

# Guide pratique

**Impliquer, inclure et prendre soin : outils et idées  
pour ceux qui travaillent avec les personnes âgées  
sur le territoire**

---

**Outils, dynamiques et actions**



# Sommaire

## **Introduction ..... 4**

## **L'intergénérationnel..... 8**

- 1. Jardin partagé ..... 10
- 2. Les cheveux dans le vent ..... 13
- 3. Reconnectés, la technologie n'a pas d'âge ..... 16
- 4. Plumes de sagesse ..... 19
- 5. TOY (Together Old and Young) ..... 22

## **La coordination médico-sociale et territoriale dans le soin et l'accompagnement des personnes âgées ..... 26**

- 6. Travail communautaire à Bortziriak ..... 29
- 7. Coordination médico-sociale: une expérience destinée aux professionnels de la santé et des services sociaux ..... 32
- 8. Une coordination médico-sociale à domicile : le centre de ressources territorial ..... 35
- 9. Service d'Assistance Territoriale Intégrée dans les Centres de Santé Communautaires ..... 39

## **Vie culturelle et arts un levier pour le lien social et la santé ..... 42**

- 10. Le Temps d'une Valse ..... 44
- 11. Culture du Cœur ..... 47
- 12. Temps d'échanges sur les lectures et les films ..... 50
- 13. L'été au Palais ..... 52
- 14. Anciens guides de l'histoire ..... 55

## **Vieillessement actif ..... 58**

- 15. Acti Duo ..... 59
- 16. Marche en groupe ..... 62
- 17. Pause beauté ..... 64
- 18. In forma Mentis : Prévention et bien-être pour les personnes âgées ..... 67
- 19. Université du troisième âge ..... 70
- 20. Jubiloteca Bortziriak ..... 73

## **Habitat ..... 76**

- 21. Accueil familial ..... 78
- 22. Un lieu de vie individuel au sein d'un collectif ..... 81
- 23. Habitat intergénérationnel ..... 84

<b>Qualité de vie et bien-être des accompagnants</b> .....	<b>87</b>
24. Vendredis du bien être .....	89
25. Formation Take Care: Prendre soin de celles et ceux qui prennent soin .....	92
26. Centre rural d'accueil de jours (CRAD) .....	95
27. OKencasa : soutien psychosocial pour les aidants familiaux de personnes âgées dépendantes .....	98
28. Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement : j'aide, je m'évalue .....	101
29. Service d'écoute et de soutien .....	104
30. Espace d'écoute "Nous aidants" .....	107
31. Service de répit .....	111
<b>Les outils</b> .....	<b>114</b>

# Introduction

Dans un contexte de vieillissement démographique marqué, la prévention de l'isolement social des personnes âgées constitue un enjeu prioritaire de cohésion sociale et de santé publique. Les seniors les plus éloignés des espaces de vie collective sont particulièrement vulnérables à cette forme d'exclusion silencieuse, qui fragilise leur bien-être, leur autonomie et leur accès à la citoyenneté.

**Le projet GINKGO, la fabrique du lien social, porté par un collectif de huit partenaires académiques et professionnels à l'échelle européenne, entend répondre à ce défi commun par une approche innovante, inclusive et transversale.**

**GINKGO vise à engager les personnes âgées dans des parcours de socialisation citoyenne, intergénérationnelle et culturelle,** en développant des outils concrets pour celles et ceux qui les accompagnent : professionnels, aidants familiaux, bénévoles, mais aussi apprenants et futurs acteurs du champ social, sanitaire, culturel ou de l'animation. Le projet s'appuie sur une méthodologie collaborative, centrée sur les personnes âgées elles-mêmes, et valorise les échanges transnationaux de pratiques et de compétences.

**Dans ce cadre, ce guide pratique constitue l'un des livrables majeurs du projet.** Il a pour objectif de proposer aux professionnels et accompagnants un **ensemble de ressources mobilisables sur le terrain** pour agir contre l'isolement social. Il combine des outils d'analyse, des retours d'expérience issus de trois pays partenaires, et des fiches-actions opérationnelles.

**Le guide est structuré en comme tel :**

**1. Un guide d'utilisation** vous permettant de mieux appréhender la lecture des fiches-actions ;

**2. Les projets intergénérationnels,** pour favoriser la rencontre entre générations et créer des dynamiques de solidarité et de transmission ;

**3. Les leviers de coordination médico-sociale et territoriale,** pour renforcer la coopération entre les acteurs et optimiser les réponses à l'échelle locale ;

**4. La vie culturelle et les arts,** en tant que leviers d'expression, de participation et de réinclusion sociale ;

**5. Le vieillissement actif et sain,** pour encourager l'activité physique, cognitive et sociale, et valoriser les capacités des aînés ;

**6. Les enjeux d'habitat,** afin de penser l'aménagement et l'ancrage des lieux de vie comme supports de lien social ;

**7. La qualité de vie et le bien-être des accompagnants,** en reconnaissant les besoins et ressources de ceux qui soutiennent au quotidien les personnes âgées ;

**8. Deux outils pour entrer en lien avec les personnes âgées isolées,** permettant d'initier le contact, de mieux comprendre leurs attentes et de poser les bases d'une relation de confiance ;

Chacune de ces parties propose des **fiches-actions concrètes**, inspirées ou expérimentées dans les différents pays partenaires. Ces fiches sont conçues à la fois comme des **outils d'inspiration et des supports méthodologiques détaillés**, permettant aux professionnels et bénévoles de les adapter à leur contexte d'intervention.

Ce guide a été élaboré, testé et ajusté dans le cadre du projet GINKGO afin de garantir sa pertinence et sa faisabilité sur le terrain. Il est appelé à devenir un **outil clé pour renforcer les pratiques de prévention de l'isolement social**, à travers des approches inclusives, collectives et ancrées dans les dynamiques locales.

Parallèlement, et dans une démarche d'approfondissement, le projet GINKGO a également mis en place un programme de formation destiné aux étudiants, aux futurs professionnels ainsi qu'aux professionnels en activité, afin de sensibiliser les acteurs du champ social, sanitaire, culturel et de l'animation à la prévention de l'isolement des personnes âgées.

**Tous les résultats du projet sont disponibles sur le site du projet :**

<https://ginkgo-project.eu/fr/>



# Utilisation du guide pratique

Nous vous proposons ici une présentation de la construction des fiches pratiques. Ce guide d'utilisation doit vous accompagner à mieux vous orienter et à comprendre les informations présentées dans chacune des fiches pratiques.

## 1. La construction du guide pratique

Les fiches actions sont triées selon six thématiques. Dans chacune des thématiques, quelques éléments de contextes vous sont proposés avant la lecture des fiches.

Ensuite dans chaque thématique vous sont proposées entre 5 et 6 fiches action pouvant être inspirantes dans vos pratiques de demain.

À la fin du guide pratique vous pourrez retrouver des outils à votre disposition pour :

- Renforcer la sensibilisation au risque d'isolement des personnes âgées à domicile avec l'Isola'repère
- Vous aider à enrichir vos échanges avec une personne accompagnée, pour aller au-delà des besoins techniques ou médicaux avec l'Outil pour enrichir vos échanges.

## 2. Quelques pictogrammes pour vous guider :

Sur chacune des fiche-action vous pourrez retrouver des informations sous forme de pictogrammes.

Ces informations sont placées à titre indicative pour assurer une meilleure orientation dans le guide :

- le pays d'origine du projet (France, Italie ou Espagne)



- Le niveau de complexité de mise en œuvre de l'action (1-2 ou 3)



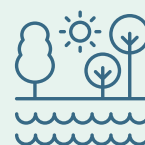
- Un pictogramme activité physique : quand l'action comprend une partie qui met en mouvement



- Un pictogramme numérique : quand l'action propose des outils numériques ou fait appel à des applications par exemple



- Un pictogramme environnement : quand l'action propose un lien avec la nature, l'extérieur



Aussi une série de HashTags vous est proposée sur chaque fiche-action.

### 3. La construction des fiches actions

#### **Section 1 : Liens vers les modules de formation**

Cette section définit les modules de formation issus du projet GINKGO qui développent les enjeux soulevés par cette action / pratique.

#### **Section 2 : Nombre de participants**

Cette section donne une idée du nombre de personnes pouvant bénéficier de l'action.

#### **Section 3 : Les personnes impliquées**

Cette section présente les personnes / structures impliquées dans la réalisation de l'action. Les acteurs peuvent changer d'un territoire à un autre. L'important est d'identifier des acteurs clés (par exemple : les partenaires publics) et tous les partenaires potentiels.

#### **Section 4 : Points forts**

Cette section, en lien avec les objectifs, vise à faire ressortir les points forts de l'action qui doivent guider votre potentielle volonté de mise en place de l'action.

#### **Section 5 : Points d'attention**

Cette section met en garde sur les points de vigilance à prendre en considération lors du déploiement de l'action. Elle offre un regard critique sur les conditions de mise en œuvre ou sur le déploiement même de l'action. Ce sont des précautions d'emploi.

#### **Section 6 : Description de l'action**

Cette section présente le déroulé de l'action dans un contexte donné. Vous pouvez vous en inspirer tout en l'adaptant à votre contexte.

#### **Section 7 : Les objectifs**

Cette section présente les objectifs de l'action qui sont recherchés lors de la mise en œuvre de l'action. C'est le cœur de l'action qui est présenté dans cette section.

#### **Section 8 : Les phases de mise en œuvre**

Cette section présente les étapes requises pour mettre en œuvre l'action telle que présentée dans la description. En fonction de l'adaptation que vous en feriez, les étapes peuvent légèrement évoluer. Néanmoins, cela vous permet d'identifier des étapes clés nécessaires à la réalisation.

#### **Section 9 : Conditions de mise en place**

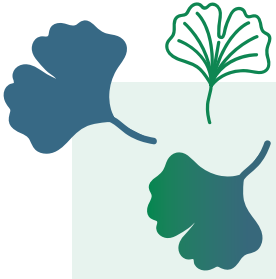
Cette section présente les conditions matérielles et humaines requises pour la mise en œuvre de l'action. Si certaines conditions peuvent évoluer en fonction du périmètre d'action que vous souhaitez, elles mettent néanmoins en garde sur les besoins inhérents à l'action.

#### **Section 10 : Pour aller plus loin**

Cette section offre des liens vers des ressources permettant de mieux comprendre l'action et sur le sujet traité. Point de vigilance : les sites peuvent être dans différentes langues.

#### **Section 11 : Témoignage**

Cette section vise à incarner l'action en donnant la voie à une personne ayant participé et/ou porté l'action.



# L'intergénérationnel

## Contexte

L'intergénérationnalité désigne les interactions réciproques et les relations entre des individus appartenant à différents groupes d'âge, dans des contextes familiaux, communautaires ou sociétaux. Ancrée dans la théorie des systèmes écologiques, elle implique la transmission de ressources, de connaissances, de valeurs et de soutien à travers les générations (Bengtson & Allen, 1993 ; Bronfenbrenner, 1979).

Ce processus dynamique met en lumière l'interconnexion des générations passées, présentes et futures, contribuant à la continuité des héritages familiaux et au bien-être sociétal (Bengtson et al., 2009). L'intergénérationnalité incarne des valeurs de respect, de réciprocité et de solidarité, favorisant une culture de collaboration entre tous les groupes d'âge (Godet, 2023).

## Avantages intergénérationnels pour tous

Les initiatives intergénérationnelles, de plus en plus présentes dans les projets urbains et communautaires, favorisent l'inclusion, la cohésion sociale et la coopération entre générations dans l'éducation, le travail, le bénévolat et la culture. Elles aident à réduire l'âgisme, à promouvoir la compréhension mutuelle et à lutter contre l'isolement. Les interactions entre les générations permettent aux plus jeunes d'apprendre des sages expériences des aînés, renforçant ainsi les liens communautaires et les valeurs partagées.

## Lutter contre la solitude et l'isolement

L'intergénérationnalité est particulièrement efficace pour lutter contre l'isolement social (manque objectif ou rareté des contacts sociaux) et la solitude (état émotionnel négatif distinct de l'isolement, qui peut être temporaire ou chronique), des problèmes qui affectent disproportionnellement les personnes âgées. À mesure que les individus vieillissent, les occasions d'interaction sociale diminuent souvent, entraînant des sentiments d'exclusion et des déclin de la santé physique et mentale. La participation active à la vie familiale, comme passer du temps avec les petits-enfants ou participer à des activités communautaires, aide les personnes âgées à maintenir des connexions sociales, à se sentir valorisées et à rester actives physiquement. Ces interactions offrent non seulement des opportunités d'apprentissage et permettent de rester en contact avec les technologies modernes, mais elles aident également à ralentir le déclin cognitif, favorisant ainsi un vieillissement en meilleure santé. L'engagement entre les générations favorise un vieillissement actif.

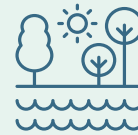
### **Communauté et intergénérationnalité**

Une communauté forte joue un rôle essentiel dans les pratiques intergénérationnelles. Les communautés, définies par un sentiment d'appartenance et des interactions sociales dans des zones géographiques spécifiques, offrent un environnement de soutien pour les activités intergénérationnelles. Ces initiatives luttent contre l'âgisme et favorisent un sentiment d'inclusion et d'appartenance, réduisant l'impact négatif de la solitude. Sans des stratégies collectives pour encourager l'engagement intergénérationnel, les effets néfastes de l'âgisme peuvent marginaliser les personnes âgées, limitant leur participation à la vie sociale et réduisant leur valeur au sein de la société.

### **Pratiques intergénérationnelles**

L'intergénérationnalité est un outil puissant pour aborder l'isolement social, la solitude et l'âgisme, tout en promouvant un vieillissement actif et le bien-être communautaire. Les initiatives que nous avons recueillies, validées par les personnes impliquées, montrent les bénéfices tangibles de ces pratiques et soulignent l'importance de favoriser le respect mutuel et la compréhension entre les générations, afin de construire des communautés plus saines et plus cohésives.

# 1. Le jardin partagé



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 5 :

L'intergénérationnalité.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Jardinpartagé

#Intergénérationnel

#Cohésionsociale



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

En 2024 participation d'environ 300 personnes en plus des résidents toutes activités confondues.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

Les partenaires des actions mises en place sont :

- Le club du 3<sup>e</sup> âge de la commune
- La crèche de la commune
- Relais Petite Enfance itinérant du territoire
- Le Centre Permanent d'Initiative Environnementale du territoire
- L'école municipale
- Le lycée du territoire
- L'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes
- L'ensemble des intervenants de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes : danseuse thérapeute, socio esthéticienne, musicothérapeute...
- Salariés de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes
- Des associations culturelles et artistiques (création artistique)
- L'école de musique
- Le comité des fêtes
- Le comité paroissial
- Les mairies des alentours
- Les kinésithérapeutes exerçant dans les alentours.



## POINTS FORTS

- Rencontres intergénérationnelle.
- Ouverture de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes sur l'extérieur et inclusion des résidents de l'établissement à la vie du village.
- Variétés de proposition d'animation pour faire vivre ce lieu.
- Changement de regard de la population sur les résidents accueillis au sein de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes.



## POINTS D'ATTENTION

- Difficultés de coordination des activités, et des partenaires.
- Manque de temps pour effectuer les évaluations et l'impact pour les partenaires.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet consiste à faire bénéficier d'un espace aménagé pour se promener, se reposer et profiter de diverses animations proposées aux habitants d'un territoire. L'idée est de proposer cet espace aux partenaires et aux différents artistes pour faire vivre ce lieu (danseuse contemporaine, association de création artistique, comité des fêtes du village, club du 3<sup>e</sup> âge etc.) avec les villageois, la crèche, le centre de loisirs etc. Plus le projet avance, plus il s'agira de valoriser ce lieu comme espace pédagogique en mettant en lien tous les participants (élèves, résidents, familles, etc.).



### OBJECTIFS

- Générer du lien social pour tous, toutes générations confondues.
- Initier un changement de regard sur la dépendance et le vieillissement.
- Accéder à la culture pour des personnes en perte d'autonomie, mais aussi pour une population rurale éloignée géographiquement de centres culturels.
- Transmettre et partager des savoirs autour de l'environnement.
- Développer de la créativité.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Mise en place d'une boîte à idées à l'entrée de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes où tous les résidents, les salariés, les familles, les partenaires ont été invités à décrire le jardin idéal.
2. Création de maquettes et de plans aménagés par les élèves du lycée qui seront présentés aux résidents et aux familles pour un premier moment de partage.
3. Choix d'aménagement selon des critères définis (entretien, budget, risques liés), définition de plusieurs espaces : un lieu convivial sous une pergola de 40m<sup>2</sup> où des repas pourraient être organisés, un terrain de pétanque ombragé par des platanes et entouré de bancs, un coin potager en hauteur accessible aux personnes en fauteuil, un espace de jeux pour enfants.
4. Recherche de financements et mobilisation des acteurs locaux pour aider aux financements (mairies alentours, pompiers et les élèves du lycée qui ont mené des actions).
5. Sollicitation, réflexion et mobilisation des partenaires sur la vie à donner à ce lieu, afin d'en faire bénéficier les résidents comme les villageois.

### Exemples de propositions :

- Une intervention en danse contemporaine peut être proposée aux enfants du centre de loisirs au sein du jardin de l'établissement.
- Une initiative environnementale peut être organisée sous forme d'atelier potager avec les résidents de l'établissement et des élèves du lycée. De plus les enfants de la crèche du village viennent pour arroser les plants faits par les résidents et les élèves du lycée, mais également pour jouer dans un espace aménagé.

- Proposer davantage d'actions : pique-nique des villageois, tournoi de pétanque du club du 3ème âge auquel pourraient s'associer les résidents, conférences environnementales ouvertes au public, spectacle ou stages de danse. Le jardin de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes deviendra alors une place de village et les résidents de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes seront au cœur de la vie du village. Le lien créé permettra un changement de regard sur nos aînés.
- Proposition de séances de kinésithérapie dans ce lieu (kinés extérieurs).



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Mobilisation pour recherche de financements :

- Mobilisation citoyenne et des maires des villages alentours et associations pour aider aux financements.

Divers aménagements tels :

- Aménagement d'un terrain en jardin, d'un terrain de pétanque, installation de bancs, de jardinière à hauteur, aménagement d'un parcours psychomoteur, et espace jeux pour enfants, d'une pergola et d'une cuisine aménagée, de table et de chaises extérieurs.
- Achats de jeux de société.
- Propositions des partenaires pour faire vivre le lieu.
- Ouverture du jardin de l'établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes et création du tiers lieu.



### TÉMOIGNAGES

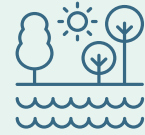
**Résidente d'un établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes :** *« Grâce à ce jardin nous bénéficions de nombreuses actions telles que la danse, des ateliers de percussion. Tous ces ateliers nous permettent de rencontrer des jeunes, et d'échanger avec eux. »*

**Résident d'un établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes :** *« Il me semble que depuis que nous avons toutes ces activités partagées les gens viennent plus facilement à nous. »*

**Artiste du territoire :** *« Sans ces ateliers je ne serais pas rentré à la maison de retraite et là j'ai vu que je pouvais tout à fait partager quelque chose avec eux. La preuve nous avons fait ce livre pop-ups ensemble. »*

**Villageois :** *« Ces ateliers m'ont permis de venir, de côtoyer les résidents de la maison de retraite. »*

## 2. Les cheveux dans le vent



### LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

#### Module 5 :

L'intergénérationnalité

#### Sub-Module 4.2 :

Activité physique, sport, etc.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

200 personnes bénévoles et bénéficiaires.



### POINTS FORTS

- Découvrir les plus beaux sites du territoire.
- Retrouver le droit de vivre sa ville et sa nature.
- Créer un pont entre les générations.
- Favoriser les rencontres solidarité, entraide.



### HASHTAGS

#Personnesâgées

#Nature

#Vélo

#Développementdurable

#Participationsociale



### RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- La commune d'implantation de l'association,
- Les personnes âgées et adultes bénévoles,
- Bénévoles de l'association,
- Association d'entretien de vélos.



### POINTS D'ATTENTION

- La météo et le type de relief du territoire est limitant pour la mise en œuvre.
- Repose sur l'engagement des bénévoles.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

L'association *À vélo sans âge* propose aux personnes âgées des balades à bord d'un triporteur (une sorte de tricycle avec un siège à l'avant). Les trajets sont réalisés par un réseau de conducteurs bénévoles à la retraite.

Des cyclistes bénévoles offrent leur temps et leurs compétences en cyclisme pour accompagner des personnes âgées. L'idée est de pédaler doucement, de profiter du paysage et de partager des histoires.

Redonner « *Le droit au vent dans les cheveux aux personnes âgées* », tel est le leitmotiv de l'association *À Vélo Sans Âge* !



### OBJECTIFS

- Créer des liens intergénérationnels entre les résidents des établissements pour personnes âgées et les conducteurs bénévoles des triporteurs.
- Redonner aux personnes âgées le droit et le plaisir de vivre la ville et la nature.
- Promouvoir un mode de transport respectueux de l'environnement.
- Mettre en valeur la qualité de vie au sein de la communauté.
- Permettre aux personnes âgées transportées de participer activement à la vie communautaire.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

Étant donné que l'objectif du projet est l'organisation de balades à vélo pour des personnes âgées (y compris très âgées) accompagnées de cyclistes bénévoles retraités, les phases de mise en œuvre suivantes sont développées :

1. Trouver des vélos adaptés (soit trouver une association ressource ou créer une association pour financer l'achat des vélos)
2. Créer une équipe et un réseau de bénévoles
3. Organiser les sorties à la demande des bénéficiaires ou conventionner avec une structure d'accueil et d'accompagnement
4. Préparer les résidents afin qu'ils soient en condition et en forme physique pour sortir, réaliser les sorties
5. Évaluer l'impact pour les bénévoles et les personnes âgées

Les sorties sont gratuites. Une adhésion annuelle de 15€ par personne est demandée pour les particuliers et de 25€ pour les couples. Cependant, pour les structures, l'adhésion annuelle est de 150 à 500 euros pour des sorties illimitée. Les adhésions sont versées au Réseau national *Vélo sans âge*.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Le projet repose sur un réseau de bénévoles disponibles.
- Il faut des vélos de qualité et adaptés.
- Le prix du vélo triporteur est de 12 000 €.
- Financé par des dons et l'obtention d'un budget participatif de la commune : 12 000 €
- Budget annuel : environ 1 000 € (entretien velo, et accessoires), financé par des dons et quote part adhésion.
- Prêt par la Mairie d'un local stockage vélos.



### POUR ALLER PLUS LOIN

Réseau international : À vélo sans âge

Site internet en France : [www.avelosansage.fr](http://www.avelosansage.fr)

Initiative au Pays Basque: Les cheveux gris dans le vent.

Contact : bayonne@avelosansage.fr / Martine KEYHUEL (présidente de l'association)



### TÉMOIGNAGES

**Lors d'une sortie avec notre association, Michèle, 86 ans, s'est confiée dès qu'elle s'est installée sur la banquette, évoquant notamment la perte de son fils.** Il faut dire que notre triporteur devient souvent un véritable fauteuil de confidences : les passagers partagent spontanément leurs histoires, leurs joies et leurs peines. À l'arrivée, Michèle a dit à Fabienne, notre pilote : « *Cela faisait bien longtemps que je n'avais pas été aussi heureuse !* »

**Marie, atteinte d'un début d'Alzheimer, avait accepté notre invitation pour une balade en triporteur.** Ce jour-là, la pluie s'est invitée en cours de route et elle est rentrée trempée... mais le sourire aux lèvres. Sur le chemin du retour, elle a confié à Laurence : « *Je ne me souviens plus très bien de ce qu'on a fait, mais c'était vraiment super, je me sens bien ! Oh que je suis contente !* »

# 3. Reconnectés, la technologie n'a pas d'âge



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 5 :

L'intergénérationnalité.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Plus de 40.000 personnes en 2 ans (en plus des membres de la famille et des professionnels qui utilisent également les ressources pédagogiques).



## POINTS FORTS

- Approche intégrale et intergénérationnelle.
- Favorise l'autonomie numérique des personnes âgées.
- Facilite l'inclusion et la participation sociale.
- Étend sa portée aux zones rurales avec Reconnectados Rural.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Numérique

#Alphabétisationdigitale

#Cohésionsociale



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Entité promotrice (Fundación Telefónica)
- Entités partenaires
  - Reconnectados Rural bénéficie d'un financement provenant des fonds européens Next Generation EU, dans le cadre du Plan national de Relance, Transformation et Résilience.
- Équipe de bénévoles.



## POINTS D'ATTENTION

- Maintenir les ateliers en présentiel pour favoriser les relations et l'accompagnement direct.
- Veiller à ce que l'approche intergénérationnelle ne reproduise pas des rôles paternalistes.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

L'initiative naît dans un contexte de transformation numérique accélérée qui a laissé une partie de la population en marge, en particulier les personnes âgées, qui, dans de nombreux cas, n'ont pas disposé des ressources ou de l'accompagnement nécessaires pour s'adapter aux nouvelles technologies. Consciente de cette réalité, la Fundación Telefónica lance cette initiative afin de réduire la fracture numérique et de promouvoir la participation active des personnes âgées dans la société numérique, en mettant les connaissances technologiques au service de leur autonomie et de leur bien-être.

Le programme combine des ateliers en présentiel, une formation en ligne et des ressources destinées aux familles et aux professionnels du soin. Lors des ateliers, les participants apprennent à utiliser des outils numériques du quotidien (smartphone, messagerie, banque en ligne, démarches administratives ou réseaux sociaux) et découvrent de nouvelles technologies telles que l'intelligence artificielle ou le Metavers. De plus, le programme se déroule dans un environnement culturellement actif, avec des visites commentées d'expositions et la participation à des événements de l'Espacio Fundación Telefónica, renforçant la dimension sociale et relationnelle de l'apprentissage.

Il s'agit d'une initiative à approche intergénérationnelle, dans laquelle les personnes âgées partagent leur expérience de vie, tandis que les volontaires et les professionnels apportent leurs connaissances numériques, créant des espaces de rencontre qui renforcent le lien entre les générations et brisent les stéréotypes liés à l'âge et à la technologie.

En 2024, le programme a été étendu avec l'initiative Reconnectados Rural, qui apporte l'alphabétisation numérique aux petites communes et aux zones rurales, renforçant l'égalité des chances dans l'accès à la technologie et l'inclusion numérique des personnes âgées sur tout le territoire.



### OBJECTIFS

- Promouvoir les compétences numériques des personnes âgées et de leur entourage proche;
- Réduire la fracture numérique et promouvoir la participation active dans la société numérique;
- Encourager l'autonomie personnelle et la connexion sociale grâce à l'utilisation des technologies;
- Œuvrer pour une société numérique inclusive.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Identifier les entités partenaires et les espaces accessibles;
2. Rechercher un financement pour le développement du projet et l'acquisition des matériaux et les équipements nécessaires;
3. Créer et former l'équipe de bénévoles pour le développement et l'accompagnement des ateliers;
4. Mettre en œuvre une stratégie de communication en réseau pour le recrutement des participants;
5. Évaluer les résultats afin d'améliorer et d'élargir le programme.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Disposer d'espaces et d'équipements technologiques appropriés.
- Coordonner la participation des entités partenaires et des bénévoles.
- Garantir la gratuité et l'accessibilité des formations.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/reconectados/>



### TÉMOIGNAGES

*« La technologie est l'avenir et nous sommes en queue de peloton, c'est pourquoi nous devons nous tourner vers l'avenir et nous efforcer d'apprendre, car l'âge ne compte pas. »*

*« Dans ma pratique quotidienne, j'ai constaté que de nombreuses personnes âgées venaient à la Fondation avec de grandes difficultés à utiliser leur téléphone portable dans leur vie quotidienne. C'est pourquoi j'ai décidé de me former afin de pouvoir leur apprendre à perdre leur peur de l'utilisation du téléphone. »*

# 4. Plumes de sagesse



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 5 :

L'intergénérationnalité.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le projet a impliqué un nombre considérable de participants âgés et d'étudiants, de nombreux résidents de la maison de retraite.



## POINTS FORTS

- Favorise des relations intergénérationnelles significatives et des connexions sociales.
- Encourage la réflexion, la patience et une appréciation plus profonde des expériences de vie.
- Donne un but aux participants âgés en leur permettant de partager leurs souvenirs et leur sagesse.
- Offre un espace d'expression personnelle, libre de jugements, tant pour les personnes âgées que pour les jeunes, à travers l'écriture.
- Aide à prévenir l'isolement social en créant des canaux de communication réguliers.



## HASHTAGS

#Lienintergénérationnel

#ÉchangedeLettres

#Histoiredevie

#Sagessepartagée



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Résidents d'une maison de retraite, adaptable à un centre de jour, club senior, etc.
- Étudiants et enseignants d'une école secondaire locale, agissant comme facilitateurs dans l'écriture et l'échange de lettres.



## POINTS D'ATTENTION

- Veiller à ce que l'engagement des participants reste constant et que les deux générations soient motivées pour continuer à participer régulièrement.
- Gérer les aspects émotionnels de la remémoration pour les participants âgés, afin que l'expérience reste positive.
- Continuer à promouvoir l'engagement et garantir la durabilité du projet à long terme.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet « Plumes de sagesse » est une initiative intergénérationnelle visant à établir un pont entre les jeunes et les personnes âgées, désireux de partager leurs histoires, leurs idées et leurs passions. L'objectif est de créer des relations authentiques et significatives, où les deux générations peuvent écrire sur leurs vécus et leurs points de vue. Le projet remet en question l'idée reçue selon laquelle les personnes âgées sont des figures passives et démontre que les jeunes, souvent perçus comme déconnectés de la réalité, ont eux aussi beaucoup à partager. À travers l'écriture de lettres, le projet favorise la communication entre les générations et encourage une compréhension mutuelle des expériences de vie. Les thèmes abordés incluent les différences entre le passé et le présent, l'éducation, le travail, l'amour, les traditions et les réflexions personnelles sur le bonheur.



### OBJECTIFS

- Favoriser l'échange intergénérationnel et créer des relations significatives entre les personnes âgées et les jeunes.
- Promouvoir l'écriture de lettres, un moyen de communication plus lent que les courriels ou les SMS, afin de favoriser la réflexion, la patience et l'appréciation des petites choses.
- Offrir aux personnes âgées un canal de communication familial, tout en offrant aux jeunes une opportunité de réflexion plus profonde.
- Encourager la construction et le maintien de relations épistolaires, favorisant la socialisation, le dialogue et prévenant l'isolement social.
- Fournir un espace personnel libre de jugements pour les deux générations afin qu'elles puissent s'exprimer à travers l'écriture.
- Stimuler la remémoration chez les personnes âgées en encourageant le partage de souvenirs liés à leur passé à travers l'interaction sociale.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Impliquer les participants âgés et les étudiants dans une première phase de construction de la relation par la correspondance.
2. Fournir des thèmes de réflexion pour guider l'écriture des lettres, facilitant la communication et la connexion entre les générations.
3. Encourager un engagement continu à travers les échanges épistolaires pendant une période prolongée.
4. Favoriser la collaboration entre les participants âgés, les étudiants et leurs enseignants, qui jouent un rôle de facilitateurs dans le processus de relation.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Le projet nécessite une équipe de bénévoles et d'éducateurs pour faciliter le processus de correspondance. Des matériaux d'écriture, tels que du papier et des stylos pour les lettres. Le soutien du personnel de la maison de retraite et de l'école, sont nécessaires.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.villaggioamico.it/penne-di-saggezza-progetto-intergenerazionale-di-villaggio-amico/>



### TÉMOIGNAGES

Exemples de mise en œuvre et témoignages :

#### Le début du projet

Pendant un cours, la professeure propose aux élèves d'écrire des lettres à des personnes âgées. Au début, beaucoup sont sceptiques, certains rient, mais l'idée intrigue : « *Qu'est-ce qu'on écrit ?* » demande un garçon.

#### Les premières lettres

En quelques lignes, un lien se crée.

**Chiara, 17 ans, écrit à une dame âgée :** « *J'aimerais savoir comment était votre école. Je m'ennuie parfois, mais peut-être qu'autrefois, c'était différent.* »

**Anna, 84 ans, répond :**  
« *Mon école était petite. Il n'y avait pas d'ordinateurs, mais beaucoup d'histoires à raconter. Moi aussi, je rêvais d'écrire.* »

#### Le renforcement du lien

Lorenzo lit et relit ces mots. Ils le rassurent.

**Lorenzo** écrit qu'il se sent confus quant à son avenir. Il aime l'électronique, mais a peur de se tromper.

**Franco, un ancien menuisier, lui écrit :**  
« *Moi aussi, quand j'étais jeune, j'avais peur. Mais j'ai appris à faire confiance à mes mains. Fais confiance à tes idées.* »

#### La valeur de l'attente

**Federica écrit calmement.**  
Elle réfléchit, corrige, réécrit.  
« *Ce n'est pas comme envoyer un message. Je prends mon temps. C'est spécial.* »

**Silvia, en maison de retraite, attend la lettre avec émotion :** « *Quand elle arrive, c'est comme recevoir un cadeau.* »

#### Des souvenirs qui reviennent

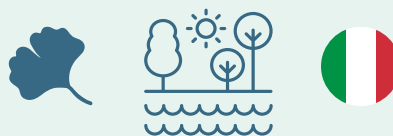
**Mattia reçoit une lettre de Giovanni, 90 ans.**  
Il lui raconte son premier amour pendant la guerre et les lettres écrites sous les bombardements.  
« *Les lettres nous maintenaient en vie.* »

**Mattia répond :** « *Aujourd'hui, l'amour va trop vite. J'espère un jour écrire des lettres comme les vôtres.* »

#### La rencontre finale

À la fin de l'année, les étudiants et les personnes âgées se rencontrent en personne. Chiara embrasse Anna et lui dit : « *J'avais l'impression de déjà vous connaître.* » Anna sourit : « *Vous m'avez fait me sentir jeune.* »

# 5. TOY (Together Old and Young) - Ensemble Personnes Agées et Jeunes



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 5 :

L'intergénérationnalité.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Au total, 589 enfants ont participé au programme, dont 16 âgés de 0 à 3 ans (9 filles et 7 garçons) et 573 âgés de 4 à 8 ans (339 filles et 234 garçons). L'équipe de soutien était composée de 101 personnes, dont 76 assistants âgés de 25 à 63 ans et 25 bénévoles seniors âgés de 50 à 80 ans. En outre, le programme a impliqué 163 personnes âgées, dont 74 femmes et 14 hommes âgés de 55 à 74 ans et 58 femmes et 17 hommes âgés de 75 ans ou plus.



## POINTS FORTS

- Favoriser l'interaction et la socialisation entre les différentes générations.
- Contribuer au bien-être et à la santé mentale des personnes âgées.
- Promouvoir l'apprentissage mutuel entre les enfants et les personnes âgées.
- Renforcer la cohésion sociale au sein de la communauté.



## HASHTAGS

#Intergénérationnel

#Apprentissage

#Socialisation

#Activitéssensorielles

#Education

#Communauté



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Réseaux : communautés locales, établissements d'enseignement, maisons de retraite, organisations sociales.
- Personnes : éducateurs, bénévoles âgés, enfants, parents, familles, coordinateurs, psychologues, pédagogues.



## POINTS D'ATTENTION

- Veiller à ce que les activités soient bien planifiées pour répondre aux attentes et aux besoins des différentes générations.
- Assurer la sécurité des enfants pendant les activités.
- Surveiller l'efficacité des activités dans la promotion d'une véritable interaction entre les générations.



## DESCRIPTION DE L'ACTION

### Qu'est-ce que TOY ?

TOY (Together Old and Young) est un projet créé pour **mettre en contact des enfants en bas âge (0-8 ans) et des personnes âgées** à travers des activités simples et significatives, telles que lire, jouer, raconter des histoires ou s'occuper d'un jardin ensemble.

### Pourquoi est-ce important ?

Dans la société actuelle, les jeunes et les personnes âgées vivent souvent séparés.

TOY souhaite **renforcer les liens entre les générations**, ce qui profite à tous :

- Des enfants plus confiants, curieux et ouverts
- Des personnes âgées plus actives, écoutées et impliquées
- Des communautés plus unies et solidaires

### Où cela se passe-t-il ?

Dans des lieux de la vie quotidienne : **bibliothèques, écoles, centres pour personnes âgées, parcs et jardins**. Pas besoin de grandes structures : il suffit d'un espace partagé et de personnes disposées à collaborer.

### Qui participe ?

Éducateurs, grands-parents, bénévoles, familles, travailleurs sociaux, administrateurs locaux : **toute personne souhaitant contribuer à créer des ponts entre les générations.**

### Qu'a réalisé TOY ?

Issu d'une recherche européenne (2012-2014), TOY est devenu un modèle pratique, utilisé dans plusieurs pays. Il a démontré que **la rencontre entre jeunes et personnes âgées améliore la qualité de vie de tous.**



## OBJECTIFS

- Promouvoir l'apprentissage intergénérationnel entre les enfants et les personnes âgées.
- Favoriser la socialisation entre les différentes générations.
- Stimuler la découverte et la réutilisation des sens chez les enfants et les personnes âgées.
- Créer des occasions d'interaction entre les enfants et les personnes âgées dans un environnement ludique.



## ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

Les actions suivantes ont été mises en œuvre pour réaliser le programme :

1. Recherche scientifique : Le projet a débuté par une phase de recherche qui a analysé les relations intergénérationnelles dans l'Europe contemporaine. Cette recherche a exploré les changements sociaux, économiques, culturels et démographiques qui ont modifié les structures et les habitudes familiales au cours des dernières décennies, conduisant à une séparation croissante entre les générations. À travers une revue de la littérature, l'étude a mis en évidence les avantages du contact intergénérationnel, y compris en dehors du contexte familial, tels que les possibilités d'apprentissage mutuel, la transmission du patrimoine culturel, le renforcement du rôle des « grands-parents » et la promotion de la solidarité intergénérationnelle et de la cohésion sociale.

2. Recherche-action : La deuxième phase du projet s'est concentrée sur l'identification d'initiatives intergénérationnelles réussies en Europe en utilisant une approche de déviance positive. La recherche a analysé plusieurs exemples dans lesquels des enfants et des adultes plus âgés ont participé ensemble à des activités dans des espaces communautaires tels que des bibliothèques, des jardins urbains, des écoles, des crèches et des centres de loisirs.
3. Développement des capacités : Après la phase de recherche, des ateliers ont été organisés en Italie, aux Pays-Bas, en Espagne, en Pologne et au Portugal pour fournir une formation, des informations et des possibilités d'implication aux parties prenantes locales. Des psychologues, des éducateurs, des travailleurs sociaux, des bénévoles et des personnes âgées ont participé à ces ateliers.
4. Actions pilotes : À partir du printemps 2014, le projet a soutenu plusieurs initiatives expérimentales intergénérationnelles.

Pour la transférabilité à d'autres contextes, en s'inspirant des résultats et du programme développé, les actions suivantes peuvent être réalisées :

1. Planification des activités avec la participation d'enfants et de personnes âgées.
2. Préparation de l'espace physique pour faciliter l'interaction.
3. Réalisation d'activités conjointes (peinture, jardinage, musique, jeux).
4. Conclusion avec une fête finale et une exposition.



#### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

- Matériaux : Matériel pour les activités artistiques (gouaches, pâte à pain, ballons), outils de jardinage, matériel pour les activités récréatives.
- Humains : éducateurs, travailleurs sociaux, bénévoles, personnes âgées.
- Politiques : soutien des autorités locales et des établissements d'enseignement, sensibilisation à l'importance des pratiques intergénérationnelles.



#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

[http://retesalute.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=154&Itemid=227](http://retesalute.net/index.php?option=com_content&view=article&id=154&Itemid=227)

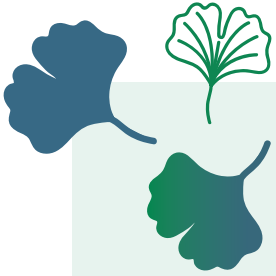
<https://www.lunaria.org/toy-alla-scoperta-del-tesoro-intergenerazionale/>

<https://www.zeroseiup.eu/together-old-young-bambini-e-anziani-insieme-per-costruire-comunita-solidali/>



## TÉMOIGNAGE

Franca, une veuve calabraise de 74 ans à la retraite, a toujours vécu une vie tranquille dans son village. Après que sa fille a déménagé à Rome, Franca s'est sentie isolée de sa seule petite-fille, Giulia, qu'elle ne pouvait voir que pendant les vacances. Malgré ses efforts pour rester en contact avec elle par le biais de cadeaux et d'appels vidéo, Franca se sentait étrangère à la vie de Giulia. Lorsque Giulia l'invita à participer à une sortie scolaire, Franca hésita, se sentant mal préparée et dépassée. Cependant, après avoir appris que Giulia était perturbée, Franca surmonta ses craintes et accepta d'y aller. L'expérience s'est avérée être un tournant. Franca a enfin pu entrer en contact avec sa petite-fille dans sa véritable communauté et s'est fait de nouveaux amis parmi les autres grands-parents. Elle s'est sentie utile, a pris plaisir à organiser des activités pour les enfants et a acquis une plus grande confiance en elle. Grâce à Giulia, Franca a découvert qu'elle pouvait encore s'amuser et a maintenant hâte de faire d'autres visites et de vivre de nouvelles aventures.



# La coordination médico- sociale et territoriale dans le soin et l'accompagnement des personnes âgées

## Contexte

Dans un contexte européen marqué par le vieillissement progressif de la population et l'évolution des modèles de soins, il est nécessaire de revoir les systèmes de soins pour les rendre plus durables et mieux adaptés aux besoins et aux modes de vie des personnes. Les institutions et organismes internationaux encouragent une approche qui donne la priorité au maintien des personnes dans leur environnement quotidien, en garantissant l'accès à des ressources communautaires adéquates. Cette perspective vise à intégrer les domaines sanitaire, social et communautaire afin d'offrir des réponses plus efficaces, personnalisées et continues, permettant aux personnes de poursuivre leurs projets de vie même si elles ont besoin de soutien et de soins.

## Soins intégrés de santé et de services sociaux

La coordination entre le secteur sanitaire et social repose sur la reconnaissance du fait que la santé et le bien-être ne dépendent pas exclusivement du système de santé, mais aussi de l'accès aux services sociaux et du soutien d'autres ressources du territoire. Pour garantir une approche globale, une perspective biopsychosociale est adoptée, qui tient compte non seulement des facteurs biologiques, mais aussi des aspects psychologiques et sociaux qui influencent la qualité de vie. Ce modèle permet de concevoir des plans personnalisés qui intègrent la prévention, la gestion des maladies chroniques, le bien-être émotionnel et l'inclusion sociale, en évitant les interventions fragmentées.

Dans cette optique, la coordination médico-sociale favorise la continuité des soins et du prendre soin, en veillant à ce que les personnes reçoivent des soins adaptés à leurs besoins individuels et à leur contexte social, sans perdre de vue l'importance de l'environnement communautaire pour leur bien-être. À cet égard, l'intégration des systèmes de santé et des services sociaux nécessite de renforcer la communication entre les professionnels des deux domaines et de développer des outils communs d'évaluation et de suivi. Cela se traduit par des équipes multidisciplinaires qui travaillent de manière coordonnée pour répondre non seulement aux besoins sanitaires, mais aussi aux conditions de vie à domicile, au réseau de soutien et à l'autonomie des personnes.

### **Le territoire dans les systèmes d'aide et de soins locaux**

Le territoire joue un rôle fondamental dans les systèmes d'aide et de soins. Grâce à l'activation communautaire et au travail en réseau, on cherche à renforcer les initiatives de proximité qui facilitent l'accès aux services essentiels et favorisent un vieillissement actif et sain dans le propre environnement de vie des personnes. Une stratégie fondamentale axée sur les soins à domicile consiste à établir des partenariats autour des soins à domicile, en intégrant divers acteurs tels que les organismes d'intervention sociale, culturelle et sportive, ainsi que les associations de quartier, les pharmacies, les réseaux de bénévoles et d'autres acteurs du milieu local.

Ces alliances renforcent la coopération collective, permettant une réponse plus efficace aux défis de l'accompagnement à domicile. Ainsi, grâce à elles, des réseaux de soutien sont activés, la participation sociale est encouragée et la qualité de vie des personnes nécessitant une attention ou des soins est améliorée.

Le travail en réseau avec le territoire permet donc de maintenir les personnes à leur domicile et dans leur environnement quotidien, ce qui contribue à retarder leur institutionnalisation. Mais pour y parvenir, il est essentiel d'encourager les actions conjointes entre les professionnels, telles que la sensibilisation et la formation aux stratégies d'intervention communautaire et en réseau.

### **Le bénévolat comme source de bien-être social et de satisfaction personnelle**

Le volontariat est bénéfique non seulement pour les personnes qui reçoivent de l'aide, mais aussi pour celles qui y participent. Les bénévoles ressentent une grande satisfaction personnelle, renforcent leur sentiment d'appartenance à un groupe et constatent l'impact positif de leur travail solidaire sur la société. En outre, ils évitent l'isolement et créent de nouvelles relations, favorisant ainsi la participation et l'intégration dans la communauté et renforçant les liens sociaux.

Ce travail a également une signification profonde en termes de développement personnel, car de nombreuses personnes trouvent dans le volontariat une partie de leur **IKIGAI**, un concept japonais qui fait référence à ce qui donne un sens à la vie, la raison qui nous pousse à nous lever chaque jour avec enthousiasme. L'**IKIGAI** est une combinaison de ce que nous aimons faire, de ce dont le monde a besoin, de ce que nous savons faire et de ce qui nous apporte de la valeur. En ce sens, le volontariat devient un stimulant vital pour de nombreuses personnes, car elles ont le sentiment que leur travail a un objectif clair : aider ceux qui en ont le plus besoin, se sentir utiles dans la société et avoir un impact positif sur leur environnement.

Ainsi, le volontariat contribue non seulement au bien-être social, mais constitue également une expérience enrichissante qui améliore la qualité de vie de ceux qui le pratiquent. C'est une occasion de grandir, de partager et de trouver un équilibre personnel, en aidant les autres tout en renforçant son propre sens de la vie.

Dans le but de traduire ces apprentissages en exemples concrets et d'en faciliter l'application pratique, quatre expériences significatives développées dans différents contextes sont présentées ci-après : des initiatives de travail collaboratif dans la communauté à travers le volontariat, des mécanismes de coordination entre les domaines de la santé et du social orientés vers une prise en charge intégrale, et le développement d'un centre territorial de ressources qui articule et rend visibles les services disponibles sur le territoire. Ces initiatives mettent en évidence non seulement des bénéfices pour les personnes âgées bénéficiaires de soins et de soutien, mais ont également un impact positif sur les personnes aidantes et les équipes professionnelles, en améliorant leur capacité de réponse et en réduisant la surcharge professionnelle.

# 6. Travail communautaire à Bortziriak



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

**Module 4 :** Stratégies socio-éducatives

**Module 5 :** L'intergénérationnalité

**Module 8 :** Construction du réseau et engagement de la communauté.



## HASHTAGS

#Intergénérationnel

#Réseaux

#Soutien

#Communauté



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Au total, 56 bénévoles, 1 travailleur social, 18 professionnels de la santé et des responsables de foyers..



## POINTS FORTS

- Répondre aux lacunes du système d'aide sociale.
- Favoriser le sentiment d'appartenance et la cohésion intergénérationnelle.
- Améliorer la qualité de vie des personnes âgées et des bénévoles.
- Promouvoir l'inclusion sociale et la sensibilisation.
- Renforce le réseau de soutien en créant un environnement stimulant.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Mairie de la commune : entité promotrice et coordinatrice stratégique.
- Services Sociaux : responsables de l'évaluation des situations et de la planification des interventions.
- Centre de Santé : identifie les bénéficiaires potentiels de l'action communautaire et participe à de nouvelles activités sociosanitaires.
- Association de bénévolat : mise en œuvre des actions et accompagnement de la communauté.
- Médias et communauté locale : diffusion et sensibilisation autour de l'initiative.



## POINTS D'ATTENTION

- Nécessité d'accroître le bénévolat et la stabilité du personnel, en accordant une attention particulière à la charge émotionnelle du bénévolat.
- Répartition inégale des ressources et des services entre les différentes villes de la mancomunidad, ce qui peut entraîner des inégalités dans les soins et le soutien disponibles.
- Un financement insuffisant peut limiter la capacité à développer des activités et des programmes de manière adéquate.
- Les difficultés logistiques en termes de transport et de déplacement dans les zones rurales qui peuvent rendre difficile l'accès aux services et aux activités, limitant ainsi la participation des utilisateurs.
- Nécessité d'une communication efficace entre les différents acteurs concernés pour une bonne coordination.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

La Communauté de Services Sociaux de Bortziriak promeut des actions communautaires destinées à soutenir et à inclure socialement la population, en particulier les personnes âgées. L'initiative combine l'action technique et bénévole dans une approche intégrée

et communautaire, en articulant la collaboration entre les Services Sociaux, le Centre de Santé, l'association de bénévoles et la communauté locale.

La stratégie repose sur un cadre de travail commun et un leadership partagé, avec des alliances entre les acteurs locaux impliqués dans l'action sociale et sanitaire. Les Services

Sociaux évaluent les situations et planifient les interventions, le Centre de Santé identifie les bénéficiaires potentiels et collabore à la prescription et à l'attention sociosanitaire, tandis que l'association de bénévoles met en œuvre les actions et assure l'accompagnement communautaire.

Dans cette logique, les bénévoles rendent visite aux personnes âgées dans les centres résidentiels et à leur domicile, leur offrant compagnie, soutien émotionnel et aide dans les activités quotidiennes. Ils les accompagnent également à leurs rendez-vous médicaux, facilitant ainsi leur accès aux soins. De plus, l'initiative promeut des cours d'alphabétisation pour adultes, un service de transport pour les personnes à risque d'isolement afin d'améliorer leur accès aux ressources et aux services, ainsi que des activités culturelles et récréatives favorisant la convivialité et les échanges intergénérationnels.

Le modèle repose sur la formation continue et le soin apporté aux bénévoles, la coordination interinstitutionnelle à travers des réunions techniques périodiques et une évaluation continue visant à garantir la qualité et la durabilité de la stratégie. En outre, des campagnes de sensibilisation sont menées sur la valeur du bénévolat et l'importance de soutenir les personnes âgées, dans le but d'encourager de nouveaux bénévoles à participer.



### OBJECTIFS

- Promouvoir la solidarité et la cohésion entre les générations.
- Améliorer la qualité de vie des personnes âgées par le biais d'activités intéressantes.
- Faciliter l'inclusion sociale des groupes vulnérables.
- Offrir des possibilités de formation et de développement aux bénévoles.
- Réduire la solitude indésirable et encourager l'interaction sociale.
- Rapprocher les services de base (santé, alphabétisation) de ceux qui en ont le plus besoin.
- Évaluer l'impact social du projet en vue d'une amélioration continue.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Création de l'association de bénévolat
2. Diagnostic des besoins de la population réalisé par les institutions publiques
3. Planification stratégique de l'action communautaire par les Services Sociaux, la Mairie et l'association de bénévolat

4. Sensibilisation et recrutement de bénévoles : campagnes visant à faire connaître la stratégie et à attirer de nouveaux bénévoles
5. Coordination interinstitutionnelle : réunions mensuelles, coordination technique et définition de procédures de base entre les acteurs de la communauté
6. Alliances avec d'autres acteurs communautaires : collaboration avec le Centre de Santé et accord avec l'association de bénévolat pour améliorer la diffusion, l'orientation des cas et l'expérience transfrontalière. Création de "l'ordonnance sociale" au Centre de Santé pour prescrire le bénévolat et renforcer la connexion entre l'action sociale et sanitaire
7. Mise en œuvre opérationnelle de la stratégie :
  - Évaluation par les Services Sociaux, des cas susceptibles d'intervention communautaire.
  - Planification des interventions avec la participation des bénévoles et/ou la coordination avec d'autres systèmes ou acteurs communautaires.
8. Formation et accompagnement des bénévoles
9. Évaluation continue de la stratégie



#### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Cadre organisationnel commun entre les entités participantes, leadership partagé et travail en réseau
- Méthodologie de prise en charge intégrale et communautaire
- Formation continue et accompagnement des bénévoles
- Ressources matérielles, logistiques et financières
- Évaluation pour garantir la durabilité



#### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://bortziriakgz.eus> (uniquement disponible en espagnol)



#### TÉMOIGNAGE

**Mayte, volontaire :**

*« Ce travail communautaire transforme non seulement la vie des personnes que nous accompagnons, mais il enrichit aussi la nôtre. La relation avec Marié a été très spéciale et m'a appris la valeur de l'accompagnement avec du sens et de la présence. »*

# 7. Coordination médico-sociale: une expérience destinée aux professionnels de la santé et des services sociaux



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 6 :

Perspective biopsychosociale

### Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



## HASHTAGS

#Coordination

#Medicosocial

#Vieillissementactif



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Au total, environ 25 personnes, dont 10 à 15 membres du personnel de santé du centre de santé, 1 travailleur social du centre de santé, 1 personne des services sociaux, 1 personne de l'espace de socialisation pour les personnes âgées, 7 travailleurs familiaux et 4 bénévoles.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Professionnels des centres de santé chargés de la détection des besoins et de l'orientation vers les ressources sociales.
- Travailleur social au centre de santé, avec participation active à la coordination socio-sanitaire et à la détection des besoins sociaux.
- Travailleur social des services sociaux chargé de la coordination des ressources sociales et de la communication avec les professionnels de la santé pour l'orientation et la gestion des dossiers.
- Les professionnels des ressources sociales tels que les travailleurs des services d'aide à domicile, les professionnels des centres de socialisation et de vieillissement actif (Jubiloteca) ou les bénévoles.



## POINTS FORTS

- Soins complets : la coordination entre les services de santé et les services sociaux répond aux besoins médicaux et sociaux des personnes âgées, ce qui garantit une approche plus holistique.
- Amélioration du bien-être émotionnel : des ressources telles que les bénévoles de Jubiloteca ou d'Elkarrizan favorisent la participation sociale et réduisent l'isolement, améliorant ainsi la santé émotionnelle.
- Accès à des ressources adaptées : la collaboration facilite l'accès des personnes âgées à des services adaptés à leur situation, améliorant ainsi leur qualité de vie.
- Travail en réseau : la communication entre les professionnels de la santé et des services sociaux garantit une prise en charge plus efficace et plus cohérente.



### POINTS D'ATTENTION

- La rotation fréquente des professionnels rend difficile le suivi des dossiers et l'établissement de relations de confiance avec les usagers.
- Tous les professionnels de la santé ne connaissent pas les ressources sociales disponibles, ce qui limite leur capacité à orienter les patients vers les services appropriés.
- Il peut y avoir des difficultés de communication entre les équipes de santé et les services sociaux, ce qui affecte la mise en œuvre correcte des interventions.
- La disponibilité des ressources et des services sociaux pourrait ne pas être suffisante pour répondre à la demande croissante des personnes âgées.
- Les utilisateurs ignorent souvent les ressources disponibles, ce qui rend difficile leur accès et leur utilisation.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

La coordination socio-sanitaire dans la communauté de Bortziriak est basée sur la collaboration entre les services sociaux et le système de santé afin de fournir des soins complets aux personnes âgées. Les professionnels de la santé et des services sociaux travaillent ensemble pour identifier les besoins et faciliter l'accès aux ressources telles que la Jubiloteca – un espace de socialisation et de vieillissement actif –, l'entité bénévole (Elkarrizan), le service d'aide à domicile et les aides techniques. En termes opérationnels, l'équipe de santé de l'une des municipalités qui composent l'association (Lesaka) organise des sessions de formation hebdomadaires, y compris une réunion annuelle clé avec les services sociaux pour mettre à jour les connaissances sur les ressources disponibles. Cette mise à jour annuelle permet aux professionnels de la santé de connaître les ressources, afin d'intégrer les options sociales dans leurs interventions, en tant qu'alternatives ou compléments au traitement médical. Ce travail en réseau garantit une utilisation efficace des ressources, favorisant l'intégration des personnes âgées dans leur environnement et prévenant la dépendance.



### OBJECTIFS

- Identifier les besoins par le biais des services de santé.
- Promouvoir un vieillissement actif et en bonne santé en participant à des activités.
- Faciliter l'accès aux services sociaux et aux ressources en fournissant des informations.
- Améliorer la qualité et la continuité des soins grâce à une coordination efficace des services sociaux et des soins de santé.
- Prévenir la dépendance par une intervention précoce en cas de problèmes sanitaires ou sociaux.
- Favoriser l'autonomie personnelle en soutenant l'indépendance et l'intégration dans la communauté.
- Optimiser les ressources grâce à une coordination efficace.
- Créer un réseau de soutien communautaire en renforçant la collaboration entre le système de santé, les services sociaux et la communauté.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Réunion d'information annuelle entre les professionnels du système de santé et des services sociaux pour informer sur le catalogue des prestations et des ressources sociales, tant au niveau territorial que local.
2. Réunions entre professionnels du système de santé et des services sociaux pour traiter différents cas :
  1. Évaluation initiale des besoins des personnes âgées, en tenant compte des aspects cliniques et sociaux qui affectent leur bien-être et leur autonomie.
  2. Élaboration d'un plan d'intervention commun.
  3. Orientation vers les ressources sociales appropriées.
  4. Exécution et mise en œuvre du plan de soins.
  5. Examen et suivi par le biais de réunions régulières au cours desquelles l'efficacité du plan est examinée.
  6. L'évaluation des résultats des cas, ainsi que du système de coordination, afin de procéder aux ajustements nécessaires pour les interventions futures.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Un espace adéquat pour les réunions et la formation.
- Ressources matérielles ou technologiques avec des informations sur les services disponibles.
- Ressources humaines : des professionnels du secteur social et de la santé engagés dans cette coordination et des bénévoles formés.
- Soutien des gouvernements locaux pour coordonner les services sociaux et de santé.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://bortziriakgz.eus> (uniquement disponible en espagnol)



### TÉMOIGNAGE

*« La Jubiloteca et le groupe Elkarrizan m'ont été recommandés. Je me suis sentie à nouveau active et accompagnée. J'ai retrouvé mon enthousiasme. Grâce à ce réseau de soutien, j'ai rejoint le centre de santé et les services sociaux. »*

# 8. Une coordination médico-sociale à domicile : le centre de ressources territorial



Expérience similaire en Italie référencée dans le paragraphe Pour aller plus loin.



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le nombre de participants diffère en fonction de la taille du territoire et du nombre de bénéficiaires impliqués.

- En moyenne 25 patients à domicile.



## POINTS FORTS

- Une anticipation de l'augmentation accrue du vieillissement de la population.
- Un suivi renforcé des personnes en perte progressive d'autonomie à domicile.
- Un maintien à domicile dans de meilleures conditions.
- Un partage de connaissances et croisements d'expertises de la part d'une pluralité de professionnels et d'expériences vitales d'aidants et d'aidés.
- Un sentiment d'appartenance à un collectif de professionnels notamment pour les auxiliaires qui interviennent seules à domicile.



## HASHTAGS

#Réseau

#Liensocial

#Adaptationdudomicile

#Qualitédevie



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Les associations de familles et/ou aidants
- Réseau de services d'aide à domicile, Réseau d'établissements d'hébergement pour personnes âgées etc. / Réseau d'associations culturelles, les communautés de quartier, les associations de voisins
- Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- Services d'aide à domicile
- Services sociaux municipaux
- Associations de soutien aux aidants
- Espaces d'animation pour seniors
- Équipes d'accompagnement gériatrique
- Hôpitaux et cliniques
- Accueil de jours
- Médecins libéraux, infirmières libérales
- Services sport santé à domicile



## POINTS D'ATTENTION

- Une problématique d'embauche de ressources humaines similaire à tout le secteur gériatrique.
- Un partenariat robuste qui doit tenir dans le temps et partager des décisions.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Il s'agit d'un service doté d'une équipe pluridisciplinaire à domicile dont l'objectif est de renforcer le maintien à domicile et la qualité des parcours de vie des personnes âgées et de leurs aidants. Les professionnels du social, du médico-social et du sanitaire se coordonnent et interviennent à domicile des personnes en perte d'autonomie.



### OBJECTIFS

Objectifs généraux :

- Favoriser le maintien à domicile des personnes âgées
- Prévenir la solitude et l'isolement social
- Faciliter la mutualisation des ressources des acteurs impliqués
- Proposer des solutions de soutien et de répit pour les aidants
- Favoriser la qualité de vie professionnelle

Les objectifs spécifiques à l'intervention auprès des personnes :

- Sécuriser le domicile et adaptation du logement
- Assurer une coordination renforçant la continuité du parcours ville hôpital
- Favoriser la continuité du projet de vie renforçant la vie sociale de la personne accompagnée
- Soutenir l'aidant

Les objectifs spécifiques à la prévention :

- Améliorer les pratiques professionnelles et partage des bonnes pratiques
- Favoriser l'accès des personnes âgées aux soins et à la prévention
- Lutter contre l'isolement des personnes âgées et de leurs aidants



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Prérequis pour la mise en œuvre opérationnelle
  - Diagnostic des besoins de la population réalisé par les institutions publiques
  - Planification stratégique du projet et choix des partenaires potentiels
  - Sensibilisation et recrutement de l'équipe pluridisciplinaire
  - Coordination technique : réunions périodiques
  - Mise en œuvre opérationnelle de la stratégie
  - Évaluation et réajustement
2. Mise en œuvre opérationnelle de l'axe préventif :
  - Amélioration des pratiques professionnelles et partage des bonnes pratiques
    - Analyses de pratiques professionnelles
    - Mutualisation de formations entre acteurs qui interviennent en gérontologie
  - Accès des personnes âgées à la prévention par une meilleure coordination des ressources et un partage d'expertise professionnelle.
  - Accès facilité aux transports
    - Descriptif des modalités d'accompagnement et de prise en charge sur le territoire
  - Lutte contre l'isolement des personnes âgées et de leurs aidants
    - Maintien du lien social
    - Liens intergénérationnels
    - Solutions de répit aux aidants familiaux

3. Mise en œuvre opérationnelle de l'intervention au domicile
  - Sécurisation du domicile et adaptation du logement : conseils pour l'aménagement du domicile
  - Mise en place de dispositifs de téléassistance, géronto-technologies etc.
  - Gestion de situations de crise
    - Mise à disposition d'une solution d'accueil d'urgence
    - Mise en place d'une astreinte de nuit
  - Accès à une coordination renforcée
    - Coordination renforcée des différents intervenants à domicile : en lien avec l'aidant : services d'aide et de soins à domicile, médecins traitants et spécialistes, etc.
    - Continuité des parcours ville / établissements
  - Continuité du projet de vie
    - Activités favorisant la vie sociale du bénéficiaire : des activités physiques adaptées, des temps de convivialité, des activités de loisir, des groupes de parole... en lien avec les partenaires.
  - Soutien de l'aidant
    - Solutions de soutien et de répit en collaboration avec les acteurs du territoire : en proposant et/ou orientant les personnes vers des activités promouvant l'interaction sociale et le bien-être émotionnel.



#### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

- Un espace permettant les rencontres, formations avec les professionnels
- Un espace permettant les rencontres avec les aidants



#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

- Cette expérience existe dans d'autres territoires notamment en Italie sous le nom "La Cura è di casa"- <https://www.lacuraedicasa.org/la-cura-e-di-casa/>  
C'est une mise en œuvre à travers un réseau de 23 partenaires publics et privés, le projet vise à soutenir à la fois les personnes âgées et leurs familles en intervenant tôt pour prévenir le déclin psychophysique grâce à des services légers tels que l'assistance dans les activités quotidiennes, la compagnie, les services de soins infirmiers et le soutien psychologique.
- Le Centre de Ressources Territorial : une ambition nouvelle face aux enjeux du vieillissement - <https://www.anap.fr/s/article/centre-ressources-territorial-crt-ambition-nouvelle>
- Des Centres de Ressources Territoriaux pour permettre aux personnes âgées de rester vivre chez elles le plus longtemps possible - <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/centres-de-ressources-territoriaux>

- Renforcement de l'accompagnement à domicile des personnes âgées -  
<https://www.cneh.fr/blog-jurisante/publications/organisation-sanitaire-et-medico-sociale/fiche-de-synthese-renforcement-de-laccompagnement-a-domicile-des-personnes-agees-centre-de-ressources-territorial-conventionnement-obligatoire-et-temps-minimaux-des-medecins-coordonnateur/>
- Mieux vivre la vieillesse : Paulette Guinchart-Kunstler, Marie-Thérèse Renaud  
- Éditions de l'Atelier | février 2006
- Vers une nouvelle prise en charge à domicile : le centre de ressources territorial :  
<https://blog.wello.fr/crt-centre-de-ressources-territorial>

# 9. Service d'Assistance Territoriale Intégrée dans les Centres de Santé Communautaires



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Chaque Centre de Santé Communautaire peut impliquer des dizaines de professionnels de santé.
- La population desservie peut aller de 40 000 à plus de 50 000 habitants selon la taille de la structure.
- Des milliers de consultations, suivis et parcours de soins peuvent être gérés chaque année.



## POINTS FORTS

- Amélioration de l'accès aux services de santé pour les citoyens.
- Soins intégrés et continuité de l'assistance.
- Réduction de la pression sur les hôpitaux, en particulier les urgences.
- Renforcement de la prévention et de l'éducation à la santé.
- Rôle central de l'infirmier/ infirmière et travail en équipe.



## HASHTAGS

#Santécommunautaire

#Soinsdeproximité

#Préventionsanté

#Infirmierdecommunauté

#Continuitédessoins



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Agents socio-sanitaires : médecins généralistes, pédiatres de libre choix, infirmiers/infirmières de famille et de communauté, travailleurs sociaux, psychologues, médecins spécialistes en consultation, sages-femmes
- Responsables et personnels de santé publique
- Administrations locales et communes
- Citoyens et associations communautaires



## POINTS D'ATTENTION

- Inégalités régionales dans la mise en œuvre et l'organisation des services.
- Pénurie de professionnels de santé, notamment médecins et infirmiers/ infirmières.
- Besoin d'une meilleure intégration opérationnelle entre médecins généralistes et autres professionnels.
- Retards dans les travaux d'aménagement et les processus de recrutement.
- Risque de non-garantie d'un niveau minimal de services, notamment dans les zones rurales ou isolées.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Les Maisons de la Communauté – évolution des anciennes Maisons de la Santé – ne sont pas seulement des structures physiques, mais de véritables espaces de relation, d'écoute et de prise en charge partagée. Elles représentent un nouveau modèle organisationnel d'assistance territoriale, dans lequel les professionnels de la santé et les citoyens collaborent activement pour promouvoir le bien-être individuel et collectif. Accessibles sept jours sur sept, pendant au moins douze heures par jour (et dans certains cas même 24 heures sur 24), ces maisons abritent un réseau intégré de services de santé, socio-sanitaires et d'assistance. Médecins généralistes, infirmiers de famille et de communauté, spécialistes ambulatoires, sages-femmes, psychologues, assistants sociaux et opérateurs socio-sanitaires travaillent en synergie grâce à une approche multidisciplinaire et centrée sur la personne. Mais le cœur du projet ne réside pas seulement dans les services offerts : c'est la communauté elle-même. La Maison de la Communauté est en effet également un lieu d'activation sociale, où les citoyens, les aidants, les experts par expérience et les associations participent à la définition des besoins, des parcours de soins et des actions de prévention et de promotion de la santé.

La prise en charge intégrée devient ainsi un processus co-construit, qui valorise les ressources du territoire et renforce le sentiment d'appartenance. Le citoyen n'est plus seulement le destinataire des soins, mais une partie active du système : informé, impliqué et coresponsable.

La coordination des parcours de soins est souvent confiée à l'infirmier communautaire, qui agit comme point de référence et facilitateur entre les différents professionnels, les services et la personne aidée. La continuité des soins, la prévention des maladies chroniques et la réduction des accès inappropriés aux urgences ne sont que quelques-uns des objectifs de ce modèle, conçu pour répondre de manière durable et équitable aux besoins d'une population de plus en plus complexe et diversifiée.



### OBJECTIFS

- Offrir un point d'accès unique et continu aux services de santé et sociaux de proximité.
- Assurer la continuité des soins entre l'hôpital et le territoire, en particulier pour les personnes atteintes de maladies chroniques et en situation de fragilité.
- Réduire les passages inappropriés aux urgences hospitalières.
- Promouvoir la prévention et l'éducation à la santé auprès de la population locale.
- Renforcer le rôle de l'infirmier/infirmière de famille et de communauté ainsi que de l'équipe pluridisciplinaire.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Identification et aménagement des structures sur le territoire.
- Équipement des locaux et mise à disposition des technologies de base.
- Constitution et déploiement de l'équipe pluridisciplinaire.
- Activation des services essentiels : médecine générale, soins infirmiers territoriaux, soins à domicile, continuité des soins.
- Intégration des services spécialisés : consultations, diagnostics de base, centres de conseil familial, guichet d'accès unique.
- Lancement des services avec un accès facilité pour les citoyens.



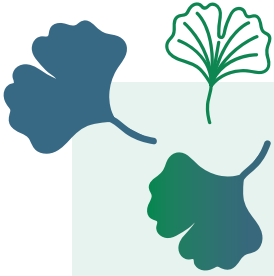
### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

- Conditions matérielles : bâtiments fonctionnels et accessibles, dotés d'équipements de diagnostic de base (ex. électrocardiographe, échographe, spiromètre).
- Conditions humaines : présence stable d'équipes pluridisciplinaires, collaboration professionnelle, formation continue.
- Conditions organisationnelles et politiques : soutien des autorités sanitaires locales et des administrations régionales/locales, mise en œuvre de la réforme des soins territoriaux prévue par le Plan National de Relance et de Résilience et le décret ministériel n° 77 de 2022.
- Conditions technologiques : systèmes informatiques intégrés, dossier médical électronique, outils de télémédecine.



### **POUR ALLER PLUS LOIN**

<https://www.dimensioneinfermiere.it/casa-della-salute-cosa-sono-ruolo-infermiere/>  
<https://salute.regione.emilia-romagna.it/cure-primarie/casa-della-comunita/>



# Vie culturelle et arts un levier pour le lien social et la santé

## Contexte

L'accès à la culture constitue un **droit fondamental**, reconnu par plusieurs textes internationaux, notamment par la **Déclaration universelle des droits de l'Homme (article 27)**, qui affirme que « *toute personne a le droit de prendre part librement à la vie culturelle de la communauté* ». Dans le champ de l'action sociale et médico-sociale, les **droits culturels** réaffirment que chaque individu doit pouvoir exprimer son identité, participer à la vie artistique et culturelle, et accéder aux œuvres, aux savoirs et aux pratiques qui nourrissent le lien au monde et aux autres. Aussi chaque personne doit être reconnue comme porteuse de culture, ressource culturelle pour elle-même et pour les autres.

**L'Organisation mondiale de la santé (OMS)**, dans sa définition de la santé, souligne qu'il ne s'agit pas seulement de l'absence de maladie, mais d'un **état de complet bien-être physique, mental et social**. À ce titre, la participation à des activités culturelles et artistiques joue un rôle central dans le soutien à la qualité de vie, en particulier chez les personnes âgées. Le **rapport mondial de l'OMS publié en 2019** sur « *L'impact des arts et de la culture sur la santé et le bien-être* » démontre scientifiquement les effets positifs de l'engagement culturel sur la prévention des troubles liés au vieillissement, la stimulation cognitive, le soutien psychologique, le lien social et le sentiment d'utilité.

Dans cette perspective, la culture est bien plus qu'un simple « plus » dans l'accompagnement des aînés : elle devient **un vecteur d'inclusion, de reconnaissance et de prévention de l'isolement**. Pour les professionnels et bénévoles, intégrer la culture dans les pratiques d'accompagnement, c'est ouvrir un champ d'interventions sensible et adaptable, en lien avec les désirs, les souvenirs et les territoires de vie des personnes.

Cette partie du guide propose **cinq actions** concrètes, issues d'initiatives menées sur les territoires partenaires, qui illustrent la diversité des façons d'intégrer les arts et la culture dans l'accompagnement des seniors :

- **Le temps d'une valse** : un projet d'intervention artistique à domicile, mené par des artistes professionnels en lien étroit avec des personnes âgées isolées, pour créer un espace de rencontre sensible, intime et esthétique.

- **Culture du Cœur** : une association qui facilite l'accès à des événements culturels pour les publics accompagnés par les structures médico-sociales, grâce à un réseau d'acteurs culturels solidaires.
- **Temps d'échanges autour de lectures ou de films** : une action d'animation culturelle à faible seuil d'accès, basée sur la discussion, la mémoire, l'émotion partagée et la transmission interpersonnelle.
- **L'été au palais** : un projet patrimonial participatif proposant des visites, des ateliers et des moments festifs dans un lieu culturel emblématique, conçu pour favoriser l'accessibilité et la convivialité.
- **Le Guide della Storia** : une démarche participative qui met en récit les trajectoires de vie à travers le patrimoine et l'histoire locale, en associant les personnes âgées à une production culturelle collective.

Ces actions démontrent que la culture peut être un **levier puissant pour renforcer les liens, valoriser les parcours de vie et permettre aux personnes âgées de rester actrices de leur existence**. Elles offrent des formats souples, reproductibles, qui peuvent être adaptés à différents contextes d'intervention, avec ou sans partenariat culturel formalisé.

En replaçant la personne au cœur de l'expérience culturelle, ces initiatives montrent qu'il n'est jamais trop tard pour danser, raconter, créer, écouter, regarder... et partager.

# 10. Le Temps d'une Valse



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1 :

Participer à un projet de coopération en culture et santé – Culture.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

les personnes présentes au domicile, au total 62 personnes ont été concernées par notre projet et participé soit à travers les rencontres à domiciles, soit les ateliers collectifs. Le tournage audiovisuel a été dans 17 foyers. Sept de ces rencontres constituent aujourd'hui le film.



## POINTS FORTS

Le temps de la rencontre devient un temps suspendu, une parenthèse insolite qui sort le bénéficiaire de son ordinaire, et transforme son espace de vie. L'expérience singulière de la danse à son domicile invite le bénéficiaire à exprimer son ressenti et du coup ses émotions. Ainsi, le lien et l'échange avec l'artiste se fait très facilement, créant une complicité. Le bénéficiaire touché par cette expérience va plus facilement se livrer sur son parcours de vie.



## HASHTAGS

#Art

#Personnesâgées

#Domicile

#Cocréation

#Individuel

#Danse



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Un service de soin ou d'accompagnement à domicile** : pour co-porter le projet et mettre en relation l'artiste avec les personnes isolées.
- **Une compagnie artistique** : pour proposer le projet et les rencontre sensible par la danse
- **Une équipe audiovisuelle** : pour suivre l'expérience et réalisé le documentaire
- **Des collectivités** : pour cofinancer et accompagner le projet



## POINTS D'ATTENTION

Garder la surprise de la rencontre, sans préparatif à part le lien entre le professionnel de santé et le bénéficiaire, et le professionnel de santé et l'artiste (pas de lien en amont entre l'artiste et le bénéficiaire). Le bénéficiaire doit être volontaire car il ouvre sa porte et nous fait rentrer dans son intimité. Le tournage doit se faire en équipe très réduite et un dispositif léger. Prendre le temps de faire connaissance. Porter une attention particulière au ressenti du bénéficiaire et lui permettre d'exprimer ses émotions négatives s'il en a. Adapter la durée de la rencontre en fonction de l'intérêt que provoque la rencontre avec l'artiste.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

La chorégraphe Sophie Lenfant aime la nature, la marche, la danse et les rencontres. Pour *Le temps d'une valse*, elle sillonne à pied les routes des Deux-Sèvres pour se rendre chez des personnes âgées isolées. Pour elles, elle danse. Avec elles, elle danse et suspend le temps. La petite étincelle de vie ou la grande émotion ne sont jamais loin... Une aventure chorégraphique et humaine filmée en parallèle par le réalisateur Romain Saudubois.



### OBJECTIFS

- Aller à la rencontre des personnes âgées isolées.
- Provoquer une rencontre humaine autour de la danse.
- Rencontrer les personnes autrement.
- Faire appel à la mémoire des corps.
- Ouvrir les coeurs et libérer la parole.
- Sensibiliser les aidants professionnels à la pratique de la danse et le rapport sensible au corps et au mouvement.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Rencontre entre une compagnie artistique et un service de soin à domicile
2. Conception du projet ensemble et recherche de financements publics et privés
3. Rencontres et ateliers avec les professionnels
4. Lancement du projet itinérant et rencontres avec les personnes âgées
5. Réalisation du film



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Trouver des soutiens financiers avec des partenaires publics ou privés pour prendre en charge les coûts
- Prendre le temps de la rencontre entre le service de soin à domicile et la compagnie artistique



### POUR ALLER PLUS LOIN

Pour lire plus d'informations sur le projet (en français) :  
<https://aleacitta.weebly.com/le-temps-dune-vals.html>

Pour voir la bande annonce du film :  
<https://vimeo.com/323456868>

Interview de Sophie Lenfant sur le projet :  
[https://www.youtube.com/watch?v=MK6dS\\_i49Ds](https://www.youtube.com/watch?v=MK6dS_i49Ds)



## TÉMOIGNAGES

**Jessica Delahay, Animatrice du service  
Comm'GénérationS (Service d'animation pour  
les personnes âgées à domicile) – Thouars (79) :**

*« Je me souviens de la rencontre avec Andrée, une dame âgée de 85 ans volontaire pour la venue de Sophie et son équipe. À son arrivée il y eut un petit moment d'appréhension et puis tout s'est fait simplement, Sophie a dansé pour Andrée, le naturel est revenu, la musique, des pas de danses faits ensemble. Elle a évoqué ses souvenirs heureux autour de la danse, son quotidien. Le sourire ne l'a pas quitté durant cette rencontre. Une parenthèse dans le quotidien d'Andrée, qui en a reparlé longtemps après. »*

**Yolande (70 ans lors du tournage)  
- Chatillon sur Thouet (79) :**

*« Ma participation au film m'a apporté déjà la connaissance de personnes formidables nous mettant à l'aise et certaines en sont devenues des amies. Cela m'a redonné confiance en moi et cette formidable journée m'aide encore dans les moments où le découragement de la maladie aurait tendance à me désespérer je pense aux bons moments. D'entendre les gens rire en assistant à la projection du film au cinéma, c'est très enrichissant. Je suis prête à refaire ce genre de choses qui sont très positives. »*

# 1.1. Culture du Cœur



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1 :

Participer à un projet de coopération en culture et santé – Culture.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

1100 participants : bénéficiaires de structures sociales et médico sociales sur l'année 2024 sur le département de la Gironde (invitations + rendez-vous culturels + festival lier)



## POINTS FORTS

Le projet vient agir sur la démocratisation de la culture, mais aussi sur la capacité de renforcer l'inclusivité, de lutter contre les inégalités. Il favorise également la mixité sociale et intergénérationnelle.



## HASHTAGS

#Art

#Personnesâgées

#Culture

#Spectacle



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

### Les opérateurs culturels de son territoire

(salles de spectacles, théâtres, musées, galeries, stades, jardins, cinémas, lieux du patrimoine, festivals...)

### Structures sociales et médicales

(Centres Communaux d'Action Sociale, Maison d'Enfants à Caractère Social, Centre d'Accueil de Demandeurs d'Asile, Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, Groupes d'Entraide Mutuelle, Comité d'Etude et d'Information sur la Drogue et les Addictions, Maisons Départementales des Solidarités et de l'Insertion, Maison Relais, Pensions de Familles, Hôpitaux, Missions Locales, dispositifs Mineurs Non Accompagnés, Habitats jeunes...)



## POINTS D'ATTENTION

Ce projet requiert des référents sociaux qui sont parfois difficile à identifier ou inexistant.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Cultures du Cœur est une association qui agit sur le territoire national qui se décline sur plusieurs territoires en France. L'association propose des actions plurielles :

Les structures culturelles, sportives et de loisirs mettent à disposition des publics Cultures du Cœur des invitations sous forme de **Sorties** pour des événements de leur programmation, et proposent également des projets spécifiques de médiation.

Cultures du Cœur Gironde organise des **Rendez-Vous Culturels**, qui sont des événements accompagnés et en groupe, avec une action de médiation mise en place (visites guidées d'exposition, spectacles avec sensibilisations et bords de scène, ateliers pratiques d'arts plastiques, ateliers nature, rencontres avec des sportifs).

Des **Catalogues hebdomadaires** sont rédigés, édités et envoyés aux référents sociaux, afin qu'ils aient un outil numérique et imprimable servant de support auprès des personnes accompagnées. Ces catalogues présentent la programmation des Rendez-Vous Culturels ainsi que des suggestions de sorties gratuites sur le territoire girondin.

Les **Permanences** sont des temps de rencontre entre les membres de Cultures du Cœur et les publics des relais sociaux et médico-sociaux. C'est un temps où l'équipe vient présenter et lancer la dynamique du dispositif.

Le **festival LIER** est un festival solidaire qui casse les codes du milieu artistique. Ce festival innovant, permet à des artistes-musiciens, de se rendre au sein des structures sociales et médico-sociales pour réaliser un concert. À la suite de ce concert, une action de médiation est organisée.



### OBJECTIFS

- Favoriser l'accès à la culture au plus grand nombre,
- Accompagner les travailleurs sociaux à la médiation culturelle dans le champ social et médico-social,
- Favoriser une fréquentation plus mixte des lieux culturels,
- Lutter contre les inégalités,
- Mettre en réseau des acteurs sociaux et culturels du territoire.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Les structures sociales et médico-sociales prennent contact avec Cultures du Cœur par mail ou téléphone (coordonnées sur le site) afin de bénéficier des différents dispositifs. Une rencontre est planifiée afin d'avoir de l'interconnaissance entre les structures et afin d'envisager un partenariat.
2. Afin d'accéder à l'ensemble des actions de Cultures du Cœur, ils doivent remplir un dossier, une charte et une convention et adhérer à l'association.
3. Le montant de la cotisation varie en fonction du budget de la structure sociale ou médico-sociale. En interne, ce sont les référents des structures sociales qui communiquent directement avec l'association.
4. Cultures du Cœur fait du démarchage par mail auprès des opérateurs culturels girondins afin de construire des partenariats culturels. Une convention est signée entre les structures avec des promesses d'invitations aux spectacles et éventuellement des actions de médiation (rendez-vous culturels).

Cultures du Cœur communique via ses réseaux sociaux (facebook, instagram, linkedin, blog).



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

3 salariés, 14 bénévoles.



### POUR ALLER PLUS LOIN

[https://www.culturesducoeur.org/CULTURES\\_DU\\_COEUR\\_33](https://www.culturesducoeur.org/CULTURES_DU_COEUR_33)  
<https://culturesducoeur33.wordpress.com/>



### TÉMOIGNAGES

*« Magnifique spectacle avec deux personnes dynamiques et enjouées qui tour à tour deviennent enfant, parents. Bravo aux comédiens, musiciennes, adorables et pleines d'énergie et de grâce. Un grand bonheur. Et l'Espace Simone Signoret où l'on est toujours agréablement accueilli. Merci infiniment Cultures du Coeur. »*

*« Étonnante visite-guidée de la collection permanente - Le pouvoir des hommes au fil des époques. Le rôle des femmes avec des déséquilibres, des inégalités jusqu'au 19ème siècle, réduites au silence par les hommes. Le combat pour que la parité entre les hommes et les femmes pour l'égalité continue aujourd'hui. Merci pour l'invitation Cultures du Coeur. »*

# 12. Temps d'échanges sur les lectures et les films



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1 :

Participer à un projet de coopération en culture et santé  
- Culture.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Non défini



## POINTS FORTS

- Interactions facilitées au fur et à mesure des échanges entre participants
- Sorties culturelles entre adhérents nombreuses suite à ces temps d'échanges



## HASHTAGS

#Culture

#Personnesâgées

#Collectif

#Liensocial

#Bibliothèque



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Centre communal d'action sociale
- Seniors
- Bibliothèque
- Habitants de la commune



## POINTS D'ATTENTION

- Mise en place de la salle pour faciliter les échanges entre participants
- Meuble pour installer les livres



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Suite à la création d'une bibliothèque partagée au pôle seniors de la Commune, une fois par trimestre, une séance de discussion autour des livres et des films est tenue dans l'espace commun de la bibliothèque.

Les participants décrivent le sujet de leur livre ou film préféré et ce qui leur a particulièrement plu. Ainsi une fiche intitulée « Coup de cœur du mois » peut être élaborée en intégrant les remarques des lecteurs pour susciter l'envie de découvrir ce livre et d'en discuter. La fiche peut être consultée à côté de la bibliothèque. Par conséquent, les individus ont aussi la possibilité d'assister au cinéma pour regarder le film dépeint sur la fiche, accompagnés des commentaires des participants.



### OBJECTIFS

- Favoriser la socialisation et les interactions entre adhérents par le biais de la lecture et des films visionnés
- Continuer à faire vivre la bibliothèque partagée
- Faciliter les sorties culturelles entre adhérents
- Renforcer les fonctions cognitives



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Faire la demande de dons de livres aux habitants et à la bibliothèque.
2. Installation des livres pour la création de bibliothèque partagée dans la salle communale du pôle senior accompagnée d'un cahier pour noter l'emprunt et le retour des livres. Ainsi une visibilité de la circulation des livres est possible par tous.
3. Chaque trimestre un temps d'échange des lectures de livres et des films visionnés est proposé aux participants dans la salle de la bibliothèque partagée



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Meuble, tables, chaises, collation  
Animateur



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://fill-livrelecture.org/>



### TÉMOIGNAGE

#### Participant :

*« Je trouve toujours intéressant de partager les lectures, parce qu'on a pas eu la même vie, donc une vision différente de la lecture. »*

# 13. L'été au Palais



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1 :

Participer à un projet de coopération en culture et santé

- Culture.



## HASHTAGS

#Culture

#Musée

#Inclusionsocial

#Médiation



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Variante, en fonction du musée et de l'initiative spécifique.

Des activités pour des groupes de personnes âgées et de soignants sont également prévues.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Musée
- Personnes âgées
- Familles
- Aidants et soignants
- Institutions culturelles et sociales



## POINTS FORTS

- Inclusion et participation sociale : le musée a élargi son rôle traditionnel pour devenir un lieu d'exercice de la citoyenneté qui accueille des groupes sociaux menacés d'exclusion. L'objectif est de développer un processus éducatif qui permette à tous, y compris aux personnes en difficulté, de participer et d'enrichir la culture contemporaine par leur diversité.
- Fidélisation et implication active : le musée a déjà lancé des expériences positives, telles que « Estate a Palazzo » (L'été au palais), où l'accueil chaleureux et personnalisé a créé un lien fort avec les participants, leur permettant de surmonter les barrières physiques, psychologiques et sociales pour interagir avec le patrimoine culturel et historique.
- Valorisation du patrimoine humain et des histoires individuelles : le musée peut également devenir un lieu de mémoire intergénérationnelle, en recueillant les témoignages et les souvenirs des personnes âgées qui ont vécu des événements marquants du XXe siècle, faisant émerger des histoires de vie et de sagesse qui enrichissent la collectivité.
- Collaboration intergénérationnelle : l'implication de différentes générations, par exemple dans les interviews et la mise en place d'expositions, favorise le dialogue entre les jeunes et les personnes âgées, renforçant ainsi la connaissance mutuelle et la transmission des souvenirs.



### POINTS D'ATTENTION

- **Exclusion due à l'état de santé ou aux conditions sociales** : il est important de ne pas oublier qu'une partie de la population âgée, même si elle n'est pas handicapée, est toujours exposée au risque d'isolement en raison de son état de santé, de ses difficultés de mobilité, de sa solitude ou de ses problèmes cognitifs. Ces facteurs peuvent réduire leur capacité à participer de manière indépendante aux activités du musée.
- **Difficultés à surmonter la timidité et à créer de nouvelles relations** : les personnes âgées ont tendance à être réservées et ont du mal à entrer dans de nouveaux groupes sociaux. Le musée doit s'attaquer à cette barrière culturelle pour favoriser l'inclusion sociale.
- **Nécessité d'adapter l'offre muséale** : l'offre des musées doit être conçue en tenant compte des difficultés physiques, cognitives et sociales des personnes âgées, par exemple avec des initiatives qui encouragent leur participation même lorsqu'elles ne peuvent pas participer directement en raison de limitations physiques ou géographiques.
- **Pertinence des « aidants » dans la participation** : les aidants, qui s'occupent souvent des personnes âgées et des personnes dans le besoin, peuvent jouer un rôle clé en facilitant l'accès au musée, mais aussi en valorisant la culture du patrimoine pour les personnes qui s'occupent d'eux.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet vise à transformer les musées en espaces inclusifs où exercer une citoyenneté active, où les personnes âgées peuvent participer activement à la narration et à la valorisation du patrimoine artistique et historique du territoire. À travers les activités muséales, les personnes âgées deviennent les témoins et les narrateurs de leur propre histoire, contribuant ainsi à la conservation et à la transmission de la mémoire historique.



### OBJECTIFS

- Promouvoir l'inclusion sociale des personnes âgées.
- Impliquer les personnes âgées dans des activités culturelles et muséales afin d'améliorer le bien-être et l'estime de soi.
- Promouvoir la participation et l'interaction intergénérationnelle par le biais du patrimoine culturel.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Création de programmes d'accueil personnalisés pour les personnes âgées.
2. Implication active des personnes âgées dans la contribution aux expositions et à la collecte d'objets, d'histoires et de témoignages à exposer dans le musée.
3. Réalisation de parcours intergénérationnels et d'inclusion, y compris pour les personnes à mobilité réduite.
4. Collaboration avec des professionnels de l'aide sociale afin de faciliter la participation des personnes âgées. Création de programmes d'accueil personnalisés pour les personnes âgées.



#### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

- Matériel éducatif et d'information (guides, photographies, applications).
- Ressources humaines pour faciliter l'accès et l'interaction (personnel du musée, travailleurs sociaux).
- Soutien logistique pour les personnes ayant des difficultés de mobilité.
- Politiques d'accessibilité et d'inclusion.



#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

<https://www.redcarpetforall.org/wp/estate-a-palazzo/>

# 14. Anciens guides de l'histoire



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1:

Participer à un projet de coopération en culture et santé  
- Culture.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le nombre exact de participants n'est pas spécifié, mais les visites impliquent à la fois les guides âgés et les visiteurs locaux.



## POINTS FORTS

- Combat contre l'isolement social des personnes âgées.
- Amélioration du bien-être psycho-physique des participants âgés.
- Promotion de la citoyenneté active et du dialogue intergénérationnel.
- Valorisation des personnes âgées dans la préservation et la transmission du patrimoine culturel.
- Renforcement des liens communautaires et du tourisme local.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Culturel

#Intergénérationnel

#Tourisme

#Patrimoine

#Inclusionsociale



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Organisation de bénévolat pour les droits des personnes âgées
- Syndicat des retraités
- Sites historiques et musées locaux



## POINTS D'ATTENTION

- Garantir l'accessibilité pour tous les participants âgés, en particulier ceux ayant des difficultés motrices.
- Formation continue et soutien aux guides âgés pour garantir des visites de qualité et informatives.
- Protéger le bien-être des participants pendant les visites, notamment dans des contextes émotionnellement sensibles liés au passé.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet implique les personnes âgées comme guides pour montrer la beauté historique, archéologique et naturelle. L'initiative met en avant le rôle significatif des personnes âgées en tant que gardiennes et transmettrices du patrimoine culturel et historique.

Le projet peut impliquer des personnes âgées sans problèmes particuliers de mobilité, mais aussi des personnes à mobilité réduite, accompagnées par des bénévoles. La collaboration avec des associations bénévoles pour les droits des personnes âgées ou des associations bénévoles composées de personnes âgées permettra d'impliquer activement les personnes, en les motivant à participer activement (et pas seulement en tant que bénéficiaires potentiels) à la vie culturelle de leur territoire.



### OBJECTIFS

- Combattre l'isolement des personnes âgées et promouvoir leur bien-être psycho-physique.
- Souligner le rôle des personnes âgées en tant que gardiennes du patrimoine local.
- Favoriser le dialogue intergénérationnel et la participation active des personnes âgées dans la communauté.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Impliquer les associations bénévoles de défense des droits des personnes âgées afin d'identifier les personnes âgées intéressées par une collaboration à la mise en œuvre du projet.
- Planifier et organiser des visites de sites historiques et archéologiques clés.
- Former les participants âgés pour qu'ils soient des guides pour les visiteurs dans ces sites.
- Établir des collaborations avec des organisations locales.
- Organiser les visites.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Matériel : sites historiques et monuments culturels, matériel pour les guides (cartes, brochures, fiches informatives).
- Humain : soutien d'organisations de défense des droits des personnes âgées et de syndicats de retraités pour l'organisation et la formation des personnes âgées qui seront impliquées en tant que guides.
- Politique : les autorités locales et les institutions impliquées dans la promotion et le soutien du projet, garantissant la conservation des sites culturels.



### POUR ALLER PLUS LOIN

[https://www.ansa.it/campania/notizie/2024/06/12/anziani-guide-della-storia-in-tour-parte-la-nuova-edizione\\_9df2204f-7f97-4fec-a062-d6e432a53863.html](https://www.ansa.it/campania/notizie/2024/06/12/anziani-guide-della-storia-in-tour-parte-la-nuova-edizione_9df2204f-7f97-4fec-a062-d6e432a53863.html)

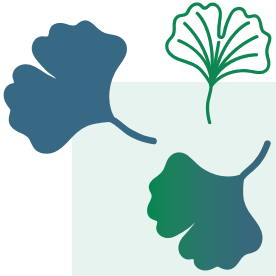


## TÉMOIGNAGES

**Assunta Parisi, présidente d'ADA Campania :** *« Le projet a un double objectif : combattre l'isolement des personnes âgées et promouvoir leur bien-être, tout en valorisant leur rôle de gardiennes du patrimoine historique et culturel. »*

**Biagio Ciccone, secrétaire général de UIL Pensionati Campania :**

*« Le projet offre une occasion de socialisation, d'interaction et de se sentir partie intégrante de la communauté, montrant que les personnes âgées sont une ressource fondamentale pour la communauté. »*



# Vieillessement actif

## Contexte

Le vieillissement est un parcours unique et subjectif. Bien qu'il soit souvent associé au déclin physique et cognitif, de nombreuses personnes âgées continuent à vivre activement. Le vieillissement actif ne signifie pas seulement vivre longtemps, mais le faire avec un but, en restant en bonne santé et engagé à toutes les étapes de la vie. Il comprend des activités physiques, cognitives et sociales qui favorisent une existence autonome et satisfaisante, indépendamment des limitations physiques. Il repose sur la recherche d'opportunités pour rester en bonne santé et impliqué en toute sécurité à chaque étape de la vie, en prenant en compte non seulement l'âge chronologique, mais aussi les facteurs comportementaux et socioéconomiques qui influencent la qualité de vie (Bowling & Ebrahim, 2001). Le vieillissement actif repose sur quatre composants principaux : l'activité physique, l'engagement cognitif, la participation sociale et l'accès aux soins de santé. Un bon équilibre entre ces facteurs peut réduire le risque de dépendance, améliorer la qualité de vie et lutter contre l'isolement social. C'est une manière de vivre avec sens, en contribuant à la communauté et en trouvant des opportunités pour s'exprimer.

## Dépendance et qualité de vie

La dépendance est définie comme l'incapacité d'un individu à satisfaire son potentiel sans l'intervention d'un tiers, que ce soit sur le plan physique, psychologique, économique ou social (Ameline & Levannier, 2021). La qualité de vie, quant à elle, est la perception qu'un individu a de sa place dans la vie, influencée par la santé physique, l'état psychologique, le niveau d'indépendance, les relations sociales et l'interaction avec l'environnement (OMS, 1993). Pour les personnes âgées, le vieillissement actif peut réduire le risque de dépendance, améliorer la qualité de vie et favoriser le maintien de l'autonomie et de l'engagement social.

## Le rôle de la communauté pour lutter contre l'isolement social

Un soutien social fort de la part de la communauté favorise une vie saine et satisfaisante, en combattant la solitude et le sentiment d'exclusion, qui peuvent découler de l'isolement (Jacob, 2001). Les communautés locales, à travers leurs associations et réseaux de soutien, sont des contextes sociaux où les individus peuvent créer des liens significatifs, offrir et recevoir de l'aide, et se sentir membres d'un réseau de soutien qui améliore la qualité de vie.

## Pratiques de vieillissement actif

Les pratiques présentées dans cette section offrent de l'inspiration, en montrant que, malgré les difficultés physiques, il existe de nombreuses opportunités pour maintenir une bonne qualité de vie et contribuer activement à la société.

# 15. Acti Duo



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.2 :

Activité physique, sport, etc.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

2 personnes par session (le professionnel ou bénévole et le senior).



## POINTS FORTS

- Renforcer le lien aidant-aidé en partageant un moment convivial et ludique.
- Favoriser le bien-être, la santé et l'autonomie des personnes âgées vivant à domicile.
- L'outil est simple et accessible à des personnes qui sont éloignées du numérique.
- Faire évoluer les missions / le rôle des aidants professionnels : prévenir l'isolement social, la perte d'autonomie et le risque de chutes chez les seniors.



## HASHTAGS

#Sport

#Sportpourtous

#Activitéssportives



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

Pour construire cette offre de services, la solution actiduo est issue d'une observation de terrain avec les aides à domicile et s'est développée avec de nombreux partenaires :

- 6 services à domicile impliquant près de 50 aides à domicile ont participé à la construction de la solution.
- 5 professionnels de santé ont imaginé des exercices adaptés en binôme : ReSanté-Vous : entreprise française qui travaille sur des offres de services visant à l'épanouissement des seniors à domicile ou en établissement.
- Une entreprise du numérique SINAPS a élaboré la solution numérique
- Une équipe pédagogique a imaginé le déroulé de la formation ainsi que la ludification de l'application.

Cette solution a aussi été co financée par une caisse de retraite, une fondation et une collectivité territoriale.

Lorsque l'application est disponible sur son territoire, les réseaux et personnes impliquées sont :

- les structures d'aides à domicile ou autres professionnel.le.s / bénévoles qui interviennent à domicile pour décliner l'intervention au domicile.
- les bénéficiaires de l'activité, le senior.



### POINTS D'ATTENTION

- La formation des aidants est indispensable pour sensibiliser sur les précautions à prendre pour encadrer une séance en toute sécurité. Elle leur permet également de comprendre l'application et son fonctionnement. Actiduo n'est pas seulement une application mais bien une solution intégrant la formation et l'outil.
- Les exercices ne sont pas adaptables à souhait. Par exemple, certaines personnes ont des problématiques de santé spécifiques auxquelles l'appli ne peut pas s'adapter. Ils peuvent sauter les exercices mais il y a 200 exercices. Si la personne en saute beaucoup, les exercices vont être redondants.
- L'ouverture des droits des licences est assez « rigide » car il est lié à un groupe d'aidants (jusqu'à 12).
- L'application est aujourd'hui uniquement disponible en français.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Actiduo est une solution qui permet d'accompagner un professionnel qui intervient au domicile de seniors dans l'animation d'une activité de prévention partagée. Elle est composée d'une formation et d'une application numérique. L'application est un outil guidant l'activité et la relation. Elle propose des séances de 20 à 30 minutes en duo et présente une manière ludique de pratiquer en relevant des défis. Elle recense plus de 100 activités adaptées au profil du participant.

Cette offre est à disposition des services d'aide à domicile, elle permet aux bénéficiaires des services de pratiquer régulièrement une activité physique douce encadrée par leur aide à domicile habituelle. Les professionnels bénéficient alors conjointement des bienfaits escomptés par la pratique régulière d'une activité physique. Renforcement de la relation aidant-aidé, valorisation de l'estime de soi et du bien-être (entre autres) sont ainsi recherchés à travers la pratique : l'objectif est d'impacter positivement la qualité de vie des personnes, mais aussi la qualité de vie au travail des professionnels, ayant par rebond un impact global sur la structure.

L'application est payante (300 euros hors taxe par mois pour que 12 personnes puissent accéder à l'application). Une formation est proposée aux professionnels pour s'assurer du bon usage de l'outil.



### OBJECTIFS

Guider le/la professionnel.le dans l'encadrement et l'animation d'une séance d'activité physique en binôme

- Encourager le bien-être des participants
- Faciliter et valoriser la relation aidant-aidé



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Prendre contact avec ReSanté-Vous, entreprise sociale qui soutient l'autonomie et l'aide aux personnes âgées.
2. Participer à une formation pendant une journée
3. Télécharger l'application et ouvrir un compte
4. Proposer l'activité lors d'une visite à domicile
5. Réaliser les exercices
6. Faire le bilan



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Un smartphone ou bien une tablette numérique
- Quelques outils pédagogiques simples (ballon, élasti'band...)
- Une licence actiduo active



### POUR ALLER PLUS LOIN

Lien vers l'application : <https://actiduo.fr/>

Lien vers l'action sur le site internet de l'entreprise développant l'application : <https://www.resantevous.fr/blog/dossiers/actiduo-un-moment-de-partage-aidant-aide/>



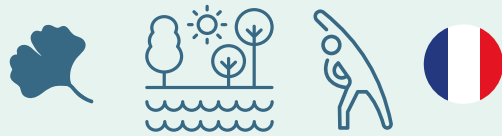
### TÉMOIGNAGES

**Aide à domicile :** « De toute façon, on le dit toute, il y a quelque chose qui a changé. On est mieux vu, et, plus encore, dans notre bagage d'aide à domicile, comme des accompagnatrices réellement. »

**Bénéficiaire :** « Je ne pensais pas que j'aurais été capable de faire ça. Ça me fait du bien à moi, mais aussi à mon aide à domicile (sourire). »

Vidéo de témoignage : <https://youtu.be/M6z7Oiq-vd0>

# 16. Marche en groupe



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

**Sub-Module 4.2 :**  
Activité physique, sport, etc.



## HASHTAGS

#Personnesâgées #Sport

#Sportpourtous #Marche

#Activitéssportives



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

1 animateur pour 5 inscrits.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Commune
- Senior
- Ressource - office de tourisme



## POINTS FORTS

- Découverte de marches faciles dans la commune ou à proximité
- Socialisation
- Promotion de l'activité physique



## POINTS D'ATTENTION

Il est important que les accompagnants du groupe restent vigilants tout au long de la marche à garder un rythme adapté au groupe dans son ensemble.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Un groupe de seniors se voit proposer chaque semaine diverses promenades à des distances variées par l'animatrice de la commune :

1. L'animatrice de la commune détermine les itinéraires hebdomadaires selon un calendrier mensuel afin que les participants puissent anticiper les différentes randonnées. Ces marches se déroulent sur des surfaces planes dans divers endroits du territoire. La distance en kilomètres à parcourir pour chaque itinéraire est clairement indiquée dans le programme. L'animatrice dispose d'un véhicule pouvant accueillir 9 personnes pour se rendre, avec les participants au le départ du parcours. Il est également possible de faire du covoiturage entre les participants. Pour assurer la sécurité et permettre au groupe de progresser à son rythme, deux animateurs accompagnent le groupe.
2. Un point de rendez-vous est donné aux inscrits afin de commencer la marche en groupe. A mi-parcours une pause de 10 minutes est proposée.
3. Une possibilité de prendre un café à la fin du parcours est toujours proposée pour prolonger les discussions entre participants.



### OBJECTIFS

- Favoriser la socialisation et les interactions par le biais de la marche
- Encourager l'activité physique
- Explorer l'abondance des itinéraires du territoire



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Conception et publication du programme d'activité mensuel
- Rencontres et marche avec les inscrits



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- 1 véhicule pour les accompagner à la marche
- 1 trousse de secours



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.santemagazine.fr/beaute-forme/sport/marche-velo-jogging/quels-sont-les-bienfaits-de-la-marche-active-pour-les-seniors-1088608>



### TÉMOIGNAGE

#### Participante :

*« Je pratique cette marche à l'extérieur, qui me permet de le faire en groupe, très agréable, pour papoter, je ne le ferai pas toute seule. Le soir je me sens fatiguée, j'ai des choses à raconter à ma famille. Je découvre des endroits différents. »*

# 17. Pause beauté



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.1 :

Participer à un projet de coopération en culture et santé – Culture.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Beauté

#Bien-être

#Esthétisme



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes pour privilégier les échanges.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Commune
- Seniors
- Ressource - socio esthéticienne



## POINTS FORTS

Ateliers régulièrement sollicités par les participants, ils signalent que les ateliers leur procurent du bien-être et une amélioration de l'estime de soi.



## POINTS D'ATTENTION

- Une salle sans bruits extérieurs
- Privilégier un petit groupe pour des échanges riches.
- Anticiper l'achat des produits nécessaires, 2 contenants, une serviette par participant.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

1 fois par mois un atelier " pause beauté" est organisé par l'animatrice du pôle senior aux adhérents afin de prendre du temps pour soi dans une salle communale. Un premier temps avec de la cohérence cardiaque (exercices de respiration pour mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration et aider ainsi les personnes à se relaxer) puis un temps de soin des mains ou création cosmétique « fait maison » est proposé.

1. En amont de cet atelier, l'animatrice se procure les ingrédients nécessaires comme du café et du miel (en fonction de la recette). Il est demandé aux participants que les téléphones soient mis en mode silencieux pour assurer un moment privilégié.
2. Un accueil des inscrits se déroule dans la salle communale. Un café ou un thé est offert pour favoriser le confort de chacun et faciliter la communication.
3. Une explication sur les bienfaits de la cohérence cardiaque est réalisée suivie d'une mise en pratique aidée par une vidéo sur ordinateur. Ce soutien est essentiel pour les premières expérimentations afin d'éviter l'échec des participants. Il leur permet de voir la balle qui monte et descend, les aidant ainsi à déterminer le moment d'inspirer et d'expirer. Ensuite, le groupe est invité à discuter de ses impressions sur la cohérence cardiaque.
4. Une fois la discussion terminée, la fabrication de cosmétique est organisée. Chaque participant aura l'opportunité de créer ses propres cosmétiques et d'effectuer un gommage de ses mains avec du marc de café, par exemple.
5. Chaque participant dispose d'un récipient creux devant lui et d'un autre contenant du marc de café. Chacun est invité à prendre du marc de café dans ses mains, l'animatrice oriente la discussion sur les sensations que procure le café sur les mains, son parfum et à frotter leurs mains avec ce café. Puis l'animatrice verse sur les mains de chaque participant de l'eau tiède afin d'éliminer le résidu de café, une serviette douce est disposée près de chaque personne afin qu'elle puisse s'y sécher ses mains. La conversation est orientée vers la douceur ressentie qui suit ce gommage.
6. Les participants ont la possibilité de se faire couper les ongles et d'appliquer du vernis.
7. La séance se termine avec la possibilité de partager une boisson chaude.



### OBJECTIFS

- Favoriser la socialisation et les moments conviviaux
- Encourager le bien-être des inscrits



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Conception et publication du programme d'activité mensuel
- Rencontres et ateliers avec les inscrits



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Tables, chaises, produits de beauté  
Collation, animateur



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://senectis.com/sante-des-seniors-connaissiez-vous-la-coherence-cardiaque/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>



### TÉMOIGNAGE

**Participant :**

*« je ne fais plus attention  
à moi, ça me permet d'avoir  
un re-contact avec mon  
corps. C'est important quand  
quelqu'un d'autre me  
touche. »*

# 18. In forma Mentis : Prévention et bien-être pour les personnes âgées



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4.2 :

Activité physique, sport, etc.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

34 personnes âgées (65 ans et plus).



## POINTS FORTS

- **Amélioration de la santé physique et mentale des personnes âgées :** prévention des maladies neurodégénératives et amélioration de la qualité de vie.
- **Intégration entre les services de santé et le tissu social :** création de réseaux de soutien entre les citoyens, les associations et les établissements de santé.
- **Durabilité et reproductibilité :** le projet a un grand potentiel de reproductibilité dans d'autres domaines, grâce à sa structure modulaire et à la collaboration entre différents acteurs.
- **Autonomisation de la population âgée :** sensibilisation aux modes de vie sains et à la prévention.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Prévention

#Santé

#Nutrition

#Bien-être

#Maladiesneurodégénératives

#Maladiedalzheimer

#Activitésphysiques

#Gymnastiquementale



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Organisme sanitaire :** Pôle Gériatrique, Unité Sports Médecine, Service de Nutrition et Diététique.
- **Syndicats de retraité**
- **Municipalité :** soutien institutionnel et logistique.
- **Experts participants :** Gérontologues, médecins du sport, psychologues, nutritionnistes, spécialistes des sciences de l'exercice, éducateurs et formateurs.



## POINTS D'ATTENTION

- **Gestion du temps et des ressources :** difficulté potentielle à impliquer tous les acteurs nécessaires pour une reproduction à grande échelle.
- **Viabilité financière :** veiller à ce que le projet continue d'être financé et soutenu dans le temps.
- **Personnalisation de l'offre :** adapter les cours aux besoins spécifiques de chaque participant, afin d'éviter les approches trop génériques qui risquent de ne pas répondre à tous les besoins.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet In Forma Mentis vise à lutter contre l'incidence croissante des maladies neurodégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer, chez les personnes âgées grâce à une approche intégrée combinant activité physique, gymnastique mentale et éducation à la santé.

Le projet a été élaboré, financé et réalisé par l'AUSL (Agence sanitaire locale) de Modène en collaboration avec la municipalité de Modène et certaines associations et syndicats (Spi Cgil Modena, Fnp Cisl Emilia Centrale et Uil Pensionati Modena). Il s'adresse aux personnes en bonne santé âgées de plus de 65 ans, sans pathologie particulière, dans le but de prévenir le déclin cognitif et de développer des contextes favorisant le bien-être et la socialisation.

Les participants ont bénéficié de cours de gymnastique mentale et physique et d'éducation alimentaire. Les objectifs spécifiques de cet « entraînement de la mémoire » sont les suivants :

- optimiser les capacités sensorielles
- entraîner les capacités naturelles d'apprentissage
- améliorer la méta-mémoire
- améliorer l'humeur
- satisfaire le besoin de moments d'intégration sociale plus nombreux.

Actuellement, le projet est en phase d'expérimentation auprès d'un groupe cible de personnes âgées atteintes du syndrome de Down, grâce à un financement du ministère du Travail et des Politiques sociales.



### OBJECTIFS

- Prévenir et ralentir les maladies dégénératives du corps et de l'esprit chez les personnes âgées de plus de 65 ans.
- Promouvoir la santé mentale et physique des personnes âgées par le biais de cours d'exercices physiques et mentaux et d'activités éducatives axées sur une alimentation correcte.
- Soutenir la collaboration entre la médecine de premier recours, les associations et le tissu social pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.
- Promouvoir les bonnes pratiques et les activités mises en place dans les centres sportifs et sociaux pour améliorer le bien-être de la population âgée.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Préparation et planification : identification des participants et définition des cours. Création de matériel pédagogique pour les activités physiques et mentales.
2. Développement des cours : activation des cours d'exercices physiques et mentaux, sous la supervision d'experts en gériatrie, en sport, en psychologie et en nutrition.
3. Suivi et évaluation : tests préliminaires auprès des participants pour évaluer l'efficacité des cours, recueillir les réactions et adapter le programme en fonction des besoins des participants.
4. Reproduction et expansion : sur la base des résultats, le projet peut être reproduit sur des territoires plus vastes et avec d'autres cibles (il est actuellement à l'essai sur une cible d'adultes/personnes âgées atteints du syndrome de Down), en recherchant d'autres sources de financement.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

**Matériel :** programmes d'exercices physiques et mentaux, matériel pédagogique sur l'alimentation saine, équipement d'exercice.

**Personnes impliquées dans la réalisation des activités prévues par le projet et destinées aux bénéficiaires :** professionnels de la santé (gériatrie, sport, nutrition, psychologie), experts en éducation physique et mentale, travailleurs sociaux.

**Politiques :** soutien institutionnel des politiques régionales de santé, collaboration entre les autorités publiques, les associations locales et les syndicats de retraités.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.cgilmodena.it/informa-mentis-prevenire-e-gia-curare-presentazione-del-progetto-per-la-prevenzione-del-declino-cognitivo-e-fisico-giovedi-27-ottobre/>



### TÉMOIGNAGE

**Andrea Fabbo**, *Directeur Pole Troubles cognitifs et démence, Département des soins primaires, qui a coordonné le projet et souligne l'importance de la prévention et de la collaboration entre les médecins, les associations et les citoyens.*

# 19. Université du troisième âge



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 4 :

Stratégies socio-éducatives.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Les universités du troisième âge accueillent en moyenne des centaines de participants sur chaque site.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Enseignants** : diplômés ou professionnels expérimentés dans les différents domaines (littérature, histoire, langues, technologie, etc.).
- **Participants** : seniors et adultes désireux d'apprendre et de participer activement à la vie culturelle.
- **Associations locales et régions** : organismes qui reconnaissent et soutiennent les universités du troisième âge, en fournissant éventuellement des ressources et des financements.
- **Bénévoles et soutien administratif** : personnel qui aide à l'organisation logistique et à la gestion des activités.



## HASHTAGS

#Personnesâgées

#Formationtoutaulongdelavie

#Éducationdesadultes

#Intégrationculturelle

#Universitésdutroisièmeâge



## POINTS FORTS

- **Inclusion sociale** : les universités du troisième âge favorisent l'intégration des adultes et des personnes âgées dans la vie sociale et culturelle du territoire.
- **Maintien de la santé physique et mentale** : l'apprentissage continu stimule les fonctions cognitives et améliore le bien-être physique et mental des personnes âgées.
- **Formation complète** : les cours couvrent un large éventail de domaines (sciences humaines, sciences, arts), offrant une variété de sujets pour répondre à tous les intérêts.
- **Méthodologies innovantes** : L'introduction de cours en ligne et d'activités d'apprentissage à distance permet d'atteindre un public plus large et plus diversifié.



### POINTS D'ATTENTION

- **Durabilité financière** : certains cours peuvent nécessiter davantage de ressources pour assurer la continuité des activités, en particulier dans un contexte d'augmentation des coûts.
- **Équité d'accès** : veiller à ce que toutes les personnes âgées, y compris celles qui disposent de moins de ressources, puissent participer sans obstacles financiers.
- **Adaptation des méthodes d'enseignement** : continuer à développer des méthodes d'enseignement inclusives et accessibles à tous, indépendamment des compétences technologiques.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

**Les Universités du troisième âge** sont des institutions éducatives et culturelles reconnues au niveau régional, créées dans le but de promouvoir la culture et de favoriser l'intégration des personnes âgées dans la vie sociale et culturelle de leur communauté, qui offrent des parcours éducatifs aux adultes, généralement âgés de 50 ans et plus. Ces universités permettent aux adultes de poursuivre leurs études ou d'en commencer de nouvelles, sans restriction liée à l'âge. L'offre éducative est large et comprend des cours sur un large éventail de sujets : **sciences humaines, sciences, arts et sciences sociales, en mettant l'accent sur l'apprentissage tout au long de la vie** et l'approfondissement des **compétences culturelles et sociales**. Ces universités sont présentes dans toute l'Italie et, bien qu'elles fonctionnent de manière autonome, elles doivent se conformer à certaines lignes directrices communes pour obtenir une reconnaissance officielle. Par exemple, chaque université doit proposer au moins six cours annuels, d'une durée minimale de 100 heures chacun. L'offre est très variée, allant des cours de littérature, de philosophie, d'histoire de l'art et de langues étrangères aux cours de technologie, organisés sur plusieurs niveaux pour répondre aux différentes préparations des étudiants.



### OBJECTIFS

- **Promouvoir l'apprentissage tout au long de la vie** pour les adultes et les personnes âgées, quel que soit leur âge.
- Promouvoir l'inclusion sociale par le biais d'activités culturelles, artistiques et éducatives.
- Stimuler la **participation active** des adultes à la vie sociale et culturelle du territoire.
- Proposer des cours diversifiés sur des sujets humanistes, scientifiques, artistiques et techniques, dans le but de **maintenir l'esprit** et le corps **en éveil**.
- Soutenir **l'apprentissage tout au long de la vie**, en accordant une attention particulière aux besoins de la population âgée en matière de culture et de bien-être psychophysique.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Planifier l'offre éducative : identifier les cours à proposer en fonction des intérêts et des besoins des personnes âgées. Chaque université du troisième âge doit proposer au moins 6 cours par an, avec un minimum de 100 heures de cours chacun.

- Recrutement de professeurs : les cours sont dispensés par des diplômés universitaires, des professionnels du secteur ou des experts dans des domaines spécifiques. Il est essentiel de sélectionner des enseignants ayant une expérience dans l'enseignement aux adultes et aux personnes âgées.
- Démarrage des cours : organisation des cours, qui peuvent varier entre des séances en classe, des ateliers pratiques et des activités en plein air (en fonction du cours). Chaque étudiant s'engage à suivre un programme d'études qui se termine par une évaluation finale.
- Examens et certificats : À la fin du cours, les étudiants passent un examen certifiant les compétences qu'ils ont acquises. Aucun diplôme n'est délivré, mais des attestations de présence et des certificats de compétence sont délivrés.

Non obligatoire :

- Développement de méthodologies d'enseignement innovantes : introduction de cours en ligne et à distance, utilisant les technologies de l'information.
- Suivi et évaluation : collecte des réactions des participants et évaluation de l'efficacité des cours afin d'adapter l'offre de formation.



#### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

**Matériel** : fourniture de matériel pédagogique imprimé et numérique, d'équipement pour les ateliers et les activités pratiques (par exemple, instruments de musique, matériel pour les arts visuels, ordinateurs pour les cours en ligne).

**Ressources humaines** : enseignants expérimentés dans divers domaines, animateurs, personnel administratif pour l'inscription et la gestion des activités.

**Politiques** : soutien institutionnel au niveau local et national, avec la participation des municipalités, des associations et des syndicats. Soutien également des autorités sanitaires pour promouvoir le bien-être physique et mental des personnes âgées.



#### POUR ALLER PLUS LOIN

Pour plus d'informations sur l'université du troisième âge la plus proche de votre zone d'intérêt, vous pouvez effectuer une recherche en ligne ou contacter les bureaux locaux pour obtenir des informations spécifiques sur les programmes de formation, les inscriptions et les activités.

Pour en savoir plus sur les cours proposés et les modalités d'inscription dans les universités du troisième âge en Italie, vous pouvez consulter leurs sites web.

## 20. Jubiloteca Bortziriak : une ressource communautaire pour promouvoir l'autonomie et prévenir la dépendance des personnes âgées (vieillessement actif).



#

### HASHTAGS

#Personnesâgées

#Bienêtre

#Serviceaccueildejour

#Promotiondelautonomie

#Socialisation



### LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

**Module 4 :** Stratégies socio-éducatives

**Module 5 :** L'intergénérationnalité

**Module 8 :**

Construction du réseau et engagement de la communauté.



### POINTS FORTS

- Promotion du vieillissement actif et prévention de la dépendance : grâce à des activités physiques et cognitives, la Jubilothèque contribue au maintien de l'autonomie et à la prévention du déclin fonctionnel des personnes âgées.
- Renforcement du soutien communautaire et promotion de la socialisation : favorise l'interaction entre les participants, réduit la solitude non désirée et encourage la participation communautaire avec l'accompagnement des bénévoles.
- Meilleure accessibilité et capacité de portée : la coordination avec le système de santé et le service de transport adapté facilite l'accès à un plus grand nombre de personnes, améliorant ainsi leur bien-être et leur qualité de vie.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

64 personnes âgées participent



### RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Services Sociaux :** responsables de la coordination générale et de l'évaluation du service.
- **Centre de Santé :** chargé de la prescription sociale et de l'orientation vers le service.
- **Bénévolat :** participe au transport des personnes ayant des problèmes de mobilité et contribue aux activités d'animation et de stimulation.



### POINTS D'ATTENTION

- **Nécessité d'une plus grande diffusion et sensibilisation** : bien que le service ait connu une croissance, il est important de continuer à promouvoir la Jubilotheque afin qu'elle atteigne un plus grand nombre de personnes âgées et à encourager leur participation.
- **Extension des horaires et diversification des activités** : adapter les horaires et proposer une plus grande variété d'activités permettrait de mieux répondre aux intérêts et aux besoins des usagers.
- **Renforcement de l'équipe professionnelle et bénévole** : pour garantir la qualité du service, il serait utile d'augmenter le nombre de professionnels et de bénévoles, en particulier dans les domaines du transport et de l'animation des activités.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

La Jubilotheque de Bortziriak est un service communautaire promu par la Communauté de Services Sociaux, qui agit comme un espace de promotion de l'autonomie personnelle et de prévention de la dépendance. Elle se configure également comme un lieu de rencontre, de convivialité et de socialisation, où les personnes âgées peuvent se connecter, partager leurs expériences et lutter contre la solitude non désirée.

Le programme travaille de manière intégrale sur trois dimensions complémentaires : la dimension physique, grâce à des exercices de mobilité et de maintien fonctionnel ; la dimension cognitive, à travers des ateliers de stimulation et de mémoire ; et la dimension sociale, favorisant la participation active et le lien communautaire.

Les activités se déroulent en petits groupes, dans un environnement proche et accueillant, avec une méthodologie adaptée aux capacités de chaque personne. La coordination avec le secteur sanitaire permet une prise en charge plus globale, en intégrant la prescription sociale comme voie d'accès.

La collaboration des bénévoles est essentielle, notamment pour le service de transport et l'animation des séances, garantissant accessibilité et accompagnement rapproché.

Aujourd'hui, la Jubilotheque est devenue une référence régionale en matière de vieillissement actif, de travail en réseau et d'action communautaire dans les zones rurales.



### OBJECTIFS

- Favoriser le vieillissement actif de la population
- Prévenir l'isolement social des personnes âgées
- Encourager leur participation à la communauté
- Améliorer la qualité de vie des personnes âgées



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

#### 1. Première phase : Lancement avec une faible participation

La Jubilotheque a été créée initialement pour promouvoir le vieillissement actif et prévenir la dépendance chez les personnes âgées. Cependant, l'acceptation a été très faible en raison du manque de connaissance du service et de l'absence de prescription professionnelle. Bien que des activités de stimulation et de socialisation aient été proposées, l'impact sur la communauté a été limité.

## 2. Deuxième phase : Expansion grâce à l'association avec le secteur sanitaire

Par la suite, la coordination avec le secteur sanitaire a marqué un tournant. Les professionnels de santé ont commencé à prescrire et à recommander activement la Jubilothèque comme partie intégrante du traitement préventif pour les personnes âgées à risque d'isolement ou de déclin fonctionnel. Grâce à cette implication, la diffusion du service s'est élargie et la participation a considérablement augmenté, consolidant la Jubilothèque comme un recours de référence dans la communauté.

## 3. Troisième phase : D'intégration du transport adapté et amélioration de l'accessibilité

Reconnaissant que la mobilité était une barrière pour de nombreuses personnes intéressées à participer, un service de transport a été introduit, géré par la Communauté de Communes et soutenu par des bénévoles. Cette amélioration a facilité l'accès des personnes ayant des difficultés de mobilité, garantissant un accès plus équitable au service et améliorant son impact sur la qualité de vie des usagers.

### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

**Conditions matérielles :** un espace physique adapté est nécessaire, ainsi qu'un transport adapté pour faciliter l'accès des personnes à mobilité réduite, des matériaux didactiques et de stimulation, ainsi que du matériel technologique.

**Conditions humaines :** sa mise en œuvre nécessite la disponibilité de professionnels du secteur social et sanitaire, ainsi que des bénévoles.

#### Conditions politiques et institutionnelles :

- Engagement de l'administration publique dans la gestion et le financement du service.
- Coordination avec le système de santé pour l'orientation des usagers par les professionnels de santé.
- Soutien d'entités externes pour l'obtention de financements complémentaires par le biais de subventions et de conventions de partenariat.
- Sensibilisation de la communauté comme stratégie pour consolider la Jubilothèque en tant que ressource clé dans la promotion du vieillissement actif et de la prévention de la dépendance.

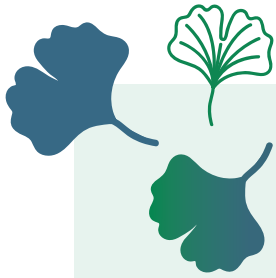
### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://bortziriakgz.eus/es/>

### TÉMOIGNAGE

**Javier Biurrarena**, usager de la Jubiloteca depuis 2008, souligne que cette ressource l'aide à rester actif.

*Il souligne que sortir de chez soi est essentiel pour éviter l'isolement et la rigidité. Grâce à la Jubiloteca, il peut faire de l'exercice physique, stimuler son esprit avec des activités telles que les mots croisés et les mathématiques, et partager des moments avec d'autres personnes. Pour lui, c'est une opportunité de bien-être et de socialisation.*



# Habitat

## Contexte

Ces fiches pratiques ont pour objectifs de présenter des formes d'habiter **qui participent pour les personnes âgées à réduire leur isolement vécu ou ressenti. Repenser l'habitat pour répondre à l'évolution de leurs besoins et garantir leur qualité de vie.**

## Définition

L'habitat inclut en général les conditions de logement et les pratiques de vie des individus et des groupes qui l'occupent. L'habitat est donc un concept qui relie les lieux de vie à des facteurs sociaux, économiques et environnementaux.

## La prise en compte de la diversité des profils

Les personnes âgées présentent une grande diversité de profils. Cette diversité se reflète dans leurs besoins en matière d'habitat, qui peuvent différer selon leur état de santé, leur niveau de dépendance, leur lieu de résidence (rural ou urbain), leur genre, leur classe sociale et leur niveau d'éducation

## Pensé pour le maintien de l'autonomie et la participation

L'habitat doit être pensé de manière à promouvoir l'autonomie des personnes âgées, un aspect fondamental de leur bien-être. Des solutions d'habitat innovantes peuvent encourager la participation active des seniors à la vie communautaire, renforçant ainsi leur sentiment d'utilité et leur identité sociale

La participation communautaire et la co-responsabilité mettent en avant l'implication active des personnes âgées dans leur milieu de vie, favorisant ainsi leur sentiment d'appartenance et d'utilité.

## Le community care (le prendre soin communautaire)

L'approche du community care souligne l'importance de considérer l'habitat comme un élément clé du bien être et des soins, basé sur les ressources communes de la communauté. Elle souligne l'importance des liens sociaux et du soutien mutuel dans l'environnement de vie.

## Vers une approche intergénérationnelle

L'habitat peut être un vecteur d'intergénérationnalité, favorisant les échanges et les relations entre différentes générations. Des modèles d'habitat partagé ou de cohabitation intergénérationnelle peuvent contribuer à réduire l'isolement des personnes âgées tout en enrichissant le tissu social de nos communautés.

### **L'habitat, vecteur de lien social**

Il peut favoriser les interactions sociales, renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté. Les mentalités évoluent également ; au-delà du maintien à tout prix à son domicile, c'est aujourd'hui la possibilité de faire des choix dans une diversité plus importante qui s'offre à la personne âgée : « Adapter son chez soi ou bien Adopter un nouveau chez soi ».

# 21. Accueil familial



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Sub-Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



## HASHTAGS

#Réseau

#Communauté

#Logement

#Environnement



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Il n'a pas été possible de déterminer le nombre de participants.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- La personne âgée
- Son entourage (familial, social, médical, paramédical)
- La famille d'accueil



## POINTS FORTS

- Cet accueil n'est possible que si l'accueillant a un agrément, ce qui sécurise l'accueil et la prise en charge.
- Présence constante d'une personne "au domicile" favorisant ainsi le lien social.
- Espace de vie et prise en charge à échelle "familiale", plus individualisée qu'en établissement.
- Un projet d'accueil personnalisé est établi.



## POINTS D'ATTENTION

- La personne âgée doit être autonome ou en perte d'autonomie.
- La personne âgée ne peut avoir un lien de parenté avec l'accueillant.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Offrir à une personne âgée une solution alternative qui réponde à ses besoins de style de vie grâce à une attention et un accompagnement individualisés, à travers la figure des personnes accueillantes. Cette action s'articule via un projet d'accueil personnalisé définissant les modalités de séjour (permanent, temporaire ou séquentiel, à temps plein ou partiel) et garantissant des soins sécurisés et adaptés aux besoins, intérêts et capacités de la personne. La présence constante de la personne accueillante facilite le contact social, maintient les routines et les espaces vitaux propres au foyer, et favorise l'intégration de la personne dans son réseau de soutien familial, social et sanitaire.



### OBJECTIFS

- Une alternative à l'hébergement en institution pour les personnes qui ne peuvent plus vivre seules chez elles.
- Offrir aux personnes âgées un environnement familial (les repères et le confort du domicile).
- Permettre à la personne de bénéficier d'un accompagnement individualisé et stimulant grâce à la présence de l'aidant.
- Favoriser l'autonomie de la personne en lui permettant de répondre à ses besoins sociaux.
- Une solution de prise en charge qui peut être proposée dans le cadre d'un programme de répit pour les aidants familiaux et/ou professionnels.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Obtenir la liste des personnes déclarées en tant qu'accueillant familial.
2. Contact et visite du logement.
3. Définition du projet d'accueil (accueil permanent, accueil temporaire ou séquentiel, à temps complet ou partiel).
4. Evaluation financière du projet et sollicitation éventuelle d'une Aide sociale de l'État (Aide Sociale à l'Hébergement).



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Comme condition pour sa mise en œuvre, ce type de prise en charge n'est possible que lorsque la famille d'accueil dispose de l'autorisation correspondante. Cette autorisation garantit que l'attention et l'accompagnement se déroulent de manière sécurisée. Pour l'obtenir, il est nécessaire de suivre une procédure formelle, il est donc fondamental de contacter l'institution responsable pour initier et compléter le processus d'autorisation.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15240>

<https://www.cettefamille.com/accueil-familial/permanent-temporaire-partiel/#:~:text=accueil%20familial%20peut%20s,adapter%20C3%A0%20de%20nombreuses%20situations.>



## TÉMOIGNAGE

### **Témoignage de Mikèle, accueillante familiale :**

*« Nous avons connu une époque où s'occuper de ses parents allait de soi. Aujourd'hui, les rythmes de vie ont changé, et beaucoup de personnes âgées se retrouvent isolées. En devenant accueillante familiale, j'ai choisi d'ouvrir ma maison et de recréer ce lien essentiel. Accueillir une personne âgée, c'est lui offrir une famille, une présence, une joie de vivre et une dignité retrouvée. C'est une belle expérience humaine, qui redonne du sens au quotidien — pour la personne accueillie comme pour moi. Et pour soulager les aidants, certaines familles proposent un accueil temporaire, à la journée ou 24h/24, pour une période définie à l'avance. »*

## 22. Un lieu de vie individuel au sein d'un collectif



### LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

#### Sub-Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Il n'a pas été possible de déterminer le nombre de participants.



### POINTS FORTS

- La personne pourra ainsi être maintenue dans un logement individuel
- L'espace et les services collectifs favorisent la vie sociale et citoyenne
- La personne reste autonome
- Ces lieux de vie se trouvent généralement à proximités des commerces et services de transport
- Ces projets sont très souvent participatifs et permettent ainsi aux personnes de pouvoir coopérer dans le cadre de la création de ce lieu de vie.



### HASHTAGS

#Logement

#Collectif

#Lien social

#Espace collectif



### RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- La personne âgée
- L'entourage de la personne (famille, médical, paramédical...)
- L'accompagnant social
- Les structures d'accueil
- Les acteurs institutionnels : financeurs, et autorités octroyant des droits et reconnaissances statut
- Les communes



### POINTS D'ATTENTION

- Selon le type d'habitat certains peuvent être onéreux.
- Ce type d'habitat ne propose aucun soin médical.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Proposer un lieu de vie individuel aux personnes âgées au sein d'un espace de vie collectif afin de rompre l'isolement grâce aux divers services mis à leur disposition. Il s'agit d'un véritable "vivre chez soi" qui a l'avantage d'intégrer un collectif, imaginé avec le groupe lors d'ateliers participatifs.

Plusieurs modèles d'habitat peuvent répondre à cette solution :

- Les résidences autonomie
- L'habitat inclusif
- L'habitat partagé

Les personnes âgées peuvent ainsi bénéficier d'une indépendance et de services collectifs "à la carte" dans un lieu de vie rassurant et sécurisé



### OBJECTIFS

- Permettre aux personnes âgées de se maintenir à domicile dans un lieu de vie indépendant tout en étant inclus dans un espace collectif
- Garantir du lien social grâce aux espaces de vie partagés - Rompre l'isolement
- Favoriser le vivre ensemble
- Garantir une sécurité de la personne
- Favoriser le maintien de l'autonomie de la personne
- Proposer un lieu de vie plus adapté à la configuration familiale de la personne âgée et à sa capacité à entretenir son lieu de vie
- Permettre l'accès "partagé" aux interventions des professionnels (animation par exemple)
- Garantir la vie citoyenne
- Permettre une mutualisation des aides ou des services d'aide à la personne



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Évaluation de l'autonomie de la personne
- Recherche des structures proposant ce type d'accueil sur le territoire OU participations à la création de telles structures dans le cadre d'un projet.
- Visite des lieux
- Dépôt d'un dossier d'admission



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- La personne doit être totalement, ou majoritairement, autonome.
- La personne doit avoir la capacité financière qui lui permette d'intégrer ce type d'habitat (il n'existe pas d'aide spécifique versée directement à la personne possibilité de bénéficier d'une aide au logement selon les revenus).
- Une convention avec le Département concerné et la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) (organisme public chargé de financer et de coordonner les politiques liées à l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées) permettant au lieu de vie partagé de recevoir une labellisation.
- Une subvention de fonctionnement versée annuellement à la structure (Aide à la Vie Partagée).



#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/vivre-dans-une-residence-avec-services-pour-seniors/les-residences-autonomie>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/autres-solutions-de-logement/habitat-inclusif-un-chez-soi-et-une-vie-sociale-partages>

<https://www.vivre-en-beguinage.fr/>



#### **TÉMOIGNAGE**

**Témoignages des seniors  
et de leurs familles concernant le projet  
d'Habitat partagé "Gurekin":**

<https://youtu.be/GNVeR3W0Ebk?si=miU1xo47YAf3dgpi>

[https://youtu.be/\\_I0L1fpPRYs?si=PSwCUnoHEDIQwBSv](https://youtu.be/_I0L1fpPRYs?si=PSwCUnoHEDIQwBSv)

## 23. Habitat intergénérationnel: KUVU, Plateforme de cohabitation



### LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

#### Sub-Module 8 :

Construction du réseau et engagement de la communauté.



### HASHTAGS

#Logement

#Collectif

#Liensocial

#Espacecollectif



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Plus de 200 personnes ont utilisé le service



### RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

Un projet soutenu par des personnes impliquées dans l'amélioration de la qualité de vie d'autres personnes.

Derrière le projet Kuvu, pousser, investir et partager les connaissances, de nombreuses personnes sont impliquées dans cette mission. Des professionnels de la longévité, de la santé, du droit, de la technologie ou de l'éducation animent notre quotidien.

- Administrations publiques : gouvernements régionaux, conseils provinciaux, mairies.
- Universités (Université du Pays basque, Université de Mondragón, Université d'Alicante).
- Établissements financiers (banques).
- Organismes bénévoles.
- Professionnels de la longévité, de la santé, du droit, de la technologie et de l'éducation.



### POINTS FORTS

- Logements adaptés, abordables
- Encourager la mixité intergénérationnelle et le lien social et permet de développer l'épanouissement personnel, les échanges.
- Pour des nouveaux arrivants en ville permet de se rapprocher de la culture locale par l'intermédiaire d'hôtes locaux de confiance.



### POINTS D'ATTENTION

L'établissement d'un contrat clair définissant les modalités de la cohabitation et les engagements mutuels est primordial.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Kuvu n'est pas une plateforme de location, mais une plateforme de cohabitation entre générations. Kuvu cherche à générer un nouveau modèle de cohabitation sociale qui génère des échanges d'expériences, de compétences, d'expériences partagées, etc.

Kuvu facilite la cohabitation intergénérationnelle en toute sécurité dans toute l'Espagne. Kuvu réalise la sélection des personnes et les accompagne tout au long de la période de cohabitation afin que la personne qui vient vivre avec elle soit compatible.

Kuvu facilite l'augmentation des revenus des personnes de plus de 55 ans. Grâce à la location intergénérationnelle, en louant une chambre dans sa maison, les personnes reçoivent un revenu mensuel moyen de 300 euros, ce qui aide à faire face à des revenus plus faibles.

Kuvu améliore la qualité de vie en réduisant la solitude et l'isolement social. Chez Kuvu suit en permanence l'ensemble de la cohabitation et offre un service de médiation en cas de problème ou d'échec de la cohabitation. Possibilité de bénéficier d'une période d'essai d'un mois pour vérifier que vous les personnes qui cohabitent sont compatibles.

Public : les personnes de plus de 55 ans et les jeunes étudiants ou intégrant le marché du travail (1<sup>re</sup> expérience professionnelle).



### OBJECTIFS

- Promouvoir des formes alternatives de cohabitation en augmentant l'offre de logements abordables dans les villes.
- Encourager d'autres formes de cohabitation en augmentant l'offre de logements abordables dans les villes et en essayant d'améliorer le prix moyen des loyers dans les grandes villes.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. S'inscrire dans un formulaire et dire ce qui est recherché : louer une chambre ou en chercher une, où et combien de temps peut durer la cohabitation.
2. Expliquer comment vous souhaitez vivre ensemble : les habitudes, les loisirs, les goûts...
3. Sélection et mise en contact qu'avec les personnes qui, selon Kuvu, sont compatibles
4. Rencontre et si accord, Kuvu rédige l'accord de cohabitation



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Des accords de collaboration avec des gouvernements, des entreprises et des organisations qui nous aident à diffuser l'entreprise sociale, à apporter un soutien économique supplémentaire aux personnes de plus de 55 ans, à soulager la solitude non désirée et à donner aux gens la possibilité d'accéder à un logement à des prix plus abordables.



### POUR ALLER PLUS LOIN

Lien pour accéder à la plateforme : <https://dev.kuvu.eu/>



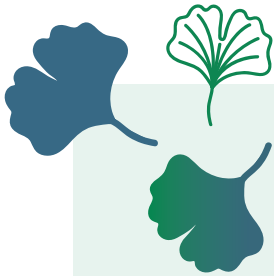
## TÉMOIGNAGES

### **Madrid / 5 mois de vie commune :**

*« Patricia et ma mère se sont parfaitement intégrées. Elles ont leur temps pour discuter et regarder la télévision ensemble. Lorsque nous partons avec nos enfants, nous dînons tous ensemble. »*

### **Madrid / 9 mois de vie commune :**

*« J'étais loin de chez moi et mes grands-parents me manquaient. Vivre avec Pilar a été très agréable pour moi car elle m'a traitée comme sa petite-fille et je l'apprécie vraiment, ainsi que toute sa famille. »*



# Qualité de vie et bien-être des accompagnants

## Contexte

Nous ne pouvons pas penser à **la lutte contre l'isolement des personnes âgées** sans penser à **l'accompagnement des proches aidants ou aidants professionnels**.

[Un proche aidant est une personne qui, dans le cadre de sa vie personnelle, accompagne une personne de sa famille ou non. Un aidant professionnel est une personne qui aide ou accompagne d'autres personnes dans le cadre de son travail. Les métiers concernés sont donc multiples.] C'est un vrai défi que nous devons tous relever dans nos pays respectifs car lutter contre l'isolement des personnes, c'est recréer des espaces d'échanges et de rencontres pour que tout citoyen se sente concerné par l'accompagnement de ses proches ou de ses voisins. C'est penser les échanges et les tissus relationnels de nos territoires différemment.

Hors, être aidant ou accompagnant d'un proche a un impact important sur de nombreux volets de la vie professionnelle et personnelle. De plus, des études nous le montrent, à l'avenir, nous serons de plus en plus nombreux à être aidants.

En France, d'après une récente consultation nationale menée par le Collectif Je T'aide et restituée dans le plaidoyer "Pas sans les 11 millions d'aidants", 44 % des aidant.e.s expriment avoir des difficultés à concilier leur mission avec leur travail, 64 % estiment que la maladie de leur proche a eu un impact sur leur propre santé, 86 % estiment qu'aider leur proche a eu un impact sur le temps consacré à leur famille, à leurs loisirs, à eux-mêmes et seulement 34,5 % des aidant.e.s disent que des solutions d'information, de formation et de répit leur ont été proposées.

Nous pouvons facilement imaginer que la situation est quasi la même dans les autres pays européens. Selon Eurocarers, l'association européenne de représentation des aidants, 80 % des soins en Europe sont assurés à domicile par les membres de la famille ou des amis. Ce chiffre évoque clairement la surreprésentation du rôle des aidants comparé aux professionnels médico-sociaux.

France Stratégie rappelait dans un travail réalisé sur l'engagement des entreprises pour les aidant.e.s salarié.e.s, que sur les millions d'aidants, l'âge moyen d'entrée dans l'aidance est passé de 60 ans à 39 ans en quelques années seulement, concernant alors de nombreuses personnes actives. Ainsi, 50 % des aidants sont des salariés et on estime qu'en 2030, un.e actif sur 4 sera aidant.e.

Face à nos enjeux démographiques et notamment au vieillissement de la population, nos besoins de proches aidants et d'aidants professionnels sur les territoires urbains et ruraux ne cessent de croître. C'est la raison pour laquelle il nous paraît fondamental d'œuvrer à « prendre soin de ceux qui prennent soin », afin qu'ils.elles puissent continuer à aider leurs proches et que toute personne ayant besoin d'une aide puisse ainsi la trouver. Comme le rappelle l'Association Française des Aidants, il est important de « ne pas considérer les proches aidants uniquement à travers l'aide qu'ils apportent, mais bien en tant que personne ayant le droit de n'être ni réduite ni assignée à ce rôle d'aidant ».

C'est pourquoi nous souhaitons consacrer cet espace à présenter des initiatives de soutien aux proches aidants et aidants professionnels. Ces initiatives qui revêtent des caractères et des mises en œuvre différents vous sont présentées pour ouvrir le champ des possibles. Il existe des démarches d'aide et de soutien aux aidants portées par des associations, des collectivités ou des structures culturelles, en voici donc quelques exemples.

# 24. Vendredis du bien être : Corps et santé : Je bouge, je mange bien, je vis mieux



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le projet vise à impliquer environ 25 à 30 bénéficiaires directs, avec des bénéfices indirects s'étendant aux familles, aux soignants et à la communauté locale.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Une association de bénévoles** qui coordonne le projet.
- **Une association de bénévoles autour de l'alimentation :** pour coordonner toutes les propositions autour de la nutrition.
- **La collectivité :** elle peut aider à l'identification et le prêt d'un lieu. Elle participe aussi à la communication.
- **D'autres partenaires** en fonction des actions proposées.
- Les personnes isolées du territoire (plutôt retraitées).



## HASHTAGS

#Santé

#Sport

#Bien-être



## POINTS FORTS

- Amélioration de la santé physique : Des mouvements réguliers et des activités physiques aident les participants à rester actifs, réduisant ainsi les risques associés à un mode de vie sédentaire.
- Amélioration du bien-être mental : Les activités telles que les déjeuners sociaux, les exercices de groupe et les ateliers d'écriture favorisent l'équilibre émotionnel, réduisent la solitude et renforcent le sentiment d'appartenance.
- Renforcement de la communauté : Le projet renforce les liens sociaux au sein du quartier, encourageant l'interaction et le soutien mutuel entre les participants.
- Développement des compétences : Les participants acquièrent de nouvelles connaissances en matière de nutrition, de soins personnels et de compétences pratiques telles que la couture et les activités de bricolage, ce qui renforce leur autosuffisance.
- Bien-être productif : les bénéficiaires contribuent activement au système d'aide sociale, ce qui favorise un sentiment de responsabilisation et d'appropriation de leur bien-être.
- Enrichissement culturel : Des événements tels que des présentations de livres et des moments musicaux offrent aux participants une exposition culturelle et une stimulation intellectuelle.



### POINTS D'ATTENTION

- **Inclusivité** : Veiller à ce que tous les participants, en particulier ceux dont la mobilité est limitée ou qui souffrent de troubles cognitifs, puissent participer pleinement aux activités.
- **Durabilité** : Maintenir l'engagement et la participation à long terme, en particulier avec des ressources ou un financement limité.
- **Écart intergénérationnel** : combler les écarts potentiels entre les participants plus âgés et plus jeunes afin de garantir que tous les groupes d'âge bénéficient des mêmes avantages.
- **Sécurité** : Surveiller les activités physiques pour prévenir les blessures, en particulier chez les participants âgés, et s'assurer que des mesures de prévention des chutes sont mises en place.
- **Diversité nutritionnelle** : Fournir des repas qui répondent aux divers besoins et préférences alimentaires, en particulier pour les personnes souffrant de problèmes de santé spécifiques.
- **Engagement des participants** : Adapter en permanence les activités pour maintenir l'intérêt et éviter les redondances, en encourageant une participation active et cohérente.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Il s'agit d'une initiative visant à promouvoir le bien-être des familles qui s'occupent de personnes dépendantes, à travers des rencontres gratuites avec des experts et des échanges d'expériences entre familles. Les sessions, qui auront lieu le vendredi après-midi, offrent un espace d'apprentissage et de développement personnel, avec des outils pratiques pour le quotidien.

Grâce au mouvement expressif, les bénéficiaires peuvent explorer de nouvelles relations avec eux-mêmes (conscience de soi) et avec les autres (relationnel), découvrant ainsi des moyens de se sentir mieux grâce au mouvement.

Les ateliers de nutrition permettent aux participants d'acquérir des connaissances de base en matière de nutrition, d'élaborer un livre de recettes économiques et écologiques et de partager ces connaissances avec leurs amis, leurs proches et leurs familles.

Les déjeuners conviviaux, en partenariat avec une association, ont pour objectif de favoriser le sens de la communauté et du partage dans un climat de sérénité et de confiance, tout en valorisant le respect de soi et de l'environnement.

Les réunions de l'après-midi sont essentielles au développement relationnel, au dialogue et à l'autonomisation de la communauté. Les bénéficiaires auront le sentiment de faire partie d'un groupe et contribueront, par le biais du volontariat, au développement d'un système de protection sociale génératif basé sur des modes de vie sains. Les sujets abordés peuvent être : Rester actif / Premiers soins de base / L'essentiel de la pharmacie à domicile / Prévention des chutes / Alimentation protectrice / Sécurité à domicile / Éviter les escroqueries / Mobilité sûre...

En outre, des activités de soins personnels sont organisées avec une esthéticienne experte, des ateliers de couture avec de la pâte de maïs, des activités de bricolage et des jeux de mémoire. L'expérience est enrichie par un atelier d'écriture qui rassemble les contributions expérientielles des participants, guidés par un animateur qualifié.



## OBJECTIFS

- Promouvoir la santé physique, mentale et relationnelle par le mouvement, une alimentation saine, la culture et les loisirs.
- Faciliter la transmission des connaissances et des outils.
- Encourager le croisement des compétences.
- Renforcer un réseau de relations de voisinage, en s'élargissant en termes de contenu, de partenariat et de durabilité.
- Développer un système d'aide sociale génératif dans lequel les bénéficiaires deviennent les protagonistes de la maison de quartier.



## ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Trouver les partenaires autour de l'activité physique, de l'alimentation et des autres activités qui seront proposées.
2. Avoir un lieu pouvant accueillir la programmation de ces actions et tous les participants qui le souhaitent
3. Construire un programme avec les personnes âgées concernées et préparer un plan de communication.
4. Lancer les actions.



## CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Proposer des actions couvrant les enjeux de motricité, de nutrition, d'apprentissage, de partage.
- Trouver un lieu adapté pour pouvoir recevoir ces différentes activités.
- Favoriser le déjeuner comme moment de sociabilité et d'éducation nutritionnelle.
- Proposer des séminaires d'éducation à la citoyenneté (prévention, éducation à la santé, enrichissement culturel, connaissance du milieu, etc.).



## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour en savoir plus sur le projet voici un lien vers la page en italien :  
<https://www.auserbologna.it/>



## TÉMOIGNAGES

### Entretiens avec les participants :

*« Ce que je trouve intéressant, c'est qu'il y a diverses activités, à la fois physiques et, disons, pseudo-culturelles. Elles sont éducatives, et il y a une variété, ce qui me semble être une valeur très positive parce que faire toujours la même chose n'est pas bon. Ici, on peut apprendre des choses que l'on connaît peu ou pas du tout. »*

*« Nous avons fait de la gymnastique, des promenades, écouté de la musique - de la musique importante, de la musique symphonique - et, comme l'a dit mon ami, nous ne nous sommes pas sentis mis à l'écart mais valorisés, ce qui nous a donné un profond sentiment de conscience. Nous sommes plus heureux et plus optimistes quant à l'avenir. »*

# 25. Formation Take Care: Prendre soin de celles et ceux qui prennent soin



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## HASHTAGS

#Formation

#Aidants

#Bienêtre



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 à 12 personnes maximum par formation



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- **Un organisme de formation** : il porte la formation et permet une prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle. L'organisme de formation va être le responsable de tout le suivi administratif, du programme pédagogique élaboré, de l'évaluation de la formation et de la stratégie de communication de l'action. Un formateur co-animera chaque journée de formation aux côtés d'un artiste formateur.
- **Deux artistes formateurs** : ils participent à l'écriture du déroulé pédagogique aux côtés du formateur et sont co-animateurs de la formation.
- **Un tiers-lieu ou autre lieu d'accueil** : Participe à la communication de l'action et sont responsable de l'accueil dans le lieu et du bon déroulement des "temps off" (café / repas / pause). Le.s professionnel.s du lieu doivent permettre aux stagiaires de se sentir dans un cadre accueillant.
- **Le réseau des structures de soin et d'accompagnement du territoire** : ils doivent porter à la connaissance des professionnel.le.s l'intérêt de cette formation. Doivent faire le lien avec l'organisme de formation.
- **Le réseau des associations ou autres structures en contact avec des proches aidants** : ils doivent porter à la connaissance des proches aidants l'intérêt de cette formation et les accompagner dans une recherche de solution de soutien pour qu'ils puissent se libérer 4 journées. Doivent faire le lien avec l'organisme de formation.



## POINTS FORTS

- Être capable d'affirmer ses propres capacités et limites
- Avoir plus d'élan, d'énergie
- Être capable de citer des savoir-être et des savoir-faire acquis dans son rôle d'aidant.
- Trouver des trucs et astuces pour prendre soin de soi dans sa pratique d'aidant.
- Détecter des clés et ressources pour accueillir ses émotions.
- Tous les participants ressentent qu'ils ont de la valeur en tant qu'individu et qu'il est bon de prendre soin de soi et de répondre à ses besoins pour ensuite prendre soin des autres.
- La grande majorité des participants se sentent plus vivants avec un corps traversé par des émotions.



### POINTS D'ATTENTION

La formation n'étant pas un espace de psychothérapie, il y a une grande vigilance à avoir sur le possible besoin d'accompagnement psychologique des participants qui ne peut pas être remplacé par le parcours. Il faut donc être en capacité d'orienter les personnes vers des structures de soutien.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

La formation Take Care est une formation de 4 journées proposée à des proches aidants et des aidants professionnels dont la pédagogie est basée sur l'approche des arts et du sensible. En effet, chaque journée de cette formation est conduite par un artiste formateur accompagné d'un formateur compétent en analyse des pratiques professionnelles. Ce duo de formateurs va accompagner les stagiaires à travailler leurs compétences émotionnelles et relationnelles pour qu'ils puissent par la suite trouver un juste équilibre entre leur rôle d'aidant et le reste de leur vie. Sont impliqués dans cette formation un.e artiste qui travaille le récit, de texte, le jeu de mise en scène et un.e artiste qui travaille plutôt le corps, le mouvement, l'organique. Cette formation est accueillie dans un tiers-lieu qui offre alors le cadre accueillant et sécurisant nécessaire.



### OBJECTIFS

- Renforcer l'envie de **prendre soin de soi**
- Savoir mieux identifier et accueillir **ses émotions**
- Découvrir des outils et techniques pour prendre soin de soi
- Se sentir **regonflé.e** ou remobilisé.e
- Se sentir **reconnu.e** dans sa posture d'aidant
- Prendre conscience de ses **compétences** et renforcer son pouvoir d'agir



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Trouver les deux artistes formateurs correspondant au besoin.
2. Trouver un tiers-lieu ou un autre lieu d'accueil qui offre un espace suffisamment grand et confortable pour tous.
3. Communiquer auprès des structures professionnelles de son territoire et auprès des associations concernées par l'aidance.
4. Faire la formation (3 journées rapprochées puis 1 journée un mois plus tard).
5. Évaluer auprès des stagiaires, des formateurs et du lieu d'accueil la qualité et les impacts de la formation.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Trouver le moyen de prise en charge adapté pour ne pas faire porter le coût aux stagiaires soit par la formation professionnelle, soit par un autre soutien d'une collectivité par exemple.
- Trouver un lieu adapté, suffisamment grand, accueillant, bienveillant.



### POUR ALLER PLUS LOIN

Pour en savoir plus sur le projet voici un lien vers la page en français :

<https://culture-sante-na.com/nos-expertises/formations/take-care/>

Pour plus de renseignement en anglais, vous pouvez contacter directement l'équipe du Pôle Culture & Santé sur [contact@culture-sante-na.com](mailto:contact@culture-sante-na.com)



### TÉMOIGNAGES

**Anne, stagiaire :** « Je me suis découverte. J'ai découvert en moi quelque chose dont je n'avais pas conscience. Vous avez fait mûrir et surgir, merci. »

**Carole, stagiaire :**  
« Je ne pensais pas que parler de mon rôle d'aidante était si douloureux. »

**Reine, stagiaire :**  
« Une découverte de moi que j'ignorais. Je me découvre et c'est un véritable cadeau. »

**Sarah, stagiaire :** « Enfin je vois la beauté des choses. J'ai pu parler de moi. Qu'est ce que ça fait du bien de s'autoriser à ressentir aussi des moments de bonheur ! J'ai trouvé des clés dans ce parcours. J'ai le droit de ne plus me sentir aidante. »

# 26. Centre rural d'accueil de jours (CRAD)



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

La capacité de chaque centre est adaptée aux particularités de la zone rurale dans laquelle il est situé.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Les personnes âgées et leurs familles.
- Centre municipal de services sociaux et gestionnaire de cas.
- Professionnels des crèches rurales.



## HASHTAGS

#Santémentale

#Bienêtre

#Burnout

#Milieurural



## POINTS FORTS

- Ces centres ont un impact positif sur les personnes âgées, en améliorant leur autonomie, leur socialisation et leur bien-être émotionnel grâce à différentes activités. Ces centres permettent aux personnes âgées de rester actives et connectées, réduisant ainsi l'isolement et promouvant le vieillissement actif. En outre, et grâce à leur compatibilité avec d'autres ressources du portefeuille des services sociaux, ils constituent une ressource clé pour maintenir les personnes âgées dans leur environnement domestique et communautaire.
- Un autre avantage est le répit offert aux aidants familiaux, qui sont souvent confrontés à un niveau élevé de stress et d'épuisement. Ces centres leur offrent un espace où ils peuvent se reposer, gérer d'autres aspects de leur vie et recevoir un soutien. La qualité de vie des utilisateurs et des aidants s'en trouve améliorée.
- En Espagne, l'accueil de jour des personnes dépendantes est garanti par le système de promotion de l'autonomie et de la prise en charge de la dépendance et constitue un droit subjectif. Ce service implique un co-paiement de la part des utilisateurs, tandis que le reste du financement est assuré par diverses administrations publiques.



### POINTS D'ATTENTION

- Le fait de travailler dans des zones rurales peut décourager la demande de professionnels, ce qui peut à son tour rendre difficile le recrutement de personnel spécialisé pour les soins dans les centres.
- Bien que le service soit partiellement financé par les administrations publiques, la contribution financière des utilisateurs peut constituer une résistance à l'accès au service.
- De même, le refus de s'engager à une présence quotidienne peut être un autre obstacle à l'accès au service.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Dans le cadre du programme «Breaking Distances», les centres ruraux d'accueil de jour (CRAD) des Asturies sont des centres non résidentiels qui offrent une prise en charge globale pendant la journée aux personnes âgées dépendantes ou handicapées, en particulier dans les zones rurales difficiles d'accès et à la population dispersée. Leur principal objectif est de promouvoir la permanence des personnes âgées dans leur environnement habituel, en favorisant leur autonomie et en offrant un répit aux familles qui s'occupent d'elles.



### OBJECTIFS

Objectifs visant à améliorer la qualité de vie des personnes âgées :

- Favoriser la permanence de la personne dans son environnement.
- Promouvoir l'indépendance et préserver l'autonomie
- Fournir des soins complets et personnalisés
- Encourager le développement de compétences personnelles et d'habitudes de vie saines.
- Promouvoir l'intégration sociale des personnes âgées isolées vivant dans les zones rurales.

Objectifs visant le bien-être des aidants en milieu familial :

- Prévenir l'usure progressive et la démission des personnes faisant partie du réseau de soins informels.
- Fournir un répit et un soutien aux familles.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Évaluation interdisciplinaire des besoins et du potentiel de l'utilisateur et du réseau de soutien informel à l'aide d'instruments techniques.
2. L'élaboration et la mise en œuvre du plan de soins personnalisé, avec la participation et le consentement de l'usager ou de sa famille le cas échéant, qui contiendra :
  - Aide aux activités de base de la vie quotidienne
  - Thérapies fonctionnelles
  - Thérapies cognitives
  - Thérapies psychoaffectives
  - Activités d'éducation à la santé
  - Thérapies de socialisation

3. Suivi et adaptation du plan de soins personnalisé à l'évolution de la situation, par consensus avec l'utilisateur.
4. Actions de soutien aux familles : information, conseil, formation et soutien.
5. Services de restauration et transport adapté.
6. Services complémentaires : coiffure, pédicure, blanchisserie, dîner à domicile.

#### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Diagnostic des besoins de la population dans le quartier ou la commune.
- Obtenir une infrastructure accessible et équipée : centre, transport et matériel.
- Formation de l'équipe professionnelle du centre.
- Contexte politique et financier : réglementation et financement du ticket modérateur.

#### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://socialasturias.asturias.es/servicio-de-centro-rural-de-apoyo-diurno>

[https://socialasturias.asturias.es/documents/38532/139985/rompiendo\\_distancias25.pdf/c2c86f7c-8e98-ccd-c-fa3d-43a9475aa491?t=1631808912142](https://socialasturias.asturias.es/documents/38532/139985/rompiendo_distancias25.pdf/c2c86f7c-8e98-ccd-c-fa3d-43a9475aa491?t=1631808912142)

#### TÉMOIGNAGES

\*\* Extraits recueillis dans l'émission « Conexión Asturias » (Radiotélévision de la Principauté des Asturies)

##### **Maire de La Reguera :**

*« Ces centres sont nés de ce besoin : celui de soulager les familles dans la prise en charge des personnes âgées. »*

##### **Vice-présidente de la Junte Générale de la Principauté des Asturies :**

*« Ce centre, en particulier avec 14 personnes, dans un environnement aussi rural que celui-ci, je crois qu'il est indispensable. Dans de nombreux endroits, ils ne sont pas valorisés, mais je pense qu'il faut leur accorder toute leur valeur. »*

**Personne de l'entourage familial :** *« La personne est bien prise en charge, on sait que pour n'importe quel souci, on nous avertit immédiatement. Pour nous, c'est quelque chose de très positif »*

**Personne âgée :** *« Seule à la maison, on s'ennuie, on ne fait rien, on ne fait pas travailler son esprit. Et c'est nécessaire, faire travailler l'esprit. Je suis très reconnaissante et je les aime comme une famille (en parlant du personnel du centre). »*

**Personne âgée :** *« Pour moi, c'est important de continuer à avoir des relations avec les gens, parce que sinon, ma femme et moi restons seuls à la maison. »*

# 27. OKencasa : soutien psychosocial pour les aidants familiaux de personnes âgées dépendantes



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## HASHTAGS

#Numérique

#Aidants

#Soutien



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Actuellement, le service accompagne 600 aidants familiaux et prévoit d'en accompagner 5 400 par mois au cours des trois prochaines années uniquement au Pays basque, avec un potentiel d'expansion nationale et internationale.



## POINTS FORTS

- Réduction du temps de soin (jusqu'à 9,5 h/semaine), amélioration du bien-être et augmentation de l'auto-efficacité des aidants familiaux.
- Méthodologie validée avec impact clinique et émotionnel, avec des preuves montrant une réduction des symptômes de stress, d'anxiété et de dépression, tout en améliorant la qualité de vie émotionnelle des aidants familiaux, réduisant la sensation d'épuisement et d'isolement, favorisant la résilience émotionnelle et améliorant leur satisfaction avec les soins qu'ils apportent.
- Fort retour sur investissement pour les institutions publiques en termes de coûts du marché du travail
  - moins d'absentéisme - utilisation des ressources - téléassistance, maisons de retraite, centres de jour... - et qualité de vie.
- Potentiel de transfert méthodologique vers d'autres programmes de soutien aux aidants : un modèle évolutif et adaptable à d'autres régions et contextes.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

1. OKencasa (gestion intégrale du service et équipe pluridisciplinaire).
2. Gouvernement basque (financement et déploiement public du service).
3. Professionnels sociosanitaires et universités (Université du Pays basque et London School of Economics).
4. Administrations publiques intéressées par l'intégration d'OKencasa dans leur offre de services.
5. Potentiellement, mais pas actuellement : acteurs sociaux (associations, mutuelles...) qui contractent le service pour soutenir leurs communautés d'aidants.



### POINTS D'ATTENTION

- Portée limitée auprès des populations invisibilisées en l'absence d'un fort soutien institutionnel.
- Renforcer l'implication institutionnelle et l'engagement politique afin d'assurer sa continuité dans le temps.
- Garantir la durabilité du modèle au-delà du financement public.
- Surmonter la fracture numérique chez un groupe d'utilisateurs potentiels en difficulté d'accès à la technologie, grâce à des outils accessibles et un accompagnement humain.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

OKencasa est un programme de soutien à distance qui offre un accompagnement psychosocial et formatif aux aidants non professionnels de personnes âgées en situation de dépendance. Grâce à une application mobile accessible et une approche centrée sur l'utilisateur, le programme propose des outils personnalisés d'auto-soin, de formation et d'écoute professionnelle, en répondant à l'épuisement émotionnel et à la surcharge que subit ce collectif, tout en favorisant le bien-être de l'aidant et une meilleure qualité des soins prodigués.

Bien que l'outil soit conçu pour les aidants familiaux, sa méthodologie peut servir de référence aux entités publiques ou aux services professionnels souhaitant renforcer leurs stratégies de soutien dans le domaine des soins.

Concrètement, le programme met à disposition des personnes aidantes les ressources suivantes :

- **Entretiens individuels avec un spécialiste** : rendez-vous réguliers en ligne avec un professionnel du soutien aux aidants familiaux, qui accompagne tout au long du parcours.
- **Évaluation périodique de la surcharge** : tous les quatre mois, une évaluation est réalisée pour connaître l'état de la personne aidante.
- **Communauté en ligne de personnes aidantes** : un espace virtuel pour partager des expériences et se sentir soutenu par d'autres personnes vivant des situations similaires.
- **Formation en ligne et développement de compétences** : accès à des contenus pédagogiques pour renforcer les compétences dans les soins au quotidien et promouvoir l'auto-soin.
- **Outils pour l'organisation du soin** : accès à des ressources facilitant la planification et la coordination des tâches quotidiennes liées à la prise en charge.



### OBJECTIFS

- Améliorer la santé mentale et le bien-être des aidants.
- Réduire la surcharge et le stress liés aux tâches de soins.
- Renforcer la capacité et l'autonomie des aidants dans leur quotidien.
- Prévenir l'isolement social et la solitude non choisie.
- Améliorer la qualité des soins reçus par les personnes âgées en situation de dépendance et favoriser leur maintien à domicile, en promouvant une vie digne dans l'environnement de leur choix.
- Soutenir les institutions publiques dans la durabilité du système de soins.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

- Recherche et conception centrées sur les aidants.
- Développement d'une méthodologie propre et validation scientifique (en collaboration avec des équipes de recherche de l'Université Publique du Pays Basque et de la London School of Economics).
- Phase pilote avec des aidants, à travers une étude clinique randomisée menée pendant 9 mois avec 210 familles, approuvée par le Comité d'éthique de la recherche clinique du Pays basque.
- Mise en œuvre du service avec le Gouvernement basque (gouvernement régional).
- Évaluation continue et adaptation du service.
- Extension progressive à d'autres régions ou pays.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

OKencasa est un service intégral « clé en main », ce qui signifie qu'il est livré entièrement prêt à être lancé, sans que l'institution ait à assumer de tâches opérationnelles ou de gestion. Le service comprend l'identification des familles bénéficiaires, la fourniture directe du soutien via l'application, ainsi que la gestion complète du service.

Sa mise en œuvre nécessite l'implication institutionnelle afin de l'intégrer dans la stratégie publique de soutien aux aidants, ainsi que la prévision d'un financement stable garantissant sa continuité dans le temps.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://okencasa.com/> (site disponible en basque et en espagnol)



### TÉMOIGNAGE

#### **M.C.L.I., s'occupe de son mari**

**à Ordizia :** « C'est un soutien inestimable. On y trouve de la compréhension, de l'affection, on apprend à se valoriser, à prendre soin de soi et à prendre soin des autres. C'est très spécial et gratifiant. Nous avons la chance d'en faire partie. Je remercie chaque jour de pouvoir participer. »

# 28. Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement : j'aide, je m'évalue



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Environ 300 personnes.



## POINTS FORTS

Les aidants peuvent prendre conscience de leur épuisement avant que cela soit trop tard  
Les aidants peuvent mettre des choses en place pour obtenir un répit.



## HASHTAGS

#Aidants

#Évaluation

#Bien-être



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Le projet met en réseau différents acteurs qui mettent en commun leurs compétences.
- Fondations en lien avec les aidants, avec l'accompagnement de publics vulnérables.
- Des centres de recherche.
- Des sociétés de gestion de projet et création de supports numériques.



## POINTS D'ATTENTION

C'est un outil qui manque de visibilité en raison de la présence d'autres dispositifs existants.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

L'initiative "J'aide, Je m'évalue" est une application numérique qui évalue l'état de santé de l'aidant.

Dans cette application, un questionnaire simple, anonyme et gratuit est adressé aux aidantes et aidants avec des thématiques différentes sur les principaux domaines de la vie de l'aidant ayant un impact sur la survenue de l'épuisement : physique, psychique, socio-environnemental. Ce questionnaire permet d'établir un bilan qui est personnalisé et illustré avec un score de risque d'épuisement allant de 0 à 100.

En fonction du bilan, des préconisations et des contacts sont donnés aux aidants pour les orienter vers des prises de contacts professionnels et des solutions d'accompagnement.



### OBJECTIFS

- Permettre aux proches de prendre conscience du risque d'épuisement.
- Permettre aux proches de mesurer l'épuisement au fil du temps.
- Permettre aux proches de mobiliser des solutions de répit et de soutien adapté.
- Permettre aux professionnels accompagnant les proches aidants de sensibiliser au risque d'épuisement dans une démarche de sensibilisation et de santé globale.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Trouver les partenaires avec qui porter le projet et des financeurs pour financer l'application.
2. Faire une communication conséquente pour diffuser l'information.
3. Mobiliser les professionnels en amont qui pourront accompagner les aidants qui se manifesteront.
4. Diffuser et communiquer au sujet de l'outil numérique.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

Il faut pouvoir s'appuyer sur des professionnels de santé pour établir et analyser les bilans des aidants, mais il faut pouvoir trouver un partenaire qui sera en capacité de gérer l'aspect informatique et numérique de l'application.

Il faut également disposer d'un financement pour permettre la gratuité de l'application.



### POUR ALLER PLUS LOIN

[https://www.france-repit.fr/ca\\_vous\\_interesse/jaide-je-mevalue-outil-devaluation-et-de-prevention-du-risque-depuisement/](https://www.france-repit.fr/ca_vous_interesse/jaide-je-mevalue-outil-devaluation-et-de-prevention-du-risque-depuisement/)



## TÉMOIGNAGES

**Samira, 43 ans, mère d'un enfant autiste :** « L'outil m'a aidée à prendre conscience que je négligeais complètement ma santé. Je repoussais tous mes rendez-vous médicaux. Les conseils m'ont encouragée à consulter, et on a découvert une hypertension qui nécessitait un traitement. Sans cette prise de conscience, j'aurais continué à ignorer les signaux que mon corps m'envoyait. »

**Dr. Laurent Martin, médecin gériatre :**

« Cet outil facilite grandement le dialogue avec les aidants. Il permet d'aborder des sujets que certains n'osent pas évoquer spontanément en consultation. Je le recommande systématiquement aux familles des patients que je suis. »

# 29. Service d'écoute et de soutien

Prise en charge globale des proches de personnes atteintes de démence en Navarre (A.F.A.N. Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias de Navarra).



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Selon le rapport annuel 2023 :
- 539 personnes ont bénéficié du service de conseil.
- 182 personnes ont participé à des groupes de soutien.
- 430 personnes ont bénéficié du programme de formation.



## POINTS FORTS

- Améliorer la santé émotionnelle des aidants.
- Création d'une communauté de solidarité entre les familles.
- Amélioration de la compréhension et de la gestion de la maladie.
- Promouvoir l'autonomie et le bien-être des aidants.



## HASHTAGS

#Aidantsfamiliaux

#Démence

#Soutien

#Formation



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- L'équipe de l'AFAN est composée de psychologues de la santé, d'une assistante sociale et de personnel administratif.
- Des bénévoles qui font partie du conseil d'administration pour soutenir l'équipe technique dans la gestion.
- Partenaires d'autres organisations et entités du secteur. Par exemple : dans les zones rurales, nous devons travailler avec les services sociaux et les centres de santé pour être en mesure de prendre en charge les personnes qui quittent nos installations.



## POINTS D'ATTENTION

- Risque de surcharge des aidants familiaux.
- Nécessité de s'adapter aux différents stades de la maladie et aux nouveaux profils.
- Difficultés à participer pour des raisons personnelles ou logistiques.
- Maintenir la motivation et l'engagement des partenaires.
- Manque de sensibilisation du public à la ressource AFAN.
- Dépendance à l'égard des subventions.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

L'équipe de l'AFAN offre un soutien permanent aux aidants familiaux des personnes atteintes de démence par le biais de soins psychologiques individuels, de groupes de soutien et de séances de formation. Ces activités sont conçues pour répondre aux besoins émotionnels et éducatifs des aidants, en favorisant un environnement de soutien et de compréhension. Différents types de bénévolat sont également proposés : accompagnement à domicile, aide à la gestion, etc. (AFAN se veut une référence dans ce domaine pour l'ensemble de la Navarre. C'est pourquoi elle travaille également dans les zones rurales, offrant le même type de soins que les centres de Pampelune et de Tudela).



### OBJECTIFS

- Apporter un soutien émotionnel et psychologique aux familles.
- Faciliter la création d'un réseau de soutien entre les familles.
- Fournir une formation pour améliorer la qualité des soins.
- Sensibiliser la communauté à la démence et à ses effets.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Évaluation des besoins : évaluation initiale visant à identifier les besoins spécifiques de chaque famille.
2. Psychoéducation : informations de base et générales sur la maladie.
3. Soins psychologiques individuels : séances programmées pour le soutien émotionnel des soignants.
4. Groupes de soutien : réunions régulières au cours desquelles les aidants partagent leurs expériences et reçoivent des conseils.
5. Formation : ateliers et sessions éducatives sur la gestion de la démence et la formation des aidants. Les thèmes spécifiques varient d'une année à l'autre ou des cours de formation sont organisés sur demande. La plupart des formations sont destinées aux familles, mais des formations sont également proposées aux professionnels.
6. Suivi : les familles s'adressent à l'AFAN lorsqu'elles le jugent opportun et en fonction de leurs besoins. Compte tenu des caractéristiques de la maladie, qui est dégénérative, progressive et variable en termes de symptômes, la fréquence des soins ou le recours des familles à l'association est variable.



### CONDITIONS DE MISE EN PLACE

- Ressources matérielles : espace de réunion, matériel de formation et outils de gestion psychologique.
- Ressources humaines : professionnels de la psychologie ayant des qualifications dans le domaine de la santé et des connaissances sur la démence, travailleurs sociaux, personnel administratif et bénévoles.
- Politiques : respect des réglementations en matière de soins psychologiques et de gestion des données.



### POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.alzheimernavarra.com/>



### TÉMOIGNAGES

*« La meilleure compagnie que j'ai eue, c'est l'association AFAN. »*

*« Soudain, vous réalisez que votre mère n'est plus votre mère, qu'elle n'est plus qu'un corps, et mon père était accaparé par ses soins. Il n'en pouvait plus. L'AFAN et ses groupes nous ont aidés et nous aident beaucoup à lutter contre la solitude. Dans cette société, il est très important de perdre la peur d'accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Je vous encourage à donner un coup de main à ce voisin ou à ce parent que vous avez sûrement près de vous. Le seul conseil que je peux vous donner est de contacter l'AFAN. Ce sont eux qui savent. Chaque cas est unique.. »*

<https://www.facebook.com/watch/?v=1175677326845926>

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/2024/09/20/amaia-49-anos-duro-mi-madre-no-me-reconoce-creer-hermana-pequena-622472-300.html>

# 30. Espace d'écoute "Nous aidants"



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

En 2024, 8 aidants ont été impliqués, avec des profils variés et des niveaux de soutien différents.



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Bénévoles et aidants
- Services sanitaires publics
- Services sociaux
- Organisations communautaires



## HASHTAGS

#Aidants

#Écoute

#Soutiensocial

#Bénévolat



## POINTS FORTS

Les forces ont été exprimées par des bénévoles impliqués :

- Favorise l'ouverture sociale et personnelle
- Identification d'aidants non connus des services
- Lutte contre la solitude et répond au besoin de partage
- Promotion de la solidarité entre pairs
- Soutien aux aidants pour prendre conscience de la nouvelle situation, pour demander de l'aide, pour prendre soin d'eux-mêmes
- Utilisation de l'écoute active, valorisation de la personne et de son expérience sans jugement ni préjugé (valeur fondatrice)
- Accompagnement de l'aidant dans l'expression de ses demandes et de ses besoins quand la maladie est vécue comme une affaire privée et que toute aide peut être vécue comme une intrusion
- Accès un « un autre point de vue », point important et constructif pour les aidants, les bénévoles et les institutions.



### POINTS D'ATTENTION

- Respect des valeurs décrites dans les forces (au dessus) ;
- Ne constitue pas le seul espace d'accompagnement mais propose bien un espace d'accompagnement complémentaire qui s'appuie sur la force de la parole et de l'échange entre pairs ;
- Une des difficultés est de faire face souvent à l'urgence de la demande face aux délais de réponses.
- Accompagner les personnes aidantes à être actrices et non des sujets passifs, capable de se relever, de prendre soin d'elles-mêmes, de reconnaître leurs propres désirs et de réaliser leurs propres volontés ;
- La fragilité des aidants (âge avancé, temps de soin allongé... ) doit être clarifiée pour les aider à trouver des réponses adaptées ;
- Encourager les entretiens téléphoniques pour ceux qui ne pourraient pas se déplacer ;
- Il est nécessaire d'élargir la communication sur l'existence de ces espaces d'écoute pour que toute personne puisse y avoir accès.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le projet naît de la conviction que « prendre soin de... » doit être considéré comme un engagement communautaire, peu importe s'il est réalisé par un aidant, une famille ou les Services. La pandémie, dans sa négativité extrême, a remis le soin au centre de l'attention. Le soin, dans ses multiples dimensions (sociale, sanitaire, éducative), a souvent été négligé. Le vieillissement progressif de la population, l'augmentation des pathologies chroniques et dégénératives, entraînent un besoin croissant de soins qui nécessite la reconnaissance et la valorisation de ceux qui, au sein de la « famille », prennent soin.

Conscients que les aidants familiaux ne peuvent ni ne doivent être laissés seuls dans cette tâche, la création d'un espace d'écoute dédié représente une mesure concrète pour reconnaître, soutenir et promouvoir leur rôle. Il est tout aussi important de valoriser l'expérience même d'être aidant.

C'est pourquoi ASC InSieme et AUSL de Bologne, district Reno Lavino Samoggia, ont soutenu et promu l'ouverture d'espaces d'écoute conçus « par des aidants pour des aidants ». Des lieux où l'on peut parler librement, être accueilli sans jugement par ceux qui connaissent cette expérience d'aidant.

L'écoute entre pairs a une force particulière : elle n'apporte pas de solutions toutes faites, mais offre une compréhension authentique. Partager son expérience avec ceux qui savent ce que signifie « être là » chaque jour aux côtés d'une personne fragile aide à se sentir moins seul, plus lucide, plus fort.

Les aidants qui travaillent dans l'espace d'écoute ont suivi une formation conçue pour renforcer leur sensibilité et leur attention à l'écoute, en offrant une présence accueillante, consciente et respectueuse.



### **OBJECTIFS**

Le guichet d'écoute pour les aidants familiaux repose sur le principe directeur de la mutualité, du soutien mutuel, de l'écoute active et de l'aide partagée. Il est conçu pour accueillir les personnes et les familles qui s'occupent d'un membre de leur famille ou d'une connaissance en situation de dépendance partielle ou totale, et se fixe les objectifs suivants :

- Écouter, contacter, connaître et soutenir les proches aidants.
- Détecter les situations de fragilité et les mettre en relation avec les services sociaux et sanitaires.
- Reconnaître et valoriser le rôle des proches aidants dans la société.
- Prévenir l'isolement et la solitude des aidants.
- Favoriser le bien-être psychosocial des aidants par l'écoute et le soutien mutuel.
- Mettre en relation les aidants familiaux avec les services professionnels pour un soutien plus structuré.
- reconnaître le rôle essentiel des proches aidants dans la société.
- Promouvoir le soin comme une valeur pour la communauté.
- Diriger les aidants vers des services professionnels pour une aide complémentaire.



### **ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE**

1. Phase 1 : Création d'un groupe de bénévoles aidants.
2. Phase 2 : Formation spécifique pour les aidants impliqués dans le projet : 16 heures de formation à l'écoute active et supervision de cas spécifiques tous les deux mois.
3. Phase 3 : Ouverture des points d'écoute dans des zones désignées.
4. Phase 4 : Restitution publique du rapport par les autorités sanitaires.



### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

Pour la réalisation de l'activité, il est nécessaire d'avoir des bénévoles coordonnés par une figure institutionnelle.

En termes de matériel, il est nécessaire de disposer de :

- Des pièces/salons confortables qui favorisent l'écoute et la possibilité de parler librement ;
- Un PC portable avec connexion à Internet et une imprimante ;
- Du matériel pour la promotion et la visibilité des points d'écoute : panneaux amovibles avec le nom et le logo des points d'écoute à placer dans des lieux de promotion, des brochures et du matériel d'information.



### **POUR ALLER PLUS LOIN**

<https://www.ascinsieme.it/index.php/content/view/fc67a00e2h/progetto-cure-familiari>



## TÉMOIGNAGES

*« Quand je suis entrée dans l'espace d'écoute, je me sentais dépassée. Parler avec quelqu'un qui comprend vraiment ce que signifie être aidant m'a fait me sentir moins seule... »*

*« Je ne pensais pas que parler avec d'autres aidants pouvait faire autant de bien. Dans l'espace d'écoute, j'ai trouvé de la compréhension et un nouveau regard sur ma fatigue quotidienne. Merci à ceux qui rendent tout cela possible. »*

*« Hier, j'étais contente d'avoir participé à l'espace d'écoute, car j'ai pu réfléchir à la question de savoir si la parole et l'écoute sont une parenthèse ou une façon d'être, de vivre et d'être humain. Je réponds donc que je crois que l'écoute est, comme quelqu'un l'a dit, un acte politique révolutionnaire. Dans ce monde musclé, chaotique... »*

**Paroles d'une aidante bénévole :** *« Arrêtons-nous, écoutons, écoutons-nous et parlons. »*

*« Aujourd'hui, je suis allée à l'espace d'écoute de Crespellano, je m'y suis sentie très bien, j'aimerais y retourner... »*

*« Aujourd'hui, mon père était très content. Je l'ai vu rentrer à la maison rayonnant. Ils l'ont également invité à toutes les autres activités pour les aidants. Il était content ! Il a compris qu'il n'était pas seul... Un utilisateur du service a expliqué comment le service de répit lui a permis de retourner au théâtre après cinq ans, car il a reçu l'aide nécessaire pour gérer la responsabilité de l'aidance. »*

# 3 1. Service de répit



## LIENS VERS LES MODULES DE FORMATION WP2

### Module 7 :

Promouvoir la qualité de vie et le bien-être des soignants et des professionnels (prévention de l'épuisement professionnel).



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Le service est disponible pour les résidents des quatre municipalités, sans nombre fixe de participants.



## POINTS FORTS

- Le service permet aux aidants familiaux de se concentrer sur leur propre bien-être et de profiter de moments de repos et de loisirs.
- Il aide les aidants à gérer les périodes de surcharge physique et mentale.
- Maintenir les mêmes assistants renforce le lien entre l'aidant et la personne âgée.



## HASHTAGS

#Aidants

#Familiaux

#Soutien



## RÉSEAU OU LES PERSONNES IMPLIQUÉES

- Fournisseurs de services sociaux
- Personnel d'assistance (y compris les travailleurs d'agences et les bénévoles)
- Aidants familiaux
- Organisations communautaires locales
- Bénévoles soutenant les personnes âgées et handicapées



## POINTS D'ATTENTION

- La disponibilité de ressources humaines, y compris des bénévoles et des travailleurs d'agences, est essentielle au succès du service.
- La confiance dans les assistants externes pour gérer les moments de soin de manière autonome peut être un défi, car les aidants peuvent se sentir insécurisés en laissant leurs proches sous la garde d'autres personnes.



### DESCRIPTION DE L'ACTION

Le service de relève est conçu pour offrir un moment de répit aux familles qui s'occupent de personnes âgées dépendantes ou handicapées. Une aide concrète, flexible et personnalisée qui permet aux aidants de prendre également soin d'eux-mêmes, en allégeant leur charge physique et émotionnelle.

Le service prévoit l'intervention à domicile d'opérateurs qualifiés (aides-soignants, éducateurs, assistants familiaux), qui s'occupent de la personne aidée pendant quelques heures par semaine ou pendant le week-end, permettant ainsi à l'aidant de se reposer, de sortir ou de vaquer à ses occupations personnelles. Chaque intervention est précédée d'une analyse des besoins, afin de garantir un soutien sur mesure.

En Italie, on compte plus de 7 millions d'aidants, souvent sans aucun soutien. 56 % d'entre eux aimeraient pouvoir suspendre, ne serait-ce que temporairement, leur activité de soins. Le service de relève a été créé précisément pour répondre à ce besoin.

Là où il est déjà actif, comme dans les Terre d'Argine, 80 % des aidants ont signalé une amélioration de leur bien-être psychophysique et 65 % ont utilisé le temps libéré pour se soigner, socialiser ou simplement se reposer.

Inspiré d'un modèle français (« baluchonnage »), le service est aujourd'hui accessible à des tarifs réduits ou gratuits en fonction des revenus et également disponible via la protection sociale d'entreprise. En plus de soutenir les familles, il crée de nouvelles opportunités d'emploi pour les opérateurs formés. Il s'agit d'un modèle innovant et reproductible qui valorise l'aide à domicile et promeut une société plus attentive, solidaire et proche des besoins réels des personnes.



### OBJECTIFS

- Apporter du répit aux aidants familiaux.
- Offrir des opportunités de repos (4 heures par semaine, week-ends ou périodes de vacances).
- Soulager la charge des aidants et garantir le bien-être des aidants ainsi que des personnes âgées.



### ÉTAPES DE MISE EN ŒUVRE

1. Le service est organisé selon les indications prioritaires fournies par les Services Sociaux publics.
2. Une intervention à domicile est mise en place, en fonction des besoins spécifiques d'assistance et des conditions des personnes âgées.



#### **CONDITIONS DE MISE EN PLACE**

- Le soutien des municipalités locales est essentiel pour financer le projet et garantir la disponibilité des ressources humaines nécessaires.
- Il est nécessaire d'allouer des fonds adéquats au début du projet pour couvrir les coûts opérationnels.



#### **POUR ALLER PLUS LOIN**

<https://www.anzianienonsolo.it/online/servizi-di-sollievo/>

<https://personemagazine.it/sostegno-ai-caregiver-quando-il-sollievo-e-una-boccata-daria/>

# Les outils

## Isola-repère

L'outil Isola-repère a été conçu comme un support de sensibilisation communautaire face à l'isolement social. Il n'est pas destiné à intervenir directement auprès des personnes en situation de risque, mais à prévenir et à promouvoir un regard partagé au sein de la communauté, de manière à rendre plus simple la reconnaissance de situations d'isolement et à y apporter une réponse adaptée.

**Son objectif est ainsi de favoriser une détection précoce et de faciliter l'activation des réseaux de soutien déjà existants.**

L'outil prend la forme d'un marque-page accessible aussi bien aux professionnels de l'accompagnement (sanitaire, social ou communautaire) qu'à tout citoyen ou citoyenne. Il peut être disponible dans des lieux de passage quotidiens tels que les pharmacies, les cabinets médicaux, les centres communautaires, les commerces ou les salles d'attente, ce qui garantit sa proximité et sa facilité d'utilisation.

Chaque exemplaire peut être personnalisé avec les coordonnées des organisations et services locaux à contacter en cas de besoin. Il devient ainsi une ressource simple et pratique qui offre des repères clairs sur qui contacter lorsqu'une situation possible d'isolement social est identifiée.

En définitive, Isola-repère vise à renforcer la responsabilité partagée de la communauté face à l'isolement social. Il contribue à ce que les professionnels comme les habitants développent la capacité de repérer les signes et de les orienter vers les instances compétentes, favorisant ainsi la création d'environnements plus attentifs, solidaires et connectés.




## Isola-repère

Outil de sensibilisation au risque d'isolement des personnes âgées

- Avez-vous repéré un changement de comportement chez votre voisin ?
- Est-ce que une de vos connaissances vous a fait part de son souhait d'avoir plus de visites ?
- Votre ami sort-il toujours autant de chez lui ?
- Votre voisin prend-il toujours soin de sa maison et de son jardin ?
- Avez-vous remarqué que le courrier s'accumule chez votre voisine alors qu'elle est chez elle ?
- Votre proche prend-il toujours autant soin de lui ?
- Avez-vous repéré des difficultés dans l'échange verbal avec votre voisin ?

## Qui contacter ?

---

---

---

---

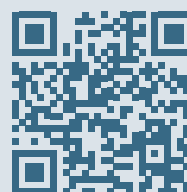
---

---

---

---

L'isolement social peut avoir un impact sérieux sur la santé physique et émotionnelle des personnes âgées. Souvent, les signes sont subtils et passent inaperçus. Prêter attention aux petits changements de comportement, d'habitudes ou de communication peut nous aider à reconnaître les situations à risque d'isolement et à agir pour offrir soutien et proximité. Cet outil a été conçu pour encourager un regard plus attentif et conscient envers les personnes âgées autour de nous.



[www.ginkgo-project.eu](http://www.ginkgo-project.eu)



## Outil pour enrichir vos échanges

Dans le cadre de votre travail ou de votre expérience en tant que bénévole, vous allez accompagner un senior ou vous allez régulièrement téléphoner à une personne âgée pour lui apporter du soutien... Pour effectuer cela, vous avez besoin d'inspiration pour étayer vos échanges.

Dans l'accompagnement quotidien, des difficultés peuvent survenir pour initier ou maintenir une conversation, notamment lorsque la personne vit une situation de solitude accrue ou traverse un moment émotionnel délicat, comme la tristesse ou le découragement. Ces situations peuvent compliquer la création du lien et limiter la profondeur des interactions.

Dans ce contexte, l'outil pour améliorer les échanges se conçoit comme un support pour le professionnel, la personne qui prodigue les soins ou la personne qui accompagne. Il vise à faciliter le début et la continuité de conversations plus significatives, favorisant un climat de confiance permettant d'avancer progressivement dans la relation et l'intervention. Il ne s'agit en aucun cas d'un questionnaire ni d'un instrument d'évaluation formel, ni de recueillir des informations de manière structurée ; il doit être compris comme un guide flexible orientant la conversation et proposant des idées ou thèmes pouvant ouvrir de nouvelles pistes de dialogue. Sa valeur réside dans sa capacité à accompagner la rencontre, favoriser l'écoute et contribuer à la construction d'une relation de confiance.

**À travers une représentation visuelle organisée selon différents aspects de la vie de la personne, l'outil invite à se concentrer non seulement sur les besoins sociaux et sanitaires, mais aussi sur les intérêts, désirs, capacités, souvenirs et aspirations. Il contribue ainsi à renforcer un modèle de soins et d'accompagnement plus personnalisé, centré sur la personne et cohérent avec son parcours de vie.**

## Outil pour enrichir vos échanges



### QUOI ?

Il s'agit d'un outil permettant d'approfondir les interactions entre une personne âgée et un aidant professionnel dans le but d'améliorer son soutien.



### POURQUOI ?

Il nous permet de nous appuyer sur les désirs, les souhaits et les capacités des personnes d'aujourd'hui, afin d'adapter au mieux nos propositions de programmes et d'activités de socialisation.



### COMMENT ?

Les différents onglets vous guident à travers un certain nombre de sujets qui peuvent donner lieu à des discussions avec la personne. Il n'est pas nécessaire de poser toutes les questions, ce livret est plutôt une source d'inspiration.



### HISTOIRE PERSONNELLE

Qu'aimeriez-vous que nous sachions sur votre histoire personnelle ? (activité professionnelle, lieux, animal, surnom...)



### MODE DE VIE

À quoi ressemblerait votre journée idéale (habitudes, animaux, visites...)?



### SOUHAITS

Qu'est-ce qui vous manquerait ? Qu'aimeriez-vous faire pour vous-même ?



### BESOINS

De quoi avez-vous besoin ? Quelles sont les choses qui peuvent vous inquiéter ou vous contrarier ? Qu'est-ce qui pourrait faciliter vos sorties ?

## PERSONNES AGÉES



### SANTÉ

Prenez-vous soin de votre santé ? Vous sentez-vous indépendant ou dépendant ?



### RELATIONS

Aimez-vous être en contact avec d'autres personnes ? Connaissez-vous vos voisins et les personnes du quartier ?



### ESPACE DE VIE

Comment vous sentez-vous chez vous ? Habitez-vous ici depuis longtemps ? Avez-vous l'habitude de sortir un peu ?



### LOISIRS

Comment occupez-vous votre temps libre ? (livre, radio, sport, musique, jardinage...)



Cofinancé par  
l'Union européenne

[www.ginkgo-project.eu](http://www.ginkgo-project.eu)



## HISTOIRE PERSONNELLE

- En quelle année êtes-vous né ?
- Sur quel territoire ?
- Quelle a été votre activité professionnelle ?
- Quel mot, s'il y en a un, vous caractérise ?
- Votre parcours de vie : comment le décririez-vous ?
- Quels sont vos endroits préférés : ceux où vous avez vécu et visité ?
- Qu'aimeriez-vous que nous sachions sur vous ?
- Quelle est la chose que l'on doit retenir sur vous ?
- Avez-vous déjà eu un surnom ?
- Avez-vous eu un animal ?
- Avez-vous été bénévole ou l'êtes-vous encore ?
- Dans quel domaine ?



## MODE DE VIE

### Parlez-moi de votre journée :

- À quoi ressemblerait votre journée idéale ?
- Avez-vous des habitudes ?
- Qu'est-ce qui contribue le plus à votre épanouissement, qu'est-ce qui vous rend heureux ?
- Avez-vous un animal ?



## SOUHAITS

- Qu'est-ce qui vous manquerait ?
- Qu'aimeriez-vous faire pour vous-même ?
- Quels sont vos projets ? Vos attentes ?



## SANTÉ (ÉCOLOGIE DE SOI)

- Prenez-vous soin de votre santé ?
- Comment prenez-vous soin de vous ?
- Vous sentez-vous indépendant ?
  - > Si oui, de quelle manière ?
- Vous sentez-vous dépendant ?
  - > Si oui, de quelle manière ?



## LOISIRS

- Comment occupez-vous votre temps libre ?
- Aimez-vous lire le journal, des livres ou des bandes dessinées ?
- Regardez-vous la télévision ? Qu'aimez-vous regarder ?
- Écoutez-vous la radio ? Laquelle ?
- Écoutez-vous de la musique ? Quel est votre chanteur préféré ?
- Avez-vous fait du sport ? Et aujourd'hui ?
- Êtes-vous créatif ?
- Aimez-vous la nature/le jardinage ?



## ESPACE DE VIE

- Comment vous sentez-vous chez vous ?
- Habitez-vous ici depuis longtemps ?
- Avez-vous l'habitude de sortir de chez vous ?
- Aimez-vous vous promener ?
- Comment voyez-vous notre société ?
- Vous sentez-vous à l'aise dans cette société ?
- Qu'est-ce que vieillir signifie pour vous ?



## RELATIONS

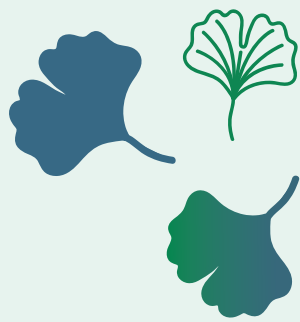
- Aimez-vous être entouré d'autres personnes ?
- Recevez-vous des visites de temps en temps ?
- Connaissez-vous vos voisins et les personnes du quartier ?
- Vous entendez-vous bien avec vos voisins ?
- Préférez-vous faire des choses tout seul ou aimeriez-vous les faire avec quelqu'un ?
- Avez-vous quelqu'un pour partager vos loisirs ou les choses que vous aimez faire ?
- Qui voyez-vous le plus souvent ?
- Êtes-vous satisfait des liens que vous entretenez, y a-t-il des personnes que vous souhaiteriez voir ?
- Êtes-vous toujours en contact avec votre famille ?



## BESOINS

- De quoi auriez-vous besoin ?
- Quelles sont les choses qui peuvent vous inquiéter ou vous contrarier ?
- Qu'est-ce qui pourrait faciliter vos sorties ?





## Les partenaires du projet GINKGO :

- Etcharry formation développement, Ustaritz
- Centre communal d'action sociale, Urrugne
- Pôle Culture & Santé en Nouvelle-Aquitaine, Bordeaux
- Universidad Publica de Navarra, Pampelune
- Gizarte Zerbitzuen Mankomunitatea, Bortzirietako
- Universita di Bologna, Bologne
- Cefal Emilia Romagna, Bologne
- Anziani e non solo, Carpi



[www.ginkgo-project.eu](http://www.ginkgo-project.eu)

