



# SENIORS ? ET ALORS ?!



Faits, conseils et idées





# ÉDITO

Nous espérons vivre heureux à tous les âges de notre vie dans ces différents espaces, famille, travail, vie publique, vie spirituelle et surtout notre vie de relation, parce que, que nous le voulions ou pas, **nous vivons dans un espace communautaire**. Ceci nous amène à considérer le souci de cohésion sociale comme primordial.

Alors, si à des moments de notre vie, nous sommes fragiles, il est important que l'espace communautaire, ce lieu où nous vivons, pense avec nous les adaptations nécessaires.

Pendant l'après-guerre 39-45, les naissances dans notre société furent nombreuses, le baby-boom est devenu le papy-boom. En même temps, notre société a évolué vers un individualisme prégnant, un consumérisme dominant, nous devons refaire société.

C'est dans cet esprit qu'en 2014 récemment élu vice-président en responsabilité de la cohésion sociale, j'ai eu la chance de rencontrer dans un congrès de gériatrie, la démarche ville amie des aînés avec ses qualités fondamentales qui sont l'esprit participatif, pluri-partenarial dans une approche globale : habitat, mobilité, accès à la prévention, à la santé, à l'espace public mais surtout à l'espace social, la vie paisible et heureuse avec les autres.

Dans notre espace communautaire de **53 communes, 50 000 habitants**, la mise en œuvre de ce projet, une communauté amie des aînés, de leurs proches et du reste de la population, s'est imposée comme porteuse de sens en sachant que cette mise en œuvre nécessite des moyens humains et financiers dont très peu de communes de notre territoire dispose. Voilà donc pour une communauté de communes, de déployer une ingénierie, une coordination, avec la participation du public visé.

Merci au Président **Guislain Cambier**, au Bureau Communautaire, à l'assemblée communautaire de nous avoir fait confiance le **15 mars 2016** en délibérant favorablement sur l'adhésion au réseau francophone de ville amie des aînés ainsi nous pouvions entrer cette démarche officiellement.

Depuis, nous sommes en mode projet. Nous, c'est-à-dire les personnes âgées notamment au sein de l'assemblée des seniors, les élus, les 7 maires référents des groupes de travail qui sont :

Christian **DORLODOT** pour la Communication,

Jean-José **CIR** pour l'Isolement non choisi,

Jean-Marie **SIMON** pour les Personnes en situation de handicap vieillissantes,

Raymonde **DRAMEZ** pour la Culture,

Alain **FREHAUT** puis Jean-Louis **BAUDEZ** pour l'Habitat,

Jean-Pierre **MAZINGUE** pour la Mobilité,

mais aussi l'équipe de l'Action Sociale de la **Communauté de communes du Pays de Mormal**.

Tout ceci n'aurait pas pu se faire sans des partenaires financiers représentant les grandes institutions : **la Mutualité Sociale Agricole du Nord-Pas-de-Calais, AG2R La Mondiale, la CARSAT et le Département du Nord**.

Assurés, convaincus parce que partant de la parole des aînés, de leur participation active à tous nos groupes de travail, forts d'un travail pluri-partenarial, toutes les institutions concernées, fort de la participation de l'assemblée des seniors, par le travail des élus, par le succès des premières actions mises en place, les ateliers de prévention collectifs, l'activité physique adaptée à domicile, le déploiement de bénévoles visiteurs des personnes en grand isolement « **Je vous visite** », par l'organisation de nombreuses conférences, par notre communication, renforcée par le bouche-à-oreille.

Tous ces encouragements, ces échanges, ces rencontres, nous ont permis d'enrichir notre démarche.

Nous avons eu également à communiquer dans d'autres espaces communautaires tels que le Canton de Vaud en Suisse, le département de l'Oise, la ville de Valenciennes, l'agglomération de Lens-Carvin...

Nous agissons par un plan de **39 actions** définies pluriannuelles. Il existe des grandes ambitions comme celles d'une plate-forme numérique de réservation de transport adapté à la demande, la création de 100 à 150 unités de logements adaptés répartis par souci de maillage sur notre territoire au sein de 14 communes dans un cahier des charges défini et exigeant. L'ensemble des actions avancent.

Très concernés par cette démarche communauté amie des aînés, nombreux à y participer, à y prendre du plaisir, de la joie et probablement à y trouver du bonheur dans cette œuvre collective.

L'enrichissement est personnel et collectif, nous sommes fiers de cette aventure car elle se fait avec et pour les personnes âgées. Elle œuvre à la cohésion sociale car elle se vit probablement comme un espace de vie, un espace de resocialisation.

**Denis Lefebvre**

Vice-Président en charge de l'Action sociale

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>4</b>
<b>I Seniors - bénévolat - santé</b> .....	<b>9</b>
Place des seniors dans la société.....	10
Constat .....	10
Des retraités qui ne s'engagent pas.....	11
Une pyramide des besoins à reconstruire.....	12
Seniors et bénévolat.....	16
Les activités des aînés.....	16
Bénévolat et motivations.....	17
Bénévolat et santé.....	18
La santé des bénévoles est-elle différente de celle des non-bénévoles ?.....	18
Améliorer le bien-être et la santé mentale.....	19
S'engager, soit ! Mais où ?.....	21
Fluidifier la rencontre.....	22
<b>II Vieillir en restant actif</b> .....	<b>24</b>
Contexte .....	25
Objectif .....	25
Processus .....	26

### **III De la Communauté Amie Des Aînés à l'Assemblée des Seniors ....28**

Contexte .....	29
Objectif .....	29
Processus .....	29
Élaboration d'un diagnostic .....	30
Audit .....	30
Élaboration du plan d'action .....	31
De la communauté amie des aînés à l'assemblée des seniors .....	35

# INTRODUCTION



ON EST TOUJOURS LE  
VIEUX OU LE JEUNE DE  
QUELQU'UN.

# ON EST TOUJOURS LE VIEUX OU LE JEUNE DE QUELQU'UN.

**Par vieux, qu'entendez-vous ? Les adultes ? Ceux qui travaillent ?  
Ou le troisième âge ?**

**En 1978 Pierre Bourdieu, sociologue, affirmait « La jeunesse n'est qu'un mot »<sup>(1)</sup> alors « la vieillesse n'est-elle qu'un mot ? ».**

La vieillesse est, en effet, difficile à définir, tant se recouvrent ou s'opposent une série de termes, tous sources d'enjeux : personnes âgées, vieillards, troisième âge, quatrième âge, aînés, retraités, seniors, etc.

Les divisions entre les âges sont arbitraires : on ne sait pas à quel âge commence la vieillesse, comme on ne sait pas où commence la richesse.

Il n'est guère simple de déterminer le seuil d'entrée dans la période de la vie communément appelée vieillesse.

Si la catégorie statistique des « personnes âgées » fixe le seuil à 60 ans, bien des sexagénaires refusent un tel classement.

Une seule certitude pour commencer, la vieillesse s'est profondément transformée. Désormais, elle est devenue pour tous, bien qu'avec de profondes inégalités, une étape normale de l'existence.

## **Quelques étapes de la retraite à la dépendance :**

C'est au XIXe siècle, ordonnance du 19 octobre 1945, qu'a été conçue la retraite comme récompense pour les services rendus à la société à travers une vie de travail.

Le terme de « troisième âge » a connu une large diffusion au cours des années 1970 aspirant à être une nouvelle jeunesse.

En se définissant contre la vieillesse, le « troisième âge » a laissé de côté la partie la plus âgée de la population. Un temps appelé « quatrième âge » le terme a été attribué aux « personnes âgées dépendantes », destinataires d'un nouveau dispositif de politique sociale. Ce sont les médecins gériatres qui, dans les années 1970, ont les premiers parlé de dépendance à propos des déficiences physiques des personnes âgées. Au début des années 90, c'est le

terme senior qui apparaît.

Au 31 décembre 2017, les régimes français comptaient 17,2 millions de retraités, tous régimes confondus et bénéficiaires de pensions de réversion inclus. C'est 108 000 de plus qu'en 2016.<sup>(2)</sup>

La retraite reste une avancée sociale sans précédent. Que penseraient les Français maintenant d'une retraite à 65 ans pour une espérance de vie de 63 ans, comme c'était le cas en 1946 !

- En 1946, l'âge de la retraite est de 65 ans, un homme avait peu de chances d'en profiter, une femme à peine plus
- En 2019, avec une retraite à 62 ans les hommes peuvent envisager d'en profiter encore 17 ans et les femmes 23 ans.<sup>(3)</sup>

Quelle évolution !

## À qui est destiné ce Guide ?

Le présent Guide est destiné aux particuliers et aux associations qui souhaitent faire de leur ville un lieu plus accueillant pour les personnes âgées, et notamment les pouvoirs publics, les mouvements associatifs, le secteur privé et les associations de citoyens.

Le principe qui a présidé à la conception de ce Guide vaut aussi pour son utilisation : associer les aînés en tant que partenaires à part entière à tous les stades qui vont servir de porte-parole et de conseillers pour une ville-amie des aînés.

C'est ainsi que la Communauté de Commune du Pays de Mormal (CCPM) a mis en place la Communauté Amie Des Aînés (CADA) pour mieux répondre à leurs attentes tout en les impliquant dans des actions en leur faveur.

Alors que vous soyez un senior actif ou encore un professionnel avec le projet de développer une Communauté Amie Des Aînés, ce guide est fait pour vous.

## Il développe :

- Les notions de senior - bénévolat - santé.
- Aborde le concept « vieillir en restant actif » (à partir du guide mondial des villes amies des aînés de l'OMS).
- Partage avec vous l'expérience de la Communauté Amie Des Aînés de la Communauté de Commune du Pays de Mormal.

# SENIORS BÉNÉVOLAT ET SANTÉ



# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

## I.1 Place des seniors dans la société.

### A. Constat

#### a. Quelques chiffres :

Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, l'INSEE publiaient les données nationales suivantes :

	Hommes – femmes Décembre 2018	Pourcentage/ population totale
60 – 64 ans	4 088 154	6,1
65 – 69 ans	3 924 946	5,9
70 – 74 ans	3 269 543	4,9
+ de 75 ans	6 218 848	9,3
<b>Total</b>	<b>17 501 491</b>	<b>26,2</b>

Plus de 17 millions de seniors, soit plus du quart de la population, c'est énorme. À titre de comparaison en 1950 il n'y en avait que 6 420 000, soit 16,2 %.

#### b. Les jeunes retraités dynamiques, ces grands oubliés

Conscients des enjeux liés au vieillissement, les gouvernements successifs ont tous légiféré sur le sujet. La France s'est cependant historiquement focalisée sur des mesures palliatives d'assistance au grand âge. Les JRD (Jeunes Retraités Dynamiques), que nous définissons ici comme les retraités non dépendants, ont été les grands oubliés des différentes mesures, comme le montre le schéma ci-dessous. Ces derniers représentent pourtant plus de 14 millions de personnes ! (une fois exclus les 1,2 million de bénéficiaires de l'APA).

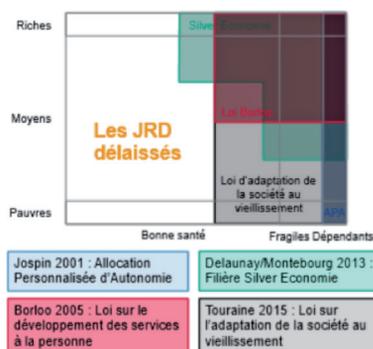


Figure 2 : Répartition des différentes lois dans une matrice Revenus (ordonnée) x Etat de santé (abscisse)



## c. Une société myope

De manière générale, le terme de « senior » désigne la masse apparemment uniforme des plus de 60 ans.

L'exemple de Médiamétrie, qui mesure l'audience des émissions radio et télé, est frappant. Si les moins de 60 sont subtilement découpés en classes d'âges restreintes, les plus de 60 ne constituent qu'une seule catégorie.

Raisonnement ainsi c'est également mettre dans la même catégorie un sexagénaire et un nonagénaire, un père et son fils, un résistant et un soixante-huitard : quelle perte d'identité !

Quand elle daigne porter le regard sur les seniors, notre société est alors coupable de déni : « cachez ces vieux que je ne saurais voir ! », pourrait s'esclaffer Molière. On ne compte plus les publicités d'entreprises qui font du refus du vieillissement leur fonds de commerce, notamment la campagne intitulée « Un coup de vieux ? », et le slogan « Vieux, lui ? Jamais ! ». Pourtant, cette réaction est loin d'être la norme dans nos sociétés contemporaines. Les sociétés confucianistes asiatiques par exemple portent un grand respect pour les plus vieux, comme les sociétés africaines qui reconnaissent dans l'ancien la source du savoir.

## B. Des retraités qui ne s'engagent pas

Les retraités eux-mêmes sont en fin de compte les premiers concernés par ce « désamour des vieux ». Leur réponse face à ce constat paraît faible.

En France le Conseil Français des Retraités (CFR), est la structure chapeau d'un écosystème fragmenté, constitué d'associations éparses regroupées en fédérations (FNAR, UFR, etc.). Mais celui-ci ne représente que 10% des retraités contre 50% aux États-Unis.

Certains facteurs peuvent expliquer que la génération des aînés d'aujourd'hui ne s'engage pas ou peu :

- Après une longue carrière et des conditions de travail pas toujours faciles, surtout au moment du départ à la retraite, le repli sur soi et ses propres



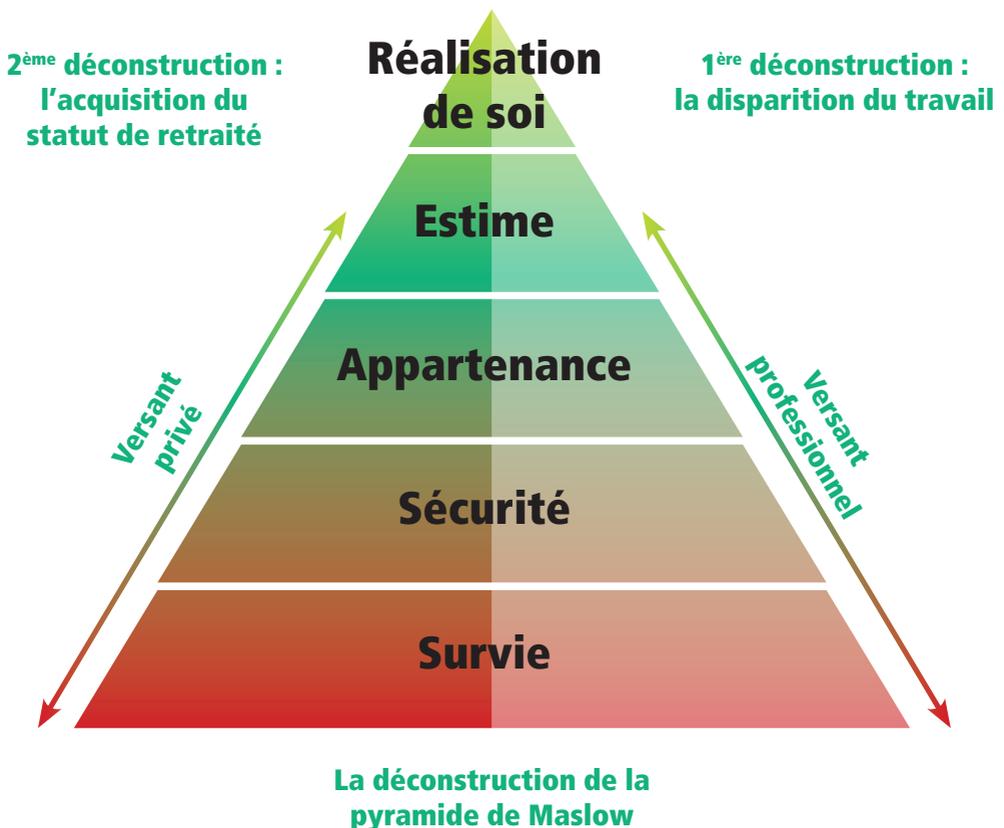
# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

envies est courant.

- Les sexagénaires d'aujourd'hui, soixante-huitard d'hier, affirment leur liberté et fuient toute obligation. Ainsi, 43% des seniors non bénévoles refusent de s'engager par peur de la contrainte.
- Les retraités au pouvoir, et notamment les politiques, sont souvent eux-mêmes victimes du syndrome du déni du vieillissement.

## C. Une pyramide des besoins à reconstruire

Le psychologue américain Abraham Maslow nous offre une clé d'analyse avec sa célèbre pyramide des besoins. Il les hiérarchise ainsi entre les plus primaires à la base (physiologie, sécurité), jusqu'aux aspirations les plus nobles au sommet (estime, accomplissement de soi).



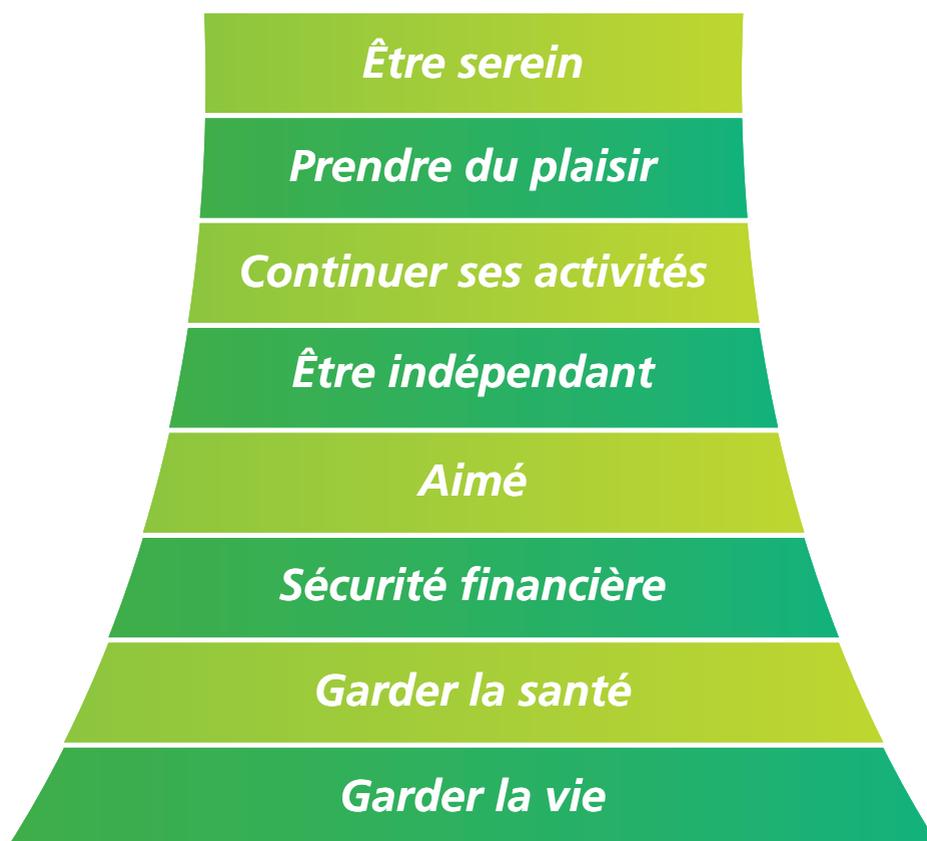
## SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

Le passage à la retraite est ainsi le moment de la grande déconstruction :

- Sur le plan professionnel, un pan entier disparaît.
- Sur le plan personnel, les trois derniers étages volent en éclats : quel sentiment d'appartenance accompagne le statut de retraité ? Quelle estime de soi quand la société vous oublie ? Où trouver un sens à ses journées après le passage en retraite ?

Senior Strategic a étudié les besoins les plus importants des Seniors, pour parvenir à une pyramide des besoins. Celle-ci a été réalisée avec un panel de Seniors et encadrés par des psychologues.

PUBLIE DANS : MES ANALYSES mars 2018 <sup>(4)</sup>



# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

---

## Voici les résultats.

### BESOIN N°1 : GARDER LA VIE

Garder la vie est le besoin premier qui est commun à toutes les générations. Avec l'âge, les peurs liées à ce besoin de rester en vie et la crainte de la mort augmentent.

### BESOIN N°2 : GARDER LA SANTÉ

Depuis 2010, chez les 50 ans et plus, la crainte des maladies neurodégénératives a dépassé celle du cancer. Garder la santé est une très forte demande des 60 ans et plus et notamment des jeunes Seniors.

### BESOIN N°3 : SÉCURITÉ FINANCIÈRE

Le besoin de sécurité financière prend de plus en plus d'importance chez les Seniors notamment depuis la crise économique, les baisses de pouvoir d'achat et l'avenir économique décrit comme sombre par certains experts.

### BESOIN N°4 : AIMER

En vieillissant, la « maturité psychologique » semble classer le besoin d'aimer devant celui d'être aimé. Cela se caractérise par le bénévolat « altruiste », le soutien des amis, les relations avec la famille et les petits-enfants, etc...

### BESOIN N°5 : ÊTRE AIMÉ

Être aimé est un besoin universel qui n'est pas propre à la génération Senior. Néanmoins, ce besoin est impacté par les distances géographiques, des fractures numériques, le veuvage... Selon la dernière étude de la Fondation de France, notre société fait face à l'explosion de la solitude chez les plus de 75 ans ; en 2014, 27% des personnes âgées sont seules (contre 16 % en 2010).

### BESOIN N°6 : ÊTRE AUTONOME

C'est un besoin fort des Seniors les plus âgées qui ne veulent pas être un poids pour la famille et l'entourage. C'est être autonome physiquement mais aussi dans ses choix de tous les jours. Ce besoin explique, en partie, le caractère fort des Seniors, qui refusent, souvent, les conseils ou injonctions de leurs enfants. Être autonome se traduit par la volonté de rester chez soi, par le refus d'une

# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

aide-ménagère, par une volonté de choisir seul ses achats même après conseils, la volonté de régler sa succession et ses obsèques...



## BESOIN N°7 : CONTINUER SES ACTIVITÉS

Ce besoin est fortement exprimé par les Boomers (55/70 ans). C'est la volonté de continuer ses activités, loisirs, passions, sports... même avec les effets du vieillissement.

## BESOIN N°8 : PLAISIR

Ce besoin est clairement exprimé par les Boomers dans le tourisme via une quête de sens, autrement dit, vivre des émotions.

## BESOIN N°9 : SÉRÉNITÉ

Le besoin de sérénité est souvent exprimé par les Seniors les plus âgés, plus dans le lâcher prise, et par une partie des Boomers qui ressentent une overdose du stress et de la rapidité de la société. Les thématiques du développement personnel, du bien-être, du retour aux sources... sont poussées par les Jeunes Seniors.

## I.2 Seniors et qualité de vie

La notion de qualité de vie est complexe et fait d'ailleurs encore l'objet de débats. C'est une notion mal définie comme l'atteste la multitude de termes s'y rapportant: santé perceptuelle, qualité de vie liée à la santé, santé subjective...

Tenter de la définir n'est pas chose aisée. En effet, de nombreux facteurs humains et matériels entrent dans l'équation.

Au début du XX<sup>ème</sup> siècle, on définissait la qualité de vie comme « l'absence de maladies ou d'infirmités », cela ayant pour conséquence une approche exclusivement négative (c'est-à-dire, par la mesure de la mauvaise santé par le biais de la morbi-mortalité). L'élan socio-économique et culturel qui a suivi la seconde guerre mondiale a eu pour conséquence de donner une dimension positive et multidimensionnelle à cette notion de qualité de vie.

En 2007 l'Organisation Mondiale de la Santé définissait la qualité de vie en ces termes :

« Perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs,

# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. C'est un concept très large influencé de manière complexe par la santé physique du sujet, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ainsi que sa relation aux éléments essentiels à son environnement ».

Cette définition reprend les bases de la définition de 1948 : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».

Elle a le mérite d'intégrer la personne dans sa globalité en reprenant aussi bien les caractères individuels à chacun que ceux communs à tous.

Il existe de multiples études sur la mesure de la qualité de vie des seniors dont certaines seront abordées.

Mais gageons que chaque senior engagé dans une association, auprès de la **COMMUNAUTÉ AMIE DES AÎNÉS** ou autre, saura percevoir les bienfaits qu'un tel engagement lui apporte.

## I.3 Seniors et bénévolat

### A. Les activités des aînés

Du fait de l'arrêt des activités professionnelles, le temps de loisirs représente une part importante du quotidien des personnes âgées de 65 ans ou plus : en 2010, il occupe un tiers de leur emploi du temps (en moyenne 7 h 33 sur les 24 heures de leur journée). Insee 20/11/2018. <sup>(5)</sup>

Ce temps libre, principalement consacré à bricoler, à jardiner ou à regarder la télévision, est globalement réparti comme suivant :

- Les obligations familiales : rôle de « génération pivot », entre assistance aux parents souvent fragiles ou dépendants, et garde des petits-enfants
- Les obligations professionnelles : une minorité évoque aussi une activité professionnelle, salariée ou à leur compte
- S'occuper de soi : activités de



sociabilité (conversations, visites) et de loisirs (bricolage, tourisme, sport ...)

- Bénévolat : associatif, de proximité (petits services rendus à son entourage) et d'organisation (syndicat de copropriété, parti politique, mairie).



## B. Bénévolat et motivations

Ce domaine est peu investi par la Psychologie en France. Quelques travaux existent en Europe (notamment en Belgique non francophone, aux Pays Bas et plus récemment en Espagne) et en Asie.

C'est dans la littérature anglo-saxonne que l'on trouve le plus d'études.

Les travaux anglo-saxons, qui s'intéressent aux motivations du bénévolat, ont décrit trois approches : dispositionnelle, identitaire, et fonctionnelle.



### a) Approche dispositionnelle

Dans cette approche un ensemble de déterminants sont évoqués : altruisme, compassion, empathie, foi et idéologie religieuse, force morale et sens du collectif et de l'obligation civique, normes sociales ou familiales.

### b) L'approche identitaire

Elle met l'accent sur le fait que l'activité bénévole s'accompagne de phénomènes identitaires issus de l'engagement des personnes dans des collectifs. Elle est génératrice d'une identité sociale qui détermine la manière dont les bénévoles s'investissent dans l'organisation et en tirent des bienfaits.

Cette approche permet de comprendre comment certains facteurs, comme le prestige de l'organisation ou la considération qu'elle apporte à ses membres, facilitent l'implication dans le bénévolat.

### c) L'approche fonctionnaliste

Pour Clary et Snyder (1999) et l'approche fonctionnaliste des motivations, toute activité humaine peut être mise en œuvre par des individus pour des motifs différents.

Ainsi deux bénévoles peuvent être motivés par une même tâche pour des raisons différentes :

- l'un par exemple parce qu'elle lui permet d'être en contact avec autrui,

# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

- l'autre parce qu'elle lui permet d'exercer ses compétences.

Les fonctions que distinguent les auteurs sont au nombre de six, qu'ils présentent ainsi :

- les valeurs: l'individu est volontaire pour exprimer ou agir en fonction de croyances qu'il considère importantes, comme l'humanisme
- la compréhension: le volontaire cherche à en apprendre plus sur le monde ou à exercer des habiletés qui sont souvent inutilisées ;
- la promotion du Soi: on peut croître et se développer psychologiquement en faisant du volontariat ;
- la carrière: le volontaire a pour but de gagner en expérience en relation avec ses aspirations de carrière à travers le volontariat ;
- le social : le volontariat permet à un individu de renforcer ses relations sociales ;
- la protection du soi: l'individu utilise le volontariat pour réduire des sentiments négatifs, comme la culpabilité, ou pour résoudre des problèmes personnels.

## I.4 Bénévolat et santé.

### A. La santé des bénévoles est-elle différente de celle des non-bénévoles ?

Pour répondre à cette question, le Centre d'Études et de Recherche sur la Philanthropie (CerPhi)<sup>(6)</sup> a réalisé, avec Médéric Malakoff, la première étude en France sur les relations entre bénévolat, santé physique et psychique. Ses résultats sont encourageants quant aux effets bénéfiques du bénévolat.

Cette enquête a été réalisée par Internet en mai et juin 2011 auprès de 1200 retraités âgés de 60 à 79 ans. L'étude a comparé la santé de 600 bénévoles d'associations des relais amicaux de Malakoff Médéric avec celles d'un échantillon de 600 retraités n'ayant pas d'activité bénévole, comparable en termes d'âge, de sexe et de profession, de taille, de commune de résidence et de région, adhérents d'une caisse de retraite comparable.

Trois aspects de la santé ont été pris en compte :

- la santé physique perçue,
- la santé psychique avec l'échelle CESD (Center for Epidemiologic Studies-Depression), qui comporte 20 items et permet d'évaluer l'existence d'un syndrome dépressif
- la qualité de vie avec un outil spécifique pour les sujets âgés, le CASP 19,

# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

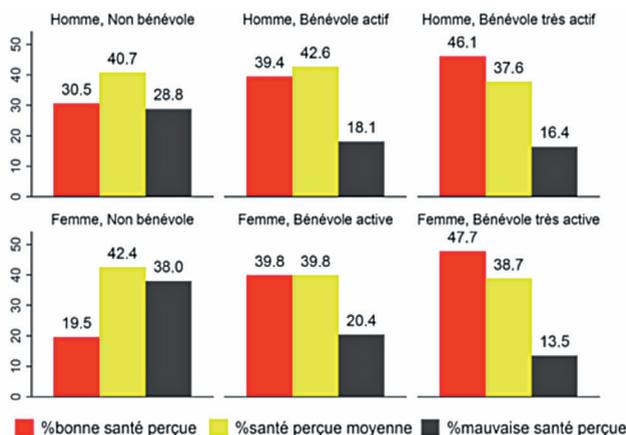


qui permet d'estimer la qualité de vie (basse, moyenne ou bonne) dans 4 dimensions : le « Contrôle », l'« Autonomie », la « réalisation de Soi » et le « Plaisir ».

Trois groupes ont été comparés : les non bénévoles, les bénévoles peu actifs, les bénévoles très actifs.

L'étude montre clairement que les bénévoles se portent mieux physiquement que les non bénévoles.

Les Bénévoles Actifs ont environ 1,8 fois plus de chances de se sentir en bonne



santé que les Non Bénévoles. Pour les femmes, les Bénévoles Actives ont environ 2,4 fois plus de chances de se sentir en bonne santé que les Non Bénévoles. Les Bénévoles Très Actives ont environ 2,6 fois plus de chances de se sentir en bonne santé que les Non Bénévoles.

Mais elle montre aussi que ce lien est complexe : le lien entre dépression et bénévolat, ainsi que celui entre qualité de vie et bénévolat sont différents chez les hommes et les femmes.

## B. Améliorer le bien-être et la santé mentale<sup>(7)</sup>

### a) Comment ?

Quand il s'agit d'entretenir son cerveau et de rester le plus actif possible, il y a pour cela différents types d'activités, aussi bien physiques (marche, natation) que mentales (musique, jeux).

Mais selon des chercheurs de l'université de Southampton et de l'université de Birmingham, il existe un autre moyen de conserver une bonne santé mentale et

## SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

même d'améliorer son bien-être : devenir bénévole.

Leur étude affirme néanmoins que les effets bénéfiques de cette activité ne sont pas visibles avant l'âge de 40 ans et insiste sur l'importance d'engager les personnes âgées dans le bénévolat. Les chercheurs ont examiné les données de plus de 66.000 personnes qui avaient accepté de répondre à une enquête britannique, la British Household Panel (BHPS), pour en savoir plus sur les ménages.

L'enquête, menée entre 1991 et 2008, comprenait une série de questions sur les activités de loisirs, y compris le bénévolat, et une autre série de questions portant sur la santé mentale et le bien-être émotionnel, score GHQ (le General Health Questionnaire – GHQ - est une mesure de dépistage sous la forme d'une auto-évaluation, utilisée pour détecter un possible trouble psychologique).

Sur l'ensemble des participants, 21% ont répondu qu'ils effectuaient du bénévolat, avec un quota légèrement plus élevé du côté des femmes.

Parmi tous les répondants, le score GHQ était meilleur parmi ceux qui effectuaient fréquemment des missions de bénévolat.

Les chercheurs ont découvert l'effet inverse chez ceux qui ne se portaient jamais volontaires : ils montraient des niveaux inférieurs de bien-être émotionnel.

«Le bénévolat offre une opportunité de contacts sociaux, qui peuvent avoir des effets protecteurs sur l'état de santé», explique le docteur Faiza Tabassum, l'un des auteurs de l'étude.





## b) Le bénévolat peut fournir un but

« Pratiquer régulièrement le bénévolat permet de contribuer à l'entretien des réseaux sociaux et cela est particulièrement le cas pour les personnes âgées qui vivent souvent dans l'isolement », ajoute le docteur Tabassum.

C'est un moyen pour «bien vieillir». Chez les seniors en particulier, les bénévoles auraient un taux de mortalité et de dépression plus faible et de meilleures capacités fonctionnelles.

## c) Quelques conseils avant de s'engager<sup>(8)</sup>.

Après 65 ans, un retraité sur deux a « encore envie de servir à quelque chose », selon une enquête IFOP-France Bénévolat-Crédit Mutuel datant de 2010.

Le bénévolat semble l'une des réponses les plus adaptées à la situation.

Ce qui, pour la société est une manne, peut aussi être pour les seniors un antidote idéal contre l'isolement social. Pour autant, on ne s'improvise pas (ou plus), bénévole du jour au lendemain.

Le statut de bénévole doit correspondre à trois critères :

- appartenir à une association ou un groupe de personnes.
- exercer sans contrepartie une activité correspondant à une fonction continue bien définie.
- y consacrer au minimum deux heures par semaine en moyenne annuelle.

Autrement dit, le bénévolat réclame un véritable engagement.



## C. S'engager, soit ! Mais où ?

### a) S'inscrire dans un projet collectif

Le bénévolat ne peut pas être simplement le moyen de réinjecter du sens dans une vie jugée inactive.

Il s'inscrit dans un projet collectif, dans une cause à laquelle il est nécessaire de croire.

Il convient donc de faire preuve de tolérance envers les autres bénévoles, et d'humilité par rapport au temps investi.

# SENIORS - BÉNÉVOLAT - SANTÉ

## b) Mais attention, humilité ne signifie pas servilité

Dominique Thierry, vice-président national de France Bénévolat, s'élève contre cette tendance, courante dans le monde associatif, qui consiste à considérer les bénévoles comme une ressource taillable et corvéable à merci, parce que non rémunérée et sans statut juridique: «Ils constituent une richesse humaine et ce sont aux managers des associations de les aider à trouver leur place et de leur confier un rôle en fonction de leur disponibilité et de leur savoir-faire.»

Et de déplorer également que s'introduise trop souvent au sein des associations un rapport hiérarchique néfaste entre les différentes catégories de bénévoles (les dirigeants, les militants, les réguliers, les occasionnels).

## c) Une transmission d'expérience

Nombre d'activités sont l'occasion pour les retraités de transmettre leur savoir-faire au reste de la société.

Par exemple :

- L'association Lire et Faire Lire coordonne 15.000 retraités qui interviennent auprès d'écoliers pour développer leur goût pour la lecture et lutter contre l'illettrisme.
- L'association AGIR abcd, quant à elle, soutient le monde économique avec ses 3500 bénévoles, à travers diverses actions comme l'aide à l'insertion, le retour à l'emploi, ou l'accompagnement de création d'entreprise. Cette transmission d'expérience représente un apport considérable à la société car, dans la majorité des cas, elle répond à une demande non solvable dans le secteur marchand.
- Mais aussi la Communauté Amie Des Aînés de la Communauté de Commune du Pays de Mormal.

## D. Fluidifier la rencontre

Beaucoup trop de retraités méconnaissent encore le monde associatif, ne savent pas comment l'intégrer, ont peur de ne pas être à la hauteur ou de se faire entraîner dans une spirale.

Il manque des lieux d'échange où l'offre pourrait rencontrer la demande.

France Bénévolat remplit déjà partiellement cette fonction d'agence du bénévolat : des conseillers bénévoles accueillent les retraités, comprennent leurs envies, expliquent les missions disponibles et les mettent en relation avec des associations.

Monalisa (association de lutte contre l'isolement et la solitude des âgés), créée par le Gouvernement, va plus loin en institutionnalisant la démarche.

Le chapitre suivant reprend une action réalisée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur laquelle s'est appuyée la Communauté de Communes du Pays de Mormal.



« Vieillir...



...en restant actif ! »

### II. « Vieillir en restant actif » par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

L'OMS, institution de l'ONU pour la santé publique, dépend directement du conseil économique et social des Nations Unies dont le siège est à Genève en Suisse.

C'est lors de la séance d'ouverture du XVIII<sup>ème</sup> Congrès mondial de gérontologie et de Gériatrie à Rio de Janeiro (Brésil), en juin 2005, qu'a été conçu le projet « Villes-amies des aînés ».

Ce projet mondial a été conçu par Alexandre Kalache et Louise Plouffe, du Siège de l'OMS à Genève (Suisse).

Le protocole de recherche a été appliqué dans les 33 villes du monde entier, et ce grâce aux efforts déployés par les pouvoirs publics, des organisations non gouvernementales et des groupes d'universitaires.

Il a été suivi par la rédaction du guide mondial des villes amies des aînés.

La Communauté Amie Des Aînés s'inspire de la démarche méthodologique mise en place par l'organisation mondiale de la santé (O.M.S.).

#### 1. Contexte : vieillissement et qualité de vie, santé familiale et communautaire

Les deux tendances mondiales sont le vieillissement démographique et l'urbanisation. Les personnes âgées constituent une ressource pour leur famille, leur communauté et l'économie. Pour l'O.M.S., « vieillir en restant actif » est un processus qui s'inscrit dans une perspective globale de la vie et qui est influencé par plusieurs facteurs favorisant la bonne santé, la participation et la sécurité pendant la vieillesse.

#### 2. Objectif

##### A. Vieillissement mondial et urbanisation

Le monde vieillit rapidement : de 11% en 2006, les effectifs des personnes de 60 ans et plus atteindront 22% de la population mondiale en 2050. Il faut inciter les villes à mieux s'adapter aux besoins des aînés de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité. Une ville amie des aînés encourage le vieillissement actif en optimisant la santé, la participation et la sécurité des citoyens âgés, pour améliorer leur qualité de vie.



## « Vieillir en restant actif »

### B. Vieillir en restant actif

« Vieillir en restant actif » est un processus qui consiste à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Il faut :

- reconnaître le large éventail des capacités et des ressources des personnes âgées ;
- prévoir les besoins et les préférences des personnes âgées et en s'y adaptant avec flexibilité
- respecter leurs décisions et les modes de vie qu'elles choisissent ;
- protéger les plus vulnérables ;
- faciliter leur inclusion dans tous les domaines de la vie communautaire et leur contribution.

Les familles sont soulagées dès lors que leurs aînés bénéficient du soutien de la communauté et des services de santé dont ils ont besoin. L'ensemble de la communauté tire profit de la participation des aînés à des travaux bénévoles.

## 3. Processus

### A. Approche participative ascendante

Elle associe des personnes âgées à l'analyse et à la description de leur situation afin d'étayer les politiques publiques. Les personnes âgées connaissent en définitive leur propre existence mieux que personne, l'O.M.S. et ses partenaires les intègrent au projet dans chaque ville comme participants à part entière. Les responsables du projet interrogent directement les aînés. Des groupes de discussion se mettent en place avec des personnes de 60 ans et plus. Les personnes âgées ont constitué la principale source d'information dans les 33 villes qui ont établi des groupes de discussion. Pour compléter les informations fournies par les personnes âgées et les aidants, la plupart des villes forment des groupes de discussion avec des prestataires de services des secteurs public, associatif et commercial.

### B. Sujets de discussion :

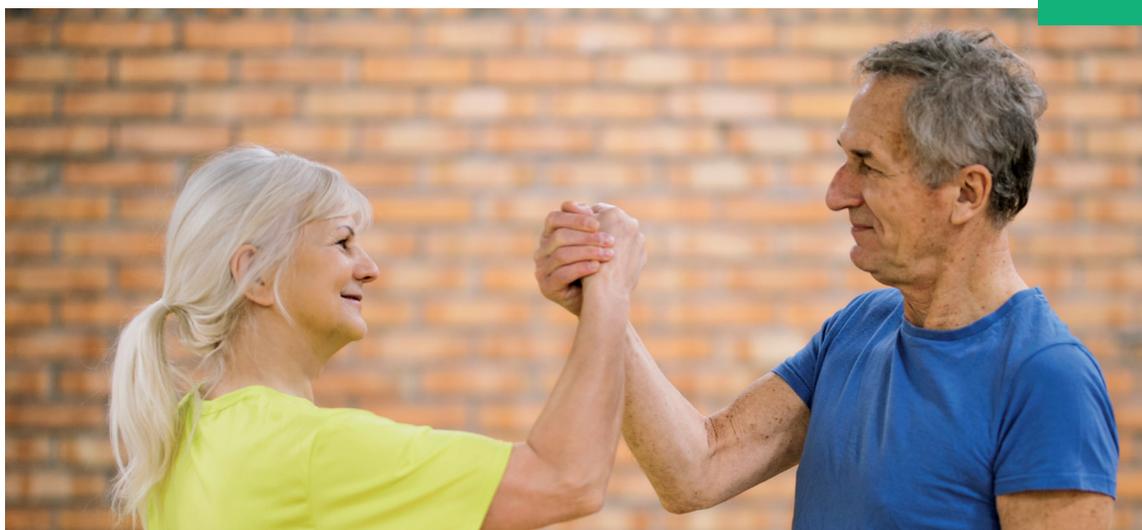
Huit aspects de la vie urbaine ont été développés.

- Les trois premiers sujets : espaces extérieurs et les bâtiments, transports, logement.
- Trois autres sujets : environnement social, culture, l'inclusion sociale, celle-ci désigne l'engagement des aînés dans les loisirs, les relations sociales, les activités

## « Vieillir en restant actif »

culturelles éducatives et spirituelles.

- Les deux derniers sujets : la communication, l'information, le soutien communautaire et les services de santé.
- Le principe qui a présidé à la conception de ce guide vaut aussi pour son utilisation : associer les aînés en tant que partenaires à part entière à tous les stades.





# De la Communauté Amie des Aînés à l'Assemblée des seniors

## III. De la COMMUNAUTÉ AMIE DES AÎNÉS à l'Assemblée des Seniors

### 1. Contexte

Territoire rural de 466 km<sup>2</sup> rassemblant près de 50 000 habitants répartis sur 53 communes, la Communauté de communes du Pays de Mormal se situe dans la région Hauts de France,

En 2015, à l'initiative de Denis LEFEBVRE, Vice-président en charge de l'action sociale, la communauté de communes a adhéré à la démarche « Amie des Aînés » proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé. De la candidature pour entrer dans la démarche jusqu'à la fin du premier cycle, le processus dure environ 5 ans et passe par 4 grandes phases.



### 2. Objectif

Le Territoire de la Communauté de communes du Pays de Mormal se veut attractif et créateur, mais aussi solidaire envers les plus fragiles, pour ne laisser personne sur le chemin.

La Communauté de communes du Pays de Mormal s'est engagée à adapter la société au vieillissement et à lutter contre l'âgisme.

La démarche vise à permettre le mieux vivre ensemble, aujourd'hui et demain, de nos seniors, c'est-à-dire les personnes de plus de 55 ans.

### 3. Processus

#### Phase 1 : Inclusion dans la démarche

Grâce à l'implication des politiques locaux, le conseil communautaire a approuvé le 15 mars 2016 l'entrée dans la démarche de « Ville amie des aînés » transposée en « Communauté amie des aînés » et l'adhésion au Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés.

En septembre 2016, l'adhésion de la Communauté de communes du Pays de Mormal à la démarche « Amie des Aînés » a été approuvée par l'OMS. Elle est la première intercommunalité française ainsi labellisée.

Cette démarche est fondamentalement participative. Elle permet aux aînés d'exprimer les points forts mais aussi les points faibles de leur territoire.

### Phase 2 : Élaboration du diagnostic

Un diagnostic de territoire, appuyé sur une démarche ascendante de démocratie participative, a permis l'expression de différentes composantes de la société sur les besoins des aînés :

Une cinquantaine d'élus du territoire, maires, adjoints, conseillers municipaux, membres de CCAS ont été réunis en mars 2016

Près de 150 aînés et une dizaine d'aidants ont été audités en juin et juillet 2016 par 20 bénévoles du secteur public et privé avec utilisation de la méthode focus-group dans le non-jugement et le laisser-dire.

#### **Les thématiques abordées étaient les suivantes :**

- Bâtiments et espaces extérieurs.
- Information et communication.
- Culture et loisirs.
- Lien social et solidarité.
- Habitat.
- Transport et mobilité.
- Participation citoyenne et emploi.
- Autonomie, services et soins.

#### **Ces audits ont permis de constater que le Pays de Mormal est confronté à :**

- Un vieillissement de sa population : 23% de sa population soit 11 500 personnes sont des seniors.
- De forts besoins exprimés tant par les élus que par les aînés, les aidants et les professionnels en services adaptés et en communication.
- Un isolement non choisi d'une partie de sa population âgée.
- Un risque de dilution du lien social.

Tous les aînés ont fait part de leurs observations sur les actions menées en faveur des seniors jusqu'à présent et proposé des idées pour remédier aux difficultés soulevées.

#### **Les voici :**

- La volonté de rester chez eux le plus longtemps possible.
- L'impossibilité de se promener en sécurité dans certaines communes.
- Le manque de bus et la difficulté de monter à bord.
- L'isolement de certaines personnes âgées.
- Le manque de communication des activités culturelles.
- La désertification médicale.

- La méconnaissance des aides, des structures.
- L'inquiétude liée à la généralisation du numérique pour les démarches administratives.

**En septembre 2016, une synthèse de ces audits a été présentée à une soixantaine de professionnels, fournisseurs de services issus du secteur public, privé ou associatifs, qui, à leur tour ont fait part de leurs observations et de leurs préconisations :**

- La difficulté d'adapter les logements anciens.
- Les conditions financières pour développer l'habitat alternatif et de la nécessité. d'avoir un parcours résidentiel (une diversité de logements).
- L'existence des MARPA.
- L'intérêt de l'activité physique adaptée.
- La nécessité de repenser le rôle des bibliothèques comme des lieux de rencontre multi-activités.
- L'importance de travailler sur l'engagement bénévole et de le penser en intergénérationnel.
- Les difficultés rencontrées par les personnes handicapées vieillissantes.
- L'accompagnement indispensable des personnes isolées pour les ramener vers le collectif.
- Le besoin de sensibiliser les aînés aux risques de chute et de dénutrition.

Parallèlement un portrait de territoire a recensé les services apportés aux aînés sur les 53 communes de la Communauté.

### Phase 3 : Plan d'action

## 3.1 Élaboration du plan d'action

En octobre 2016, une première version du plan d'action a été rédigée sur la base des audits réalisés auprès des élus, des aînés et des professionnels. Il a ensuite été présenté à divers partenaires (Conseil départemental, caisses de retraite,...) pour amendements puis présenté et validé en conseil communautaire le 17 novembre 2016.

Alors que le réseau francophone préconisait de ne retenir que certaines actions, la décision politique a été de toutes les initier en même temps en raison de leurs entremêlements de causalités.

Le plan d'action décrit 36 actions planifiées de 2017 à 2019 qui s'articulent



autour de 6 engagements :

- Leur permettre de vivre « chez eux » le plus longtemps possible.
- Faciliter leurs déplacements.
- Leur offrir la possibilité d'une vie sociale épanouie.
- Préserver leur santé.
- Améliorer leur information.
- Favoriser les politiques « aînés » des autres acteurs du territoire.

### 3.2 Mise en œuvre du plan d'action

Pour mener en parallèle toutes les actions, sept groupes de travail ont été mis en place en janvier 2017 pour une durée de 3 ans. Leur responsabilité a été confiée à sept élus communautaires référents auxquels est joint un référent technique.

**Les groupes de travail sont :**

- **Habitat**
- **Mobilité**
- **Isolement non choisi**
- **Personnes handicapées vieillissantes**
- **Culture**
- **Santé et aidants**
- **Communication.**

Les référents élus et techniciens se réunissent régulièrement en comité technique pour présenter leurs avancées et informer des événements prévus.

Un groupe projet a été aussi constitué avec Le Vice-président, la directrice des services, la référente et la chargée de mission Communauté Amie des Aînés ainsi qu'une responsable d'un partenaire financier prépondérant. Il a une mission de « gardien du temple ».

### 3.3 Dynamique partenariale

**Charte communautaire des solidarités envers les aînés.**

Plusieurs partenaires se mobilisent pour mener à bien le plan d'action. La Communauté de communes les invite à signer la charte communautaire des solidarités envers les aînés.

La signature de la charte les conduit à adopter les principes d'actions suivants :

- La participation et la mobilisation de tous, population et acteurs locaux autour

## De la COMMUNAUTÉ AMIE DES AÎNÉS à l'Assemblée des Seniors

du diagnostic partagé et du plan d'action partenarial.

- La mutualisation des ressources locales, bénévoles et professionnelles.
- La territorialisation de l'action permettant de valoriser les spécificités locales.

Le 1<sup>er</sup> avril 2017, lors d'un comité de pilotage, les premiers signataires ont été l'Agence régionale de Santé, le Conseil départemental du Nord, la Carsat Nord-Picardie, la MSA Nord-Pas-de-Calais, le RSI, le CLIC du Plateau de Mormal-relais autonomie, le centre hospitalier du Quesnoy, AG2R La Mondiale, Soliha Sambre Avesnois, le centre de prévention santé de l'AGIRC-ARRCO. D'autres partenaires nous ont rejoints notamment les espaces de vie sociale (3 sur le territoire), un EHPAD, ainsi que de nombreuses associations locales.

### Conférence des financeurs.

La loi pour l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) a institué dans chaque département une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Elle réunit, sous la présidence du Conseil départemental, tous les acteurs du financement de la prévention et gère un budget alloué par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie.

La Communauté de communes répond aux appels à projet (ou appels à manifestation d'intérêt) de la Conférence des financeurs pour mener des ateliers de prévention de l'autonomie. 92 000 euros (70% de la demande) ont été alloués en 2017, 61 000 euros (55% de la demande) en 2018. La diminution de la part allouée provient du fait que de plus en plus de structures du département du Nord répondent aux appels à projet.

Pour obtenir des subventions, la Communauté de communes répond à de nombreux appels à manifestation d'intérêt en présentant des projets co-construits avec des partenaires associatifs. La mobilisation, la mutualisation et le maillage de notre territoire séduisent les acteurs financiers.

### Relations avec le Réseau francophone des villes amies des aînés (RFVAA)

Depuis l'adhésion de la Communauté de communes au RFVAA en mars 2016, des échanges réguliers ont lieu.

Fin 2018, deux référentes techniques ont été conviées à participer au voyage d'étude en Bourgogne sur le thème de l'«Habitat et avancée en âge». Il a permis de visiter plusieurs solutions d'habitats alternatifs dédiés aux seniors.



Une réflexion actuelle sur l'accompagnement social des solutions d'habitats alternatifs s'inspire des lieux visités et des solutions proposées.

Le 13 septembre 2019, le certificat d'entrée en phase 1 du RFVAA a été remis officiellement aux élus du territoire.

Des partages d'expérience par fiches sont réalisés afin de valoriser les nombreuses actions effectuées ou en cours dans le cadre de la Communauté Amie des Aînés.

### 3.4 L'Assemblée des seniors

Lors du deuxième comité de pilotage en avril 2017, un sociologue présent, observateur de la démarche, a rappelé l'importance de conserver l'origine participative de la démarche et de ne pas tomber dans le travers récurrent des techniciens de s'approprier les actions et de les mener sans se soucier du principal bénéficiaire : le senior. Ne pas oublier la phrase essentielle de la démarche « Faire avec et pas pour ».

Le groupe projet a alors cherché le moyen de conserver cette politique participative. Il a imaginé « l'Assemblée des seniors ». Elle est composée de toute personne volontaire de plus de 55 ans à l'exception des élus communautaires. Elle a pour rôle de :

- Faire valoir régulièrement la parole des aînés.
- Donner un avis permanent sur l'avancée du plan d'action.
- S'investir dans les groupes de travail (sur volontariat pas d'obligation). Une vingtaine de seniors travaille avec les techniciens dans les différents groupes de travail.
- Relayer les actions mises en place, y participer.

- Participer fin 2019 à l'évaluation globale de la politique et préparer sa suite.

Créée en octobre 2017 avec une quarantaine d'aînés, elle compte fin 2019 plus de cent trente personnes.

Début 2019, l'Assemblée des seniors a proposé de créer un groupe de « personnes-relais ». Volontaires, bénévoles, en binôme ou plus, ces personnes-relais :

- Assurent le lien entre l'Assemblée des seniors et la population dans chaque commune.
- Écoutent et font remonter les idées et les besoins.
- Relaient les documents et les actions de la Communauté Amie des Aînés.

6 mois plus tard, 23 communes disposent de « personnes-relais ». Le recrutement continue.

### 3.5 Impact territorial

L'impact territorial peut être analysé grâce à deux indicateurs :

- La population âgée ayant participé aux activités proposées et sa répartition territoriale
- Les communes ayant manifesté leur intérêt pour la politique mise en œuvre.

La population âgée ayant participé aux activités :

En 2017, 750 aînés ont fréquenté au moins un atelier, une conférence, une réunion publique. Ils venaient de 50 des 53 communes du territoire.

En juillet 2019, près de 1 000 seniors ont été recensés.

#### Les communes impliquées dans la démarche :

En 2017, 47 communes sur 53 ont apporté leurs concours :

- aux actions de la Communauté Amie des Aînés par la mise à disposition de salles et la diffusion de tracts aux habitants.
- soit répondu aux différentes enquêtes réalisées par les groupes de travail.

Dès 2018 les 53 communes se sont impliquées :

- Soit par la mise en place d'actions.
- Soit par la diffusion de documents.

Afin de remonter aux élus communautaires les actions ou les réalisations faites dans le cadre de la Communauté Amie des Aînés, le Président a autorisé la mise sur table d'une « Infos CADA » lors de chaque conseil communautaire.

### 3.6 Réalisations, projets en cours

#### Habitat :

- Réalisation un guide sur l'adaptation des logements pour les propriétaires occupants.
- Rédaction d'un cahier de recommandations pour orienter le développement de l'habitat alternatif (solution intermédiaire entre sa maison et l'Ehpad rejeté unanimement par les aînés).
- Intégration au PLUi (plan local d'urbanisme intercommunal)
- Promotion de l'habitat alternatif (béguinages, Marpa)
- Conseil et accompagnement des communes dans leurs projets de béguinage.

En 2019, 23 communes du territoire ont un projet de constructions de



## De la COMMUNAUTÉ AMIE DES AÎNÉS à l'Assemblée des Seniors

béguinage plus ou moins avancé. Une étude d'opportunité a été financée par AG2R La mondiale pour 11 communes.

- Veille à une répartition sur tout le territoire communautaire de l'habitat adapté.

### Mobilité :

- Développement et la promotion de cheminements doux
- Sécurisation des déplacements (amélioration de la sécurité routière et adaptation de l'éclairage urbain)
- Développement de transports alternatifs. Une étude de faisabilité du développement de l'offre de transport adapté a été réalisée. Une plateforme de transport à la demande est en cours de réalisation par une start up. Les phases de financement sont réalisées par différents partenaires : AG2R La Mondiale, MSA du Nord-Pas-de-Calais, Département du Nord.

### Isolement non choisi :

- Création d'une grille de repérage des personnes en situation d'isolement (âgées ou handicapées). Elle a été diffusée auprès de partenaires ciblés (travailleurs sociaux de la CARSAT et de la MSA, CLIC, SSIAD).
- Mise en place d'un réseau de personnes bénévoles rendant visites aux personnes seules. Ce réseau s'appelle « Je vous visite » et a démarré en août 2018.

En 2019 une trentaine de visiteurs bénévoles, constitués en binômes, visitent une quinzaine de personnes.

Les bénévoles sont formés avant leur première visite dans la dynamique MONALISA. Le réseau est porté par le Centre social du territoire qui a recruté une coordinatrice financée par la MSA.

### Personnes handicapées vieillissantes :

- Réalisation d'un diagnostic quantitatif des populations concernées
- Information des aidants et des professionnels
- Accompagnement à la création d'une MARPAHvie (Maison d'accueil rurale pour personnes adultes handicapées vieillissantes) adossée à une MARPA (maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie). Travail réalisé conjointement avec le Département, décideur sur ce type de projet.

L'étude de faisabilité d'une MARPA (enquête auprès de la population et analyse de l'environnement) a été financée par la MSA.

### Le groupe de travail Culture :

- Travail auprès des bibliothèques du territoire pour
  - Favoriser le portage de livres à domicile.
  - Promouvoir l'offre en livres sonores.
- Travail avec le service culturel de la Communauté de communes pour répondre aux besoins culturels des aînés ne pouvant sortir tard le soir et/ou ayant un budget limité. En 2018, 79 événements culturels accessibles aux aînés ont été proposés dans un grand nombre de communes. Ils sont marqués d'un logo distinctif sur le livret culturel semestriel diffusé par le service culturel. Des rencontres d'artistes et des spectacles ont été organisés spécifiquement dans les EHPAD du territoire.

### Santé-aidant :

- Organisation et coordination de près de 60 ateliers d'activités diverses comme l'activité physique adaptée en collectif, la stimulation de la mémoire, la danse de salon, la sophrologie, la sécurité routière, l'adaptation de son logement, la zoothérapie, le Gi Gong, le jardin citoyen, les gestes de premiers secours, etc....  
L'activité physique adaptée à domicile est mise en place et prise en charge intégralement par la Communauté de communes pour 50 personnes. Elles sont en perte d'autonomie, orientées par des médecins ou des structures paramédicales. L'activité vient en complément des métiers de la rééducation (kinésithérapeutes, ergothérapeutes).
- Participation à des journées nationales telles que la semaine bleue ou la journée des aidants, ou encore à un séjour intergénérationnel (personnes âgées fragiles et jeunes en formation « services à la personne et au territoire »).
- Facilitation des bilans de prévention de la santé

### Le groupe de travail Communication :

- Production d'ouvrages :
  - En 2018 un guide conseil « Bien communiquer avec les aînés » pour la communication vers les personnes âgées à destination des professionnels (institutionnels ou associatifs)
  - En 2019, un guide sur la place des aînés dans la société et la genèse de la Communauté Amie des Aînés.
  - Prévision d'un guide sur les arnaques du quotidien et comment s'en



prémunir.

- Réalisation de « Lettres d'information » thématiques une fois par trimestre. Les textes sont rédigés par les différents groupes de travail. Le groupe Communication a pour rôle de corriger, mettre en forme, rendre accessible les propos aux aînés.
- Réalisation de numéros spécifiques (Anticiper pour bien vieillir, Numéros utiles).
- Organisation de réunions d'informations (la retraite ça se prépare, bien vivre ma retraite) ou des conférences (succession et patrimoine avec un notaire, AVC avec Humanis, sécurité – prévention des vols avec la Gendarmerie Nationale, outils naturels pour bien dormir avec un naturopathe).
- Organisation en 2019/2020 d'ateliers à destination des seniors pour lutter contre la fracture numérique sur 42 communes à raison d'un atelier d'initiation et d'un atelier de perfectionnement sur 5 semaines, effectués par des jeunes en service civique. Le matériel (5 ordinateurs portables, 5 tablettes, équipement d'augmentation de réseau), les indemnités, les frais de déplacements des services civiques sont intégralement pris en charge par la MSA.
- Participation au développement de la rubrique « Aînés » du site internet de la collectivité.

### Phase 4 : Retour sur expérience

Dès fin 2019 un bilan global sera établi et analysé afin de proposer une méthodologie et conduire à un nouveau cycle d'action.

Un sociologue, intéressé par notre démarche, réalise une recherche-intervention sociologique sur :

- les mécanismes sociopolitiques qui rendent effective la participation des aînés au projet de territoire ;
- les conditions de sédimentation d'une telle innovation sociale et politique ;
- les écueils et les défis pour amplifier l'action sous l'angle de la participation, tout en en discutant la pertinence.

Cette étude est financée conjointement par la CARSAT et la MSA. Elle nous aidera à réfléchir sur notre action et notre méthodologie futures.



## Références :

1. <https://journals.openedition.org/lectures/612#fn1>  
Vincent Caradec, Sociologie de la vieillesse et du vieillissement. Benoît Ladouceur : entretien avec Anne-Marie Métaillé paru dans Les jeunes et le premier emploi, Paris, Association des Ages, 1978, pp.520-530, et repris in Questions de sociologie, Editions de Minuit, 1984, Ed. 1992 pp 143-154.)
2. Dix chiffres pour mieux connaître os retraités, par Aurélie Blondel, publié le 10/06/2019, mis à jour le 11/06/2019
3. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2416631>
4. Mes analyses mars 2018 <http://www.fredericserriere.com/silvereconomie/la-pyramide-des-besoins-des-seniors/>
5. Insee 20/11/2018 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3646087?sommaire=3646226>
6. <https://www.cerphi.org/veille/influence-du-benevolat-sur-la-sante-des-seniors/>
7. <https://www.bfimt.com/sante/comment-le-benevolat-peut-ameliorer-la-sante-mentale-et-le-bien-etre-1025027.html>
8. [https://www.lexpress.fr/emploi/seniors-devenez-benevole\\_994202.html](https://www.lexpress.fr/emploi/seniors-devenez-benevole_994202.html)



**Service d'Action Sociale  
de la Communauté de Communes du Pays de Mormal**

18, rue Chevray  
59530 Le Quesnoy  
Tél. : 03.27.09.04.60  
contact@cc-paysdemormal.fr  
www.cc-paysdemormal.fr