés par la suite quand la concrétisation s'avérait impossible ou peu porteuse. Et bien leur en a pris ! C'est finalement avec le Community Land Trust Bruxelles (CLTB) que Pass-ages a pu accéder à une nouvelle dimension pour son projet de maisons de naissance et de mourance alliées à un habitat groupé. Le CLTN développe en effet des projets de logement perpétuellement abordables à Bruxelles pour des personnes à revenus limités, sur des terrains possédés en commun. Participer à un appel à projets de vaste ampleur **au niveau européen**, via le CLTB et avec d'autres associations... se donner la possibilité de présenter et d'argumenter son projet pour finalement le voir sélectionné et récompensé par un important apport financier et logistique qui lui permet enfin de s'implanter, voilà un parcours couronné de succès. Pass-ages seul ne pouvait prétendre à de telles démarches mais c'est bien la ténacité, le courage, les compétences et les liens forts du groupe de porteurs, aînés y compris, qui leur ont permis de poursuivre leurs démarches, et de trouver ce partenariat.

JARDIN DES CURÉYES

La maison Sainte-Joséphine de Theux est sortie de sa zone de confort habituelle pour chercher un partenaire à son projet de ferme. Si jusqu'alors les projets «intergénérationnels» allaient chercher des enfants ou adolescents à l'école primaire voisine ou parmi les familles des professionnels ou résidents, la ferme a suscité **plus d'ouverture** et c'est **l'école spécialisée** voisine qui a été sollicitée. Le directeur et les professeurs impliqués ont exprimé leur surprise de cette proposition : l'étiquette «école spécialisée» est souvent peu engageante et les propositions de partenariats envers eux étaient quasi inexistantes. Au-delà des clichés, c'est bien un groupe de jeunes et leurs professeurs très motivés qui se sont investis dans le projet ! Des partenaires fiables qui ont **toujours répondu présents** même lors de moments de retrait ou de fragilité des aînés.

Bonus +++

L'aventure «Aînés, à vous de jouer !» nous a aussi appris ceci, parfois à la faveur d'erreurs ou de détours...

- Veiller à l'accessibilité physique, pratique et financière du projet. Quelques aménagements matériels ou d'horaire suffisent parfois pour impliquer plus de monde !
- Diversifier ses canaux de communication pour attirer son public en s'assurant que celui-ci y a bien recours : une radio locale, des réseaux sociaux pertinents, le salon de coiffure, le hall de la maison de repos ou son ascenseur.
- Prévoir d'emblée un moment festif de parenthèse ou de conclusion du projet, une manière de faire le point ou de fêter le parcours réalisé en toute convivialité.
- Concrétiser le projet avec des traces écrites : photographier, filmer, enregistrer est stimulant et donne envie à d'autres d'y jeter un œil !
- Le soutien et la recommandation de personnes-ressources sont importants, comme les familles, des collaborateurs, des partenaires professionnels, etc. ; bref, des personnes crédibles et légitimes dont le regard positif est soutenant.
- La participation amène la participation ! Engagez-vous avec dynamisme et vous initierez un effet boule de neige... car voir ce que les autres ont fait donne aussi envie de s'y mettre.
- Il n'y a pas de meilleurs ambassadeurs que les aînés sur les sujets qui les concernent. Alors assurez-vous qu'ils aient la parole !

Soyez aussi attentifs aux leviers de tout projet : varier les sources de financement pour éviter les déconfitures et renforcer son assise, penser pérennité dès le départ pour que le projet perdure, asseoir sa base avant de vouloir changer d'échelle, essayer de modéliser le spontané sans lui faire perdre sa richesse, ne pas oublier que grandir impliquera peut-être pour le porteur de projet de changer de posture, etc.

La participation est une richesse et une vraie source de surprise et d'apprentissages. Chacun en sort grandi !



Marie MATHE (Membre CCR Hainaut sud)

Aînés, à vous de jouer ? Une idée collective, des petites mains solidaires et au final le sourire touchant de nos seniors !



Anne-Françoise CUGNON (Membre CCN et CCR Bruxelles)

Heureux effet de levier inattendu du jardin sur les toits à St-Josse : non seulement, il rythme les saisons des résidents, mais il est aussi aire de repos et de détente pour le personnel !



Dominique JANSEN (Membre CCN et CCR Liège)

Chouette postulat de départ : les projets se sont construits non pas sur l'offre existante mais sur la demande des aînés vulnérables, sur les besoins et questions (parfois implicites) qui surgissent dans leur propre cadre de vie.



Daniel RENARD (Administrateur honoraire)

Plusieurs de ces projets montrent que la participation des aînés est possible. Au nom des principes de la co-responsabilité et de l'implication, la personne âgée partage son expertise et prend elle-même une part active aux projets.



Dominique CARLIER (Membre CCR Bruxelles)

Pour favoriser la participation des seniors, rien de tel que d'aller à leur rencontre dans le réel de leur vie (situation de pauvreté, de dépendance physique, de fragilité psychique), de soutenir leur mobilité, de parler sans tabous...



Dr. Philippe ANTHOINE (Ancien membre CCR Hainaut sud)

Ces projets élargissent le champ des possibles : ils ne demandent pas à nos aînés : « Qu'est-ce qui ne va pas ? » mais « Que souhaitez-vous ? ». Ils nous rappellent que la vieillesse est une phase de la vie à part entière. Au-delà du soin, ils permettent à nos aînés de s'investir et de jouer un rôle social, ce qui est tout bénéfique pour leur ressenti global.

Contacts

1 Le projet **Les p'tits travaux** a été monté par la régionale **ENEO de Liège** avec le Comité local de la Mutualité Chrétienne sur base des interpellations reçues directement des seniors. Il propose un réseau de volontaires bricoleurs qui effectuent des réparations à domicile pour des seniors isolés ou fragilisés. Les volontaires ont également élaboré un annuaire des autres services existants en province de Liège.

Une permanence téléphonique est organisée pour renseigner les seniors qui cherchent une aide aux petits travaux.

Michaël SALME, *Animateur*

☎ 04/221.74.46 ✉ Michael.salme@mc.be

🌐 www.eneo.be > *Actualités Liège*

📘 Enéo Régionale de Liège



2

L'asbl **Bras dessus Bras dessous** propose, en partenariat avec la Maison Médicale des Primeurs, de créer, à Forest, un réseau intergénérationnel et multiculturel de proximité qui rassemble des voisins volontaires auprès d'aînés à domicile : un thé, une sortie, une petite course en dépannage... tout en faisant mutuellement connaissance et en informant l'aîné sur les services disponibles aux alentours.

Céline REMY ☎ 0485/39.54.98

✉ celine.remy@brasdessusbrasdessous.be

🌐 www.brasdessusbrasdessous.be 📘 Bras dessus Bras dessous



3

Depuis 2016, la **Maison de repos Sainte Joséphine** à Theux a pensé, créé et développé une mini-ferme potager, le **Jardin des Curèyes**. Ce projet, situé au cœur de la Maison de Repos, réunit dans un joyeux partenariat les résidents, le personnel, des bénévoles et les enfants de l'école spécialisée voisine, les Écureuils. Les activités sont centrées autour du quotidien de la mini-ferme et du lien entre les différents acteurs.

Véronique WEBER,

Responsable équipe paramédicale

☎ 087/53.94.11

✉ veronique.weber@acis-group.org



4

La **maison de repos Anne Sylvie Mouzon du CPAS de Saint Josse-ten-Noode** a lancé, avec GoodPlanet, le **Jardin des Délices/Het kleine Paradijs** qui vise à créer, dans l'intérieur d'îlot, de la maison de repos, des espaces verts récréatifs et de production alimentaire ouverts à tous.

Marc BOUTELLER, *Directeur de la Maison de repos Anne Sylvie Mouzon*

☎ 02/220.29.56 🌐 www.cpas1210.brussels > *Notre maison de repos*



5

L'ASBL **SENOAH**, forte de son expérience au quotidien en matière de lieux de vie pour seniors, a proposé un service de **concertation familiale autour du choix de lieu de vie des seniors**.

Ce projet a été lancé en partenariat avec les Fédérations FASD et FCSD. Ce service vise à dédramatiser la question d'un changement de lieu de vie et à faire circuler l'information au sein de la famille en ayant le souci constant de placer l'aîné au centre des préoccupations

Cécile LE MAIRE, *juriste et médiatrice familiale agréée*

☎ 081/22.85.98 🌐 www.senoah.be



6

La **maison de repos Les Chartriers de Mons** s'arrête quant à elle sur l'alimentation en proposant, avec l'école des Arquebusiers, le projet **"Aînés générations futures, tous autour de la table!"**. Il s'agit d'échanges seniors-enfants sur le concept d'alimentation durable se prolongeant par la création de menus, la découverte des producteurs locaux et la réalisation d'un carnet de recettes. Tout le long de ces rencontres a germé l'idée amenée par certains résidents de créer un potager afin de cuisiner les légumes récoltés.

Stéphanie SIERAKOWSKI, Ergothérapeute

☎ 065/40.22.22 ✉ Leschartriers@jolimont.be



7

Un Nouveau Chapitre, projet lancé par l'asbl du même nom dans la Commune de Sombreffe, offre, au sein d'une maison familiale à l'ambiance chaleureuse, un lieu de ressourcement au cœur de la nature. Là, des personnes âgées vivant un vieillissement cognitif plus difficile peuvent venir passer un jour par semaine auprès d'une équipe enthousiaste de psychologues et de volontaires qui proposent un cadre relationnel propice à l'émergence de moments de vie agréables, positifs et valorisants, tenant compte des difficultés mais surtout des forces et ressources de chacun.

Catherine HANOTEAU, Coordinatrice

☎ 0474/98.57.04 ✉ unnouveauchapitre@gmail.com

🌐 www.unnouveauchapitre.be 📱 maisonaccueillante



8

Suite au projet Correspondances (échange de lettres entre jeunes et personnes âgées), le public a souhaité continuer une activité qui mettait en lien. C'est ainsi qu'est né le projet **Neruda**. Inspiré par Le Livre des questions du poète chilien Pablo Neruda, le projet avait pour but de favoriser la création de liens intergénérationnels et l'accès à la culture, avec un accent particulier sur la personne âgée et le vieillissement. Le projet s'est décliné sur trois années. La première édition (2016-2017) a vu la publication de la brochure *Miaou est une saison merveilleuse*, la deuxième édition du projet (2018) a abouti avec la publication de *Vagues impressions par-dessus le canal...* et le troisième et dernier volet du projet Neruda a pris place à la résidence intergénérationnelle des Trois Pommiers (Etterbeek) où les participant.e.s ont co-construit un journal intime de quartier *Pomme, trognon, graine*.

Cayetana CARRION, Chargée de Projets Entrâges asbl

☎ 02/544.17.87 ✉ Cayetana.carrion@entrages.be

🌐 www.entrages.be 📱 entragesasbl

ENTR'AGES

9

Le projet **Pass-ages** crée à Bruxelles un espace où se déploieront conjointement une maison de naissance et une maison de mourance au cœur d'un habitat groupé intergénérationnel. Au sein du projet CALICO («CAre and Lliving in COmmunity»), primé par l'Europe dans le cadre des innovations urbaines, ce projet deviendra réalité à Forest en 2021. Y naître, y co-habiter, y vieillir, y mourir. Y VIVRE!

Isabelle VERBIST, administratrice

☎ 0472/88.34.72 ✉ isabelle@pass-ages.be

Sabine FRANCOIS, chargée de projet

☎ 0471/84 29 93 ✉ sabine@pass-ages.be

✉ info@pass-ages.be 🌐 www.pass-ages.be



Cette brochure est le fruit de l'analyse de trois années de vie de 9 projets ayant fait une place particulière aux aînés. A travers ces initiatives très différentes, nous avons identifié des éléments transversaux qui sont de réels leviers pour soutenir et valoriser la participation des aînés.

Vous avez entre les mains un guide riche en enseignements qui vous donnera les clés pour que chacun, porteur de projet comme aîné, trouve sa place en tant qu'acteur et contribue ainsi au succès du projet mené !

Vous avez envie de vous lancer dans l'aventure, vous avez une idée, un projet, vous êtes entouré d'aînés qui ne demandent qu'à s'impliquer ? Plus d'excuses pour ne pas oser se lancer !

« S'investir dans le bien-être et la prospérité »

Tel est l'engagement de la coopérative **Cera** envers la société. Cera met cet engagement en pratique en oeuvrant de manière coopérative, avec près de 400.000 sociétaires, pour un monde meilleur, et ce tant sur le plan financier que sociétal. D'une part, Cera assure, en tant qu'actionnaire de référence majeur du Groupe KBC-CBC, la stabilité et l'expansion d'un important groupe de bancassurance belge. D'autre part, Cera s'investit dans des projets sociétaux en phase avec ses valeurs fondamentales : coopération, solidarité et respect de l'individu. Elle développe aussi des avantages pour les sociétaires qui constituent le socle de la coopérative.



Le **Bien Vieillir asbl** est un Centre d'accompagnement en vieillissement qui forme les professionnels actifs dans le grand âge, propose des consultations psychologiques aux personnes âgées et à leurs proches et étudie l'évolution du secteur à travers les recherches et projets divers qu'il mène. Le Bien Vieillir défend une vision humaniste, positive, bienveillante et réaliste de l'avancée en âge ; il s'ancre dans des valeurs fondatrices et constantes, à la base de toutes ses interventions.

Cera Muntstraat 1, 3000 Leuven ☎ 016/27.96.59

✉ gregory.kevers@cera.coop 🌐 www.cera.coop

Le Bien Vieillir asbl Rue Lucien Namêche 2 bis, 5000 Namur

☎ 081/65.87.00 ✉ lebienvieillir@skynet.be 🌐 www.lebienvieillir.be