



# AÎNÉS, À VOUS DE JOUER!

Depuis septembre 2016, neuf initiatives porteuses de visions innovantes du vieillissement sont soutenues par la coopérative Cera et Le Bien Vieillir grâce au projet «Aînés, à vous de jouer!».

Ce programme d'envergure les accompagne pendant trois ans dans les nombreux défis qu'elles relèvent chaque jour pour s'investir positivement dans la société et répondre aux besoins cruciaux des seniors vulnérables.

Dans ce document, nous vous invitons à suivre l'évolution de ces neuf projets lauréats et à partager leurs difficultés, leurs expériences et leurs aspirations.

Ce qui réunit les 9 projets retenus, c'est cette volonté d'œuvrer pour une meilleure qualité de vie des aînés malgré les contraintes physiques, psychiques et sociales qui peuvent surgir avec l'âge.

Pour une période de trois ans (2017-2019), le programme «Aînés, à vous de jouer!» apporte son soutien aux projets sélectionnés. Cera les aide sur le plan financier et communicationnel tandis que l'asbl Le Bien Vieillir, centre de ressources sur les vieillissements basé à Namur, assure la coordination générale et l'accompagnement scientifique.

En 2020, un colloque bilingue réunira ces 9 projets de la Fédération Wallonie-Bruxelles ainsi que 8 ini-

tatives similaires soutenues par Cera en Flandre, afin de renforcer la démarche et d'inspirer d'autres acteurs autour du concept de santé positive développé aux Pays-Bas ([www.masantepositive.be](http://www.masantepositive.be)).

Comment les 9 projets évoluent-ils? Ont-ils des moments émouvants à nous raconter? Quelles astuces ont-ils à nous donner? Quels sont leurs souhaits? Mais aussi, ont-ils un message qu'ils aimeraient faire passer aux politiciens à l'approche des élections sur la politique envers les personnes âgées?

Vous allez tout découvrir dans ces pages...

## Un Nouveau Chapitre

Un Nouveau Chapitre est une maison familiale qui ouvre ses portes chaque vendredi à des personnes vivant des difficultés cognitives évolutives. C'est un lieu où bénéficiaires, professionnels et volontaires de tous âges et de tous horizons écrivent une histoire plus nuancée sur ce qui est communément appelé «Alzheimer».

Car vivre avec un diagnostic de «maladie d'Alzheimer», c'est encore désirer, être en liens, avoir des projets, pouvoir prendre des risques, être accompagné dans ses questionnements.

Depuis le début de l'aventure, Un Nouveau Chapitre a organisé...



Le projet annexe du Nouveau Chapitre «Prenons soin d'œufs», c'est...



Les avis très positifs des bénéficiaires montrent que le projet répond à un réel besoin.

« Ici, on peut être qui on est. »

« J'aime qu'on me propose des choses sans jamais rien m'imposer »

Le défi à relever dans le futur reste cependant la pérennité financière du projet: le retrait des points APE et la réponse négative de l'AVIQ fragilisent le projet.



Le 22 septembre, un festival de musique a été organisé au profit du Nouveau Chapitre, avec trois groupes composés d'artistes locaux.

Le Nouveau Chapitre a participé à une émission « Je voudrais devenir », qui montre aux enfants différents métiers. La sortie de cette émission est prévue à la rentrée et mettra à l'honneur le travail fait au Nouveau Chapitre.

**Conseils à nos femmes et hommes politiques :**

- Soutenir les actions locales qui prônent une attention envers les aînés.
- Inclure toutes les générations dans les réflexions. Aller à la rencontre des aînés pour écouter leurs besoins sans les identifier à leur place.

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

## Mosaïque Saison 2 Octobre 2018

### Les p'tits travaux d'Enéo

Les personnes âgées ont souvent besoin d'un petit coup de main pour effectuer une réparation dans leur maison: réparer un interrupteur qui ne fonctionne plus, serrer les vis d'une armoire chancelante, changer la poignée d'une porte... Quand on n'a pas les capacités physiques pour le faire soi-même en tant que senior, encore faut-il en avoir le budget! Eh bien non! Plus maintenant! Grâce aux P'tits travaux d'Enéo!

« Evier cassé ou aînés isolés, la Solidarité des P'tits Travaux peut tout réparer ».

Ce projet de solidarité locale permet, entre autres, aux seniors de suivre des formations en bricolage pour pouvoir trouver des solutions aux problèmes logistiques ou domestiques qu'ils rencontrent. Mais en créant un réseau de volontaires bricoleurs formés, l'idée est surtout de permettre à des seniors d'assister d'autres seniors dans tout type de réparation légère et ainsi répondre à une réelle demande de solidarité. Un moyen idéal de créer du lien social, et de favoriser le maintien à domicile des personnes fragilisées avec une bonne qualité de vie.



En octobre des formations seront offertes pour les seniors qui désirent bricoler seuls (plomberie, utilisation de la foreuse, électricité...).

« Si le politique n'investit pas dans l'aide, qui va s'en préoccuper? Les ados? Ils sont investis dans leurs études et n'ont pas le temps. Les jeunes actifs? Ils sont pris par leur travail et leurs enfants. Il reste donc les seniors. Les politiciens devraient nous soutenir beaucoup plus. On a le sentiment qu'ils n'ont aucune conscience de notre réalité de vie dans leurs communes. »

Francis, volontaire du groupe de pilotage, qui a développé l'axe formation.

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

### Aînés et générations futures, tous autour de la table!

Cuisiner, partager... le bonheur au bout des doigts! Cette phrase résume parfaitement le projet lancé par la maison de repos Les Chartriers de Mons en partenariat avec l'école primaire Les Archebusiers.

Cuisiner des recettes en faisant se côtoyer des élèves de 4<sup>e</sup> primaire et des personnes âgées, c'est un fameux défi qu'a relevé, pour sa deuxième saison, cet étonnant projet intergénérationnel. Une belle occasion pour les uns de se remémorer et de partager des plats qu'ils savoureraient il y a bien longtemps, et pour les autres d'apprendre à goûter certains légumes locaux qu'ils ne connaissaient pas. C'est aussi un moment privilégié où des générations différentes, mais ô combien complémentaires, partagent non seulement un repas, mais surtout des anecdotes et une complicité qui se construit intelligemment autour d'un projet concret.

« Quand on a fait de la tarte aux pommes (la tarte Tatin), beaucoup de souvenirs me sont revenus ! »

### Le Jardin des délices

Biodiversité et mise en valeur de la nature en centre-ville, lieu de rencontre entre seniors et jeunes du quartier, toutes cultures confondues, voilà en quelques mots la spécificité du Jardin des délices. Un jardin ouvert à tous!

Une multitude d'acteurs et de partenaires sont réunis autour de ce projet très cohérent avec la philosophie de vie de la maison de repos. Le tout avance bien, ponctué de fêtes de saison.

« Nous venons de faire une fête de l'été dans le jardin qui nous a permis également de fêter la fin du ramadan: le jardin devient vraiment LE lieu des rencontres, tant interculturelles qu'intergénérationnelles. »

Tous les mercredis après-midi, des ateliers intergénérationnels sont organisés. Un atelier fleurs comestibles a récemment été donné par Bruxelles Environnement et d'autres sont prévus prochainement: 3 ateliers pour confectionner des vinaigres et huiles avec les aromates du jardin, un atelier confiture... Le dimanche 23 septembre fut l'occasion d'une journée portes ouvertes bien animée.

« Moi, j'ai choisi la maison de repos pour son jardin! Je voulais absolument un jardin! »



### Conseils à nos femmes et hommes politiques :

- Décloisonner les institutions.
- Revaloriser le volontariat.
- Soutenir les entreprises éco-dynamiques.

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



Une quarantaine d'heures passées ensemble, 24 recettes réalisées... La soif d'apprendre des élèves, le souhait de partager des seniors, le sourire et l'intérêt de tous sont les signes évidents que le projet fonctionne et a pu s'adapter aux réalités de terrain. Au final, un livre de recettes a été réalisé et distribué en juin et le projet a redémarré en septembre avec les résidents et une nouvelle classe de 4<sup>e</sup> primaire.

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

### Un tuyau?

Axer sur le pratico-pratique: favoriser les échanges lors d'ateliers culinaires est plus efficace que lors d'échanges théoriques.

# Le Jardin des Cureyes

Le Jardin des Cureyes est une mini ferme potager entretenue et cogérée par les résidents d'une maison de repos, avec l'aide du personnel et de bénévoles, en partenariat avec une école primaire.

Depuis un an, le planning des activités du jardin s'est bien adapté aux saisons, aux vacances annuelles et aux divers changements inhérents à tout projet intergénérationnel: problèmes de santé de certains, nouvelles entrées dans la maison de repos...



## En quelques chiffres

1 an de jardin   
 365 jours fois... 3 oeufs

18 semis qui attendent de devenir légumes

dizaines de KG de nourriture pour les animaux   
 presque autant de paille et de foin



Fiers d'avoir eu la visite des résidents d'une maison de repos de la région pour s'inspirer de notre projet!



Un spectacle de cirque par les enfants de l'école primaire, un apéro au jardin potager, un bac aromatique... trois belles initiatives intergénérationnelles!

De nouvelles pistes sont lancées comme installer des bancs dans le parc de l'école pour permettre aux résidents de venir s'y installer pendant les créations.

« Chacun peut s'intégrer dans un Jardin de ce type. La vie d'une mini-ferme ne s'arrête jamais. Cela nous en rend co-responsables, et cela laisse aussi un large éventail parmi les possibilités d'implication.

Si on leur donne une place pour s'exprimer et agir, les personnes âgées prennent des initiatives, vont trouver des idées et aider à résoudre les problèmes qui se présentent ».

## Un tuyau?

Anticiper les modifications structurelles du groupe : des personnes âgées peuvent se décourager, d'autres perdent leur autonomie ou nous quittent... ; les enfants changent de classe et, en fin de cycle, quittent l'école ; il y a aussi un turnover possible dans le personnel (maison de repos et école).

Un groupe de pilotage solide peut aider à prévoir et à réagir!

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

# Le Projet Neruda

« Vagues impressions par-dessus le canal » est le deuxième volet du projet Neruda. Les participants se sont investis dans ce projet par l'écriture, les arts plastiques (le dessin notamment) et la lecture à haute voix. Ils ont pu ainsi exprimer leur regard sur la vie, le temps qui passe, la maladie, le quartier. Écrire, lire et dessiner ne sont pas là uniquement pour servir un propos artistique ou créatif. Ils permettent aux personnes qui habituellement dans notre société ne sont pas audibles - telles les personnes âgées précarisées, celles qui souffrent d'un handicap ou d'une maladie - d'investir le terrain des mots et de la créativité, mais aussi de colorer l'espace public de leur présence et de leurs réflexions.

Au fil des 19 séances de 4h qui ont eu lieu de février à juin, il y a eu une réelle évolution dans la posture des participantes et dans la fluidité de la lecture. Le plaisir de lire et l'assurance devant le public ont pris le pas sur les craintes et le manque de confiance en soi que les participants ressentaient au début. En juin, le groupe a participé à la présentation publique de ses propres textes et à l'exposition de sa production plastique collective (une fresque murale), à l'occasion du Clash des Arts organisé par l'Université Populaire d'Anderslecht. En octobre 2018, un événement festif clôturera l'activité avec un recueil des textes et des créations plastiques.

Le troisième et dernier volet du projet Neruda démarrera prochainement pour se terminer en juin 2019.

« L'atelier sert à exprimer nos idées, à réfléchir au temps, à partager nos espoirs et nos attentes, à penser par nous-mêmes, la vie est courte. »

## Un tuyau?

Respecter les souhaits des participant(e)s est au coeur de la réussite du projet.

Bien l'écouter et les observer est donc essentiel. Un travail en binôme (animateur/animateuse et porteur du projet) est conseillé, entre autres pour ajuster le projet si nécessaire. Une souplesse du programme et des animateurs est souhaitable, surtout lors d'imprévus.

Le résultat artistique est important mais il est aussi un moyen pour faire émerger du lien, une parole, une réflexion et se réapproprier l'espace public.

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

## Concertation familiale autour du lieu de vie des seniors

Le service de concertation familiale proposé par Senoah est un espace d'écoute et de parole pour soutenir le senior et son entourage familial lorsque se pose la question cruciale d'un changement de lieu de vie.

Ce qu'il faut en retenir? Selon la médiatrice familiale, c'est l'importance de donner la parole à la personne âgée par rapport à ses attentes et ses besoins, la nécessité d'anticiper la réflexion et la discussion en famille avec l'aide d'un tiers externe et surtout de faire en sorte que ce sujet ne soit pas tabou.

« Je voudrais que ma maman soit apaisée. »

Le projet a mis en place une sensibilisation à l'anticipation en matière d'habitat pour les Aides familiales/ménagères qui sont des intervenantes de première ligne auprès des seniors.



### Conseils

à nos femmes et hommes politiques :

- Un changement de regard.
- Des moyens (humains, financiers, de formation) pour « humaniser » le secteur de l'aide aux personnes âgées.
- Eviter la politique partisane.
- Prendre des décisions dans l'intérêt commun et plus spécialement dans l'intérêt des personnes vulnérables (personnes âgées, personnes handicapées, enfants, minorités culturelles...).



16 16/11/2018 : Conférence annuelle « Qui décide d'une entrée en maison de repos ? »

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

# Pass-ages



La vie est un grand cycle. Naître, grandir, s'unir, enfanter, vieillir, mourir se succèdent et se croisent et nécessitent des passages.

Pass-ages, habitat groupé avec en son sein une maison de naissance et une maison de mourance, désire le réaliser harmonieusement.

A présent constitué en asbl, Pass-ages est à la recherche de forces vives autour de la naissance, de la fin de vie, de l'habitat groupé intergénérationnel pour consolider son équipe, d'autant plus que sa recherche de lieux d'implantation avance.

« Pass-ages, y naître, y cohabiter, y mourir, y vivre ! »

Pass-ages est partenaire du projet en biens communs « Calico » (care and living in community), introduit par la Région bruxelloise en mars 2018 dans le cadre des projets européens d'innovation urbaine (U.I.A.). Le projet d'un Community Land Trust à Bruxelles (CLTB) en fait partie, avec la possibilité d'une création de 39 logements. Un tiers de ceux-ci serait consacré à Pass-ages avec au cœur la maison de naissance et de mourance. Pass-ages attend une réponse de l'Europe par rapport à ce projet pour l'automne 2018.

## Un tuyau?

Courage! Quand une porte semble se fermer, une autre s'ouvre peu après. Nous parlons d'expérience.

Partir de mouvements citoyens qui répondent aux besoins et s'appuyer sur des institutions existantes.

Une initiative de Pass-ages avec différents partenaires.

# Bras Dessus Bras Dessous

« Quand je vais chez BDBD, je reviens gonflée à bloc ! » Louise

Bras Dessus Bras Dessous agit pour un « vieillissement heureux à domicile ». En mettant en place un réseau solidaire entre citoyens, l'association permet à des aînés qui se sentent isolés de tisser des liens sociaux avec des voisins et de retrouver ainsi une place dans leur vie de quartier.

8 quartiers

150 VOISINS aînés accompagnés

20 ateliers « soupe » avec plus de 300 « voisins et voisineurs »   
 1200 RENCONTRES

Une caravane itinérante est venue durant l'été à la rencontre des citoyens forestois afin de sensibiliser le voisinage sur l'isolement des aînés et de répondre aux questionnements et aux envies d'accompagnement.

Parmi tous les projets menés, le projet « Correspondances » a été particulièrement touchant: pendant 7 mois, 15 élèves de 4<sup>e</sup> secondaire d'une école Forestoise et 15 aînés BdBd ont correspondu « à l'ancienne », par courrier et ce, sans échange de photos et d'adresses, car le projet se concluait avec une rencontre « en vrai » des correspondants, autour d'une table conviviale, un midi ensoleillé du mois d'avril. Un formidable projet de rencontres intergénérationnelles!

174 lues   
 15 élèves 15 aînés



### Conseils

à nos femmes et hommes politiques :

- Changer les messages et l'image souvent négative du vieillissement: âgisme, inutilité des personnes âgées, coût pour la société...
- Soutenir les initiatives de prolongation du séjour à domicile pour les aînés qui le souhaitent, par un accompagnement à 360° si nécessaire (structures formelles de l'aide et du soin ET structures plus informelles travaillant en complémentarité avec celles-ci).

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



Bras Dessus Bras Dessous

## AÎNÉS, À VOUS DE JOUER!

Mosaïque Saison 2 - Octobre 2018

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



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

Le Bien Vieillir asbl

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

Cera investit dans des projets sociétaux

#ceragram

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

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