

**CONCOURS EXTERNE, INTERNE ET TROISIEME CONCOURS
ANIMATEUR PRINCIPAL TERRITORIAL DE 2ème CLASSE
SESSION 2021
ÉPREUVE DE RAPPORT**

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Rédaction d'un rapport à partir des éléments d'un dossier portant sur l'animation sociale, socio-éducative ou culturelle dans les collectivités territoriales, assorti de propositions opérationnelles.

Durée : 3 heures
Coefficient : 1

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 27 pages

Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

Vous êtes animateur territorial principal de 2^{ème} classe, au sein du service animation sociale, chargé de mission pour faire le lien entre la jeunesse et les seniors, à Animville, commune de 18 000 habitants. Votre service gère les activités périscolaires et de loisirs pour l'enfance, la jeunesse ainsi que les activités sportives.

La commune dispose de plusieurs infrastructures adaptées aux besoins de sa population (un gymnase, un accueil de loisirs élémentaire et maternelle, une ludothèque, une piscine, un Centre Communal d'Action Sociale et, prochainement, l'implantation d'une Maison du Bel âge). Beaucoup d'associations sont également présentes et actives sur la ville.

Le Maire vous demande donc dans un premier temps de rédiger, exclusivement à l'aide des documents joints, un rapport sur l'animation sociale en direction des seniors.

10 points

Dans un second temps, il vous demande d'établir un ensemble de propositions opérationnelles créant du lien entre les générations sur la commune.

Pour traiter cette seconde partie, vous mobiliserez également vos connaissances.

10 points

Liste des documents :

- Document 1 :** « Le vieillissement dans les territoires : dépasser les idées reçues » - CGET- extraits - 4 pages
- Document 2 :** « Vieillesse et relations intergénérationnelles » - Héroïse MOREE - seniors-mag.com du 08 février 2018 - 2 pages
- Document 3 :** « Besoins des Seniors : comment entretenir et favoriser leur épanouissement » - Pauline LAURENT www.en-vies-agees.com - 05 mars 2019 - 3 pages
- Document 4 :** « Favoriser les relations intergénérationnelles, pourquoi ? » - J.Jacques AMYOT - www.pourbienvieillir.fr - 2016 - 1 page
- Document 5 :** « Fracture numérique 14 propositions pour lutter contre l'exclusion des seniors » - Cyrielle MAURICE - Blogdumoderateur.com - Publié le 28 septembre 2018 - 2 pages
- Document 6 :** « L'intergénérationnel, c'est l'avenir ! » - Sandrine GOLDSCHMIDT - generationcare.fr - Publié le 05-01-2015 - 2 pages
- Document 7 :** « La pyramide des besoins des Seniors » - Frédéric SERRIERE - fredericserriere.com - publié dans "Mes analyses" - Août 2015 - 2 pages
- Document 8 :** « Les communes sont les acteurs les plus pertinents pour rapprocher les générations » - Caroline LEFEBVRE - Lien social n° 888 du 12 juin 2008 - 2 pages

- Document 9 :** « Qu'est-ce qu'un senior ? Le point de vue d'un neuropsychologue » - Interview de Claudia LEULY-JONCART neuropsychologue par le Dr Carolle CHATOT-HENRY, gériatre - L'équipe D'Happy Silvers - 19 Avril 2018 Chroniques - 2 pages
- Document 10 :** « L'adaptation de la société au vieillissement » - www.gouvernement.fr – 29 novembre 2018 - 3 pages
- Document 11 :** « Financer des ateliers de prévention santé » - mis à jour : 24 juin 2019 - CARSAT du Sud-Est – 1 page

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

DOCUMENT 1

Philippe Dard, sociologue au Centre scientifique et technique du bâtiment, au séminaire de Longwy en décembre 2003⁸

«Le vieillissement n'est pas une catégorie sociologique pertinente ou alors elle est surdéterminée par toutes les inégalités sociales. Une génération qui vieillit n'est jamais que toute une société dans ses différentes composantes qui s'est mise à vieillir, des pauvres, des riches, des origines, des ethnies et des cultures différentes, il y a du rural, de l'urbain et du péri-urbain [...]»

Les apports des personnes âgées à la vie des territoires sont par ailleurs souvent minorés. C'est le cas par exemple de l'engagement associatif, alors qu'en France «les bénévoles très réguliers sont souvent des retraités»⁹ et que, dans les QPV, le taux d'adhésion à une association des plus de 65 ans est plus élevé que chez les moins de 25 ans¹⁰. Les plus âgés sont également des acteurs majeurs des **solidarités familiales** puisque les seniors sont aujourd'hui à la fois grands-parents, parents (en raison de l'insertion professionnelle de plus en plus tardive des jeunes adultes) et enfants-aidants du fait l'allongement de l'espérance de vie de leurs propres ascendants.

Un enjeu transversal et territorial

La vision française du vieillissement s'est longtemps résumée à la perte d'autonomie et à la dépendance. De fait, les politiques publiques étaient orientées sur l'offre des soins, les hébergements dédiés et l'aide à domicile. Face au constat d'une société qui vieillit notablement et va continuer à vieillir, certaines collectivités locales se sont progressivement engagées dans des programmes d'action beaucoup plus ouverts et transversaux. Depuis la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, l'Etat porte également une approche globale du vieillissement qui intègre notamment les questions de prévention, de lutte contre l'iso-

lement, de nouvelles formes d'habitat et de solidarités familiales.

L'enjeu pour les territoires consiste à relever le **double défi** du «**mieux vivre individuel**» et du «**vivre ensemble tous âges confondus**». En effet, il s'agit à la fois de répondre à l'attente de 83% des Français qui souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible¹¹, et de faire en sorte que tous les âges puissent vivre sur un même territoire, en s'y rencontrant pour faire véritablement société. Dans cette optique, l'idée de «**territoires favorables au vieillissement**»¹², notamment portée par Luc Broussy en 2013 dans son rap-

7 - Insee. «L'espérance de vie par niveau de vie : chez les hommes, 13 ans d'écart entre les plus aisés et les plus modestes». Insee première. Numéro 1687. Février 2018. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3319389>

8 - Villes et vieillir. Partenariat de projet entre l'Institut des villes, la Fondation de France et la Fédération nationale des agences d'urbanisme. Séminaire de Longwy, décembre 2003. http://framework.agevillage.com/documents/old_images/AgNet/upload/documentation/IDV_dcc01.pdf

9 - France Bénévolat. «L'engagement bénévole des seniors, une implication réfléchie». 2015. <https://www.francebenevolat.org/documentation/edition-2015-etude-l-engagement-benevole-des-seniors-une-implication-reflechie>

10 - Insee. «Trente ans de vie associative». Insee première. N°1580. Janvier 2016. <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1908144>

11 - CSA, Fédération des particuliers employeurs de France. Le domicile, un enjeu citoyen. 2016. <https://www.csa.eu/fr/survey/le-domicile-un-enjeu-citoyen>

12 - Cf. partie «Des exemples inspirants» : «Rennes, territoire favorable au vieillissement».

port pour la Mission interministérielle sur l'adaptation de la société française au vieillissement de sa population¹³, se développe. Elle se matérialise en général par la création ou l'adaptation de petits programmes immobiliers sur un périmètre restreint où se regroupent des commerces et des services de proximité, des transports en commun, des équipements publics (notamment en matière de santé) et des espaces verts. Ce

centre fonctionnel doit pouvoir être rejoint à pied (généralement à moins de 500 mètres), dans de bonnes conditions de marchabilité, par les personnes âgées. La démarche se veut inclusive avec une offre de logements dédiée et adaptée aux séniors mais également des espaces communs intérieurs et/ou extérieurs.

13 - Luc Broussy, *L'adaptation de la société au vieillissement de sa population*. Mission interministérielle sur l'adaptation de la société française au vieillissement de sa population. Janvier 2013. <https://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/134000173.pdf>

Un quartier intergénérationnel à Pulnoy

Dès le début des années 2000, Pulnoy (54), commune périurbaine de 4 712 habitants située près de Nancy, imagine, avec l'agence de développement et d'urbanisme de l'aire urbaine nancéienne¹⁴, un quartier intergénérationnel afin d'accueillir les personnes vieillissantes sans les isoler. Le quartier des Sables, à proximité du bourg, propose une offre d'habitat mixte et pour partie adaptée avec 260 logements individuels ou collectifs, une résidence ser-

vices pour personnes âgées, un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), un centre d'activités naturelles tirées d'occupation utiles¹⁵ pour les personnes désorientées, un centre d'animation communal et une crèche. Le lien avec le centre-ville est assuré par des cheminements piétons et cyclables. La place de la voiture est limitée. Les espaces verts de l'Ehpad et du Cantou, ouverts en journée à la population locale, ainsi que le centre d'animation permettent aux personnes hébergées de maintenir des liens avec la communauté environnante.

14. En 2012, sept agences d'urbanisme (Biel, Evreux, Clermont-Ferrand, Nancy, Dunkerque, Besançon, Longwy) appuient sur la Fondation nationale des agences d'urbanisme pour répondre à l'appel à projets lancé par la Fondation de France dans le cadre du programme « Vivre dans son quartier » dans son village visant répondre à la problématique du vieillissement et à l'usage de manière globale d'un territoire d'habitants adaptés, accessibles, services, activités, culturels. Le territoire a à terme de façonner le tissu de la ville, du quartier ou du village.

15. Un centre d'activités naturelles tirées d'occupation utiles est une unité qui prend en compte à l'initiative des personnes âgées présentant des symptômes de démence ou de maladie d'Alzheimer.

Habitat intégré, service solidaire regroupé, dans l'Ain

Dans le cadre de son second schéma départemental en faveur des personnes âgées et de la perte d'autonomie 2013-2018, le conseil départemental de l'Ain a engagé une réflexion sur les modes d'accueil alternatifs entre domicile et établissement médicalisé à destination des personnes âgées. En 2013, le Département a ainsi lancé, auprès des bailleurs sociaux, des collectivités et des associations d'aides à domicile, l'appel à expérimentation « habitat intégré service solidaire regroupé ». L'objectif était de construire, en centre-ville, ou au centre d'un village, à proximité des activités de services, de petits appartements réservés aux séniors, intégrés dans un ensemble

immobilier plus large, les résidents pouvant bénéficier, en fonction de leurs besoins et envies, de services d'aide à domicile et de services d'animation. Les neuf programmes retenus et financés par le conseil départemental reposent sur un partenariat entre une commune ou une communauté de communes, un bailleur social et une association d'aide à domicile. Le foncier est gracieusement mis à disposition par la commune au bailleur qui a en charge la construction des logements. L'association d'aide à domicile se charge de l'entretien des parties communes, des éventuelles aides individuelles et du projet socio-gerontologique (animations collectives).

La Fabrique prospective sur l'adaptation au vieillissement dans les territoires périurbains et les quartiers prioritaires de la politique de la ville

Afin de mieux anticiper les enjeux du vieillissement dans les territoires périurbains et les quartiers prioritaires de la politique de la ville, le CGET a lancé en 2018 une **Fabrique prospective**. Ce dispositif vise à la fois à répondre aux besoins d'ingénierie prospective des territoires et à réinterroger les politiques nationales. La Fabrique prospective sur l'adaptation au vieillissement dans les territoires périurbains et les quartiers prioritaires de la politique de la ville consistait à mieux connaître les usages, les attentes et les projections des seniors qui résident dans ces territoires et à mettre en capacité les acteurs locaux pour identifier des pistes de réponse adaptées, tout en cernant les risques (par exemple, ruptures d'offre de soins ou de services à domicile) et les difficultés de mise en œuvre.

Le CGET a publié un appel d'offres pour accompagner les sites par un intervenant extérieur. Le marché a été attribué au groupement composé de l'agence Appel d'Ere! (Esther Dassonville, urbaniste spécialisée en politiques sociales et démocratie participative) et de deux entités de l'Institut Catholique de Lille : les ateliers Humanité (Ingrid Fourny, géographe-urbaniste spécialisée dans les démarches participatives et citoyennes) et l'unité de recherche « handicap, autonomie et développement de la participation sociale » (Damien Vanneste, docteur en sociologie). Appel d'Ere! est une agence d'études, de conseil et de formation dans le domaine du développement humain soutenable appliqué au territoire. Les ateliers Humanité élaborent, animent et accompagnent des démarches d'innovation sociale visant le bien vivre ensemble et la promotion de la citoyenneté au sein des territoires ou des organisations. L'unité de recherche interdisciplinaire « handicap, autonomie et développement de la participation sociale » est spécialisée dans les domaines du handicap et du vieillissement.

Sur une période d'environ un an, trois missions ont été confiées au groupement :

- la réalisation d'entretiens auprès de quarante personnes âgées vivant dans des quartiers de la politique de la ville et dans des territoires périurbains afin de cerner leurs usages, leurs attentes et leurs projections;
- l'animation d'une réflexion prospective dans quatre territoires volontaires, dont deux QPV et

deux périurbains, pour aider les acteurs locaux à anticiper les transitions de long terme, les mettre en capacité d'imaginer de nouvelles trajectoires et identifier les actions à mener à court terme. Les territoires étaient représentés par les élus, les professionnels et les habitants;

- l'animation de séminaires de travail collectifs (séminaires intersites) réunissant les quatre territoires, afin de monter en généralité et réinterroger les politiques nationales.

L'identification des quatre territoires engagés dans la Fabrique prospective s'est effectuée en plusieurs étapes. Dans un premier temps, quatre départements ont été ciblés au regard de la part des plus de 60 ans dans la population : le Nord et la Seine-Saint Denis où cette part est faible, la Charente-Maritime et le Gard où cette part est forte. Dans un second temps, les communes de ces départements ont été analysées au regard de leur indice de vieillissement¹⁴ et du taux d'évolution annuelle des 65 ans et plus. L'objectif était de cerner des communes où le vieillissement est installé et des communes où il va s'accroître. Sur cette base, plusieurs communes ont été sollicitées pour participer à la Fabrique prospective. Quatre ont choisi de s'engager : pour les QPV, **Bagnolet** (93) et **Nîmes** (30), pour les territoires périurbains **Prémesques** (59) et **Saint-Georges-des-Coteaux** (17). Ces communes n'avaient jusqu'alors pas conduit de réflexion spécifique sur l'adaptation au vieillissement.

Sur chaque territoire, le groupement a appliqué la méthode suivante :

- réalisation de **dix entretiens ou rencontres collectives** avec des seniors de profils variés;
- réalisation de **trois à cinq entretiens avec des acteurs locaux clés** (centre communal d'action sociale – CCAS -, intercommunalité, conseil départemental, bailleur, centre social, association de quartier, résidence autonomie, etc.);
- élaboration du **portrait de territoire**;

14 - L'indice de vieillissement est le rapport de la population des 65 ans et plus sur celle des moins de 20 ans. Un indice autour de 100 indique que les 65 ans et plus et les moins de 20 ans sont présents dans à peu près les mêmes proportions sur le territoire; plus l'indice est faible plus le rapport est favorable aux jeunes, plus il est élevé plus il est favorable aux personnes âgées.

→ animation de **quatre ateliers de co-construction** réunissant les élus, les techniciens, les partenaires institutionnels et associatifs, ainsi que les habitants seniors ayant participé ou non aux entretiens :

- atelier 1 «Où en sommes-nous?» : partage du diagnostic et des enjeux prospectifs,
- atelier 2 «Où voulons-nous aller?» : définition des orientations stratégiques,
- ateliers 3 et 4 «Quel chemin emprunter?» : identification des actions phares et élaboration de la feuille de route,
- atelier 5 «Top départ!» : partage de la feuille de route avec les partenaires (au-delà de ceux qui étaient impliqués dès le lancement de la démarche). Il s'agissait ici pour les élus de réunir le plus grand nombre pour présenter la stratégie et les actions envisagées avec un échéancier à court, moyen ou long terme. Cette

étape marque l'engagement des élus dans le pilotage et le passage à l'acte de la démarche d'adaptation du territoire au vieillissement.

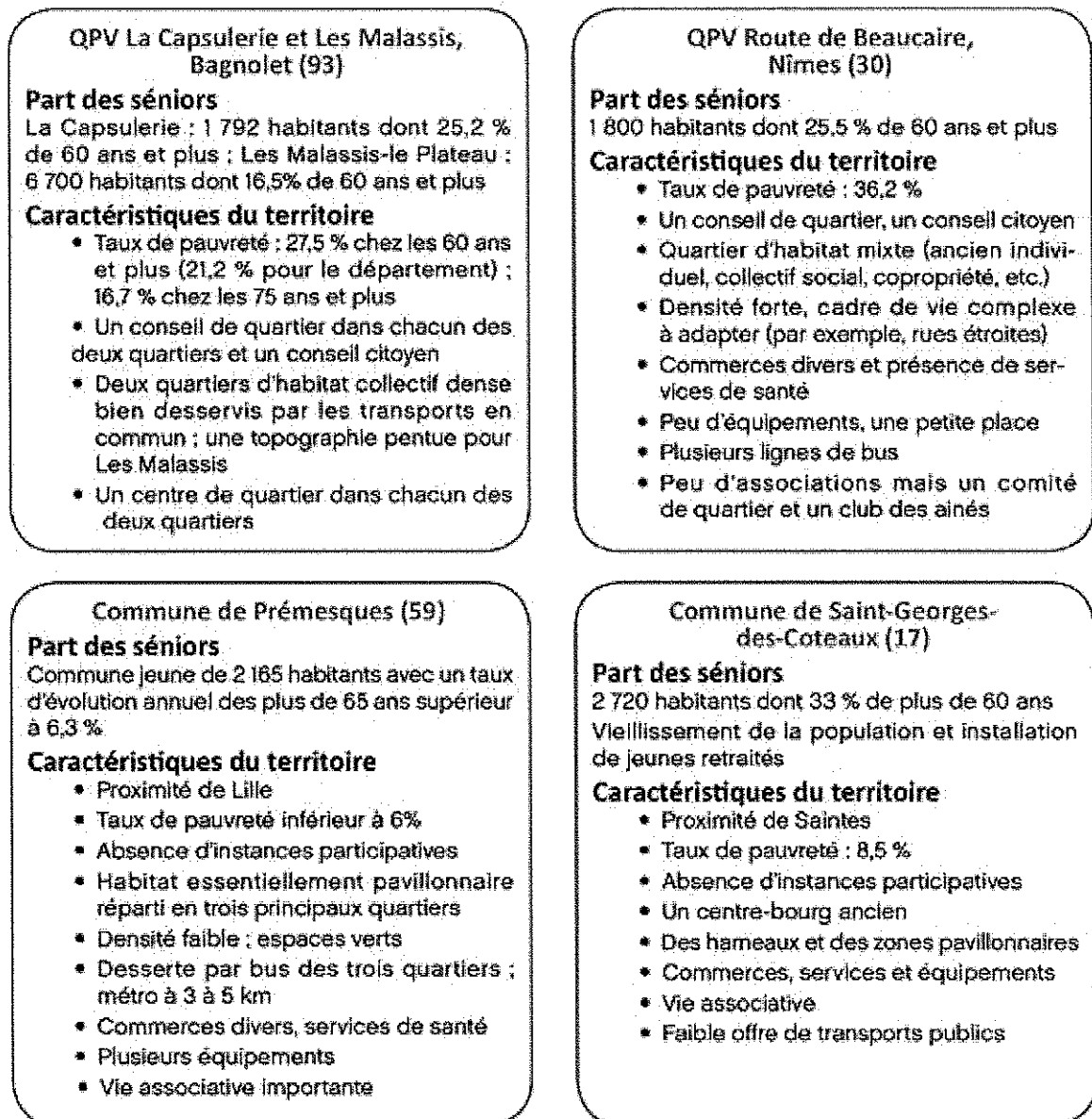
Chaque atelier et séminaire a fait l'objet d'un compte-rendu envoyé à l'ensemble de participants invités.

Les quatre premiers ateliers de co-construction ont été animés par deux membres du groupement. Le cinquième a été co-animé par deux membres du groupement et par des représentants de chaque commune.

Les quatre séminaires intersites, tenus en parallèle, ont réuni pour chaque territoire un ou deux élus et le technicien référent, ainsi que deux seniors.

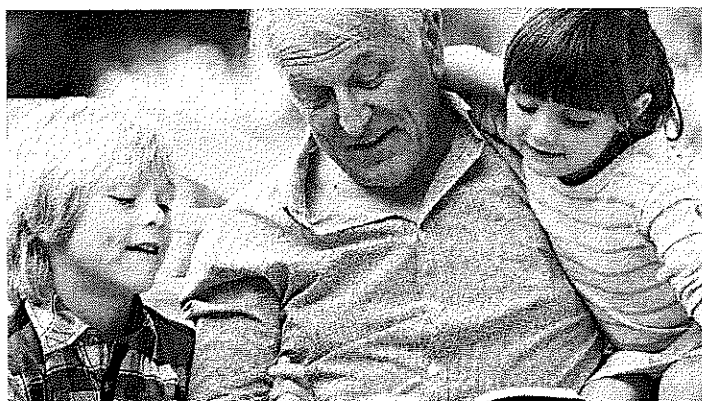
Un référent a été désigné au sein du groupement pour chaque territoire.

Figure 1. Caractéristiques des quatre territoires engagés dans la Fabrique prospective



VIEILLISSEMENT ET RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

seniors-mag.com / 08 février 2018



Les relations intergénérationnelles correspondent aux échanges qui ont lieu entre des personnes de différentes générations, des plus jeunes aux plus âgées.

BÉNÉFICES DES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Les relations intergénérationnelles sont doublement salutaires. Pour les aînés, il s'agit de moments de transmission de l'histoire, des valeurs, d'une vie bien différente de celle de la jeunesse d'aujourd'hui. À l'occasion de rencontres, on évoque les **conditions de vie d'avant**, les métiers et objets d'autrefois, la rudesse de la vie qui ne comportait pas le confort actuel (toilettes, machines à laver, couches jetables, etc.). On échange sur une vie considérée plus simple qu'aujourd'hui, où l'on se satisfaisait de petites choses sans grande exigence. On parle des bals, des fêtes, de ce qui rassemble et parle à tous.

Pour les plus jeunes, et notamment les enfants et adolescents, ces échanges peuvent déclencher une prise de conscience et apporter un éclairage différent sur la vie. Ce type d'espace-temps dédié est très enrichissant car il permet à l'enfant de définir lui-même sa vision des choses. Sans cesse à la recherche d'informations sur soi et sur l'environnement, les adolescents se nourrissent des rencontres intergénérationnelles dans le cadre de la construction de leur identité

LES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES, MÉDIATRICES DU BIEN-ÊTRE CHEZ LES SENIORS

Il a été prouvé que les **relations intergénérationnelles favorisaient le bien-être des personnes âgées** en leur procurant un sentiment d'appartenance sociale et une meilleure qualité de vie. Ainsi, des études ont mis en lumière l'augmentation du niveau d'estime de soi, des émotions positives et de la satisfaction de vie. Ce type de relations stimulerait également les capacités cognitives de nos aînés, et notamment leurs capacités mnésiques qui s'en trouveraient améliorées. Par ailleurs, le **niveau de stress des personnes participant à cette démarche serait inférieur à celui des non-participants**. Les moments de rencontre étant en effet attendus avec grande impatience, les personnes âgées mobiliseraient toutes leurs ressources cognitives en présence des enfants. Cette implication est corrélée à l'importance qu'ils accordent à la démarche.

MISE EN ŒUVRE DES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES DANS LES ÉCOLES ET DANS LES MAISONS DE RETRAITE

Les écoles et les maisons de retraite sont des structures qui permettent la mise en œuvre de ce type de partenariat. Organisés par des acteurs chargés de l'accueil et du déroulement des sessions, ces moments de partage sont toujours riches en émotions et ce quel que soit l'âge. Ce qui s'y joue et ce qui s'y dit est souvent repris a posteriori. Cela crée également du lien à l'intérieur même de chacun des groupes « jeunes » et « anciens ».

FAVORISER L'ÉCHANGE POUR LEVER LES CLICHÉS

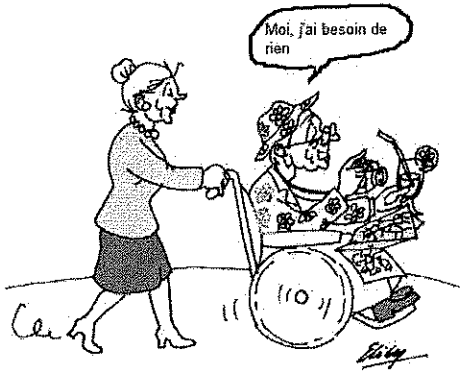
Les personnes âgées sont trop souvent assimilées à des individus inintéressants, mous, qui n'ont rien à raconter, etc. Pourtant, la réalité est tout autre. Une partie des **personnes âgées incarnent au contraire la mémoire d'un pays, d'une région, d'un village, de drames mais également de progrès**. Riches d'anecdotes et de passionnantes informations en tous genres, les personnes âgées peuvent véhiculer leurs connaissances grâce aux relations intergénérationnelles, de surcroît avec grand plaisir.

Par **Héloïse Morée**

DOCUMENT 3

www.en-vies-agees.com / Pauline Laurent – 05 mars 2019

Comblent les besoins des personnes âgées ? A travers ce dossier, je propose quelques activités et impressions qui raviront sans doute vos propres parents...et vous-même !



Pourquoi faut-il combler les besoins des personnes âgées ?

Prendre soin des personnes âgées est un défi de notre civilisation. Dans une société où tout va trop vite, ces derniers sont vite négligés. Nombre d'adultes se plaignent de ne pas avoir de temps pour eux. Ils estiment aussi qu'ils devraient se débrouiller seuls, et que leurs proches n'ont pas d'obligations vis-à-vis d'elles.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Dans de nombreuses sociétés prétendument moins développées, les personnes âgées ont leur place. On s'occupe d'elles et elles contribuent à l'équilibre de la société. Leur expérience dans la vie est utile, et les plus jeunes en tirent profit.

C'est individuellement que chacun concourt à **comblent les besoins de personnes âgées**. S'il s'agit de vos parents, il faut rappeler que ces derniers ont pris soin de vous. Certes, vous ne pouvez pas toujours vivre avec eux. Mais les négliger serait une grande erreur. Autant que possible, il vaut mieux chercher à combler leurs besoins. Pourquoi ? Parce que vous avancez inexorablement vers la vieillesse. Un jour, ils étaient comme vous. Demain, vous serez comme eux. Comment pensez-vous que vos enfants vous traiteront s'ils vous ont vu négliger leurs grands-parents ?

Pourquoi est-ce difficile ?

Bien souvent, c'est parce qu'on ne connaît pas assez les besoins des personnes âgées. Reconnaissons aussi qu'avec l'âge, certains seniors sont difficiles à vivre. Mais dans l'ensemble, ils réagissent bien quand on cerne leurs besoins et qu'on tente d'y répondre. Quels sont donc les besoins de ces seniors ?

1- De bonnes relations avec les enfants et petits-enfants

Le premier besoin des personnes âgées est lié à la qualité de leur relation avec leurs enfants et petits-enfants. Le fait est que cette relation est souvent froide, voire glaciale. D'ailleurs, une étude réalisée en France révèle que plus de **900 000 personnes âgées sont complètement coupées de leurs familles et amis !**

Le sentiment d'exclusion et de repli sur soi est donc très présent chez les personnes âgées. Si vous vous occupez de seniors qui sont des proches, entretenez de bons rapports et une bonne

communication. Ils s'épanouissent quand ils peuvent voir leurs petits enfants de temps à autre. Plus que tout, ils apprécient les vacances en famille. Et si vous ne pouvez pas vraiment les voir, vous pourriez **garder le contact par téléphone**. Certaines personnes appellent leurs parents environ une fois par semaine, ce qui contribue à leur joie.

Et si ce petit choix très simple à prendre devenait l'une de vos nouvelles habitudes de vie ?

2- Des activités épanouissantes

Un autre moyen de combler les **besoins des personnes âgées** est de les associer aux activités qui les épanouissent. Une activité bien choisie réduit le sentiment d'isolement et permet à ce dernier de faire preuve de ses propres talents. Voici par exemple quelques-unes des activités que les seniors apprécieraient à coup sûr :

- Les activités manuelles

Il peut s'agir de peinture, de dessin, ou de poterie. Certains seniors conservent des capacités dans ce domaine, et pourraient même en former d'autres. Mais surtout, ces activités accomplies dans le cadre de petites réunions en groupe ont un effet positif sur leur santé et leurs capacités cognitives. La cuisine aussi est une activité délassante, en particulier pour les femmes de plus de 70 ans. Seulement, les risques de chutes ou de brûlures sont plus élevés. Pour certaines personnes, une surveillance constante ou modérée peut être cruciale.

- Le sport

Le sport n'est pas incompatible avec le grand âge. Au contraire, il peut même avoir des effets très bénéfiques. Mais il faut choisir la bonne activité physique ou sportive, et l'effectuer selon le bon rythme. Pour certains, quelques minutes de tennis peuvent faire beaucoup de bien. Certains seniors sont encore capables de trotter sur une courte distance, ou d'effectuer des étirements.

Bien sûr, la condition physique et le degré de sédentarité de la personne doivent être pris en compte. Dans certains cas, vous devrez privilégier des activités qui stimulent la mémoire, à l'instar des jeux de cartes, du bridge, du scrabble, du Monopoly, etc.

Certaines personnes âgées peuvent encore monter une étagère, ou installer une ampoule électrique. Tant que c'est possible, **faites appel à leurs services**. Ils aiment faire plaisir et apprécient le fait de se dépenser pour les autres. Nombre de personnes âgées sont même prêtes à le faire gratuitement, pour peu que cela leur donne la possibilité de se sentir moins seul. Quand ils possèdent encore la force et l'énergie nécessaire pour effectuer une certaine tâche, pourquoi vous priver de leur expertise ?

3- Les besoins des personnes âgées : le besoin d'amour et d'affection

Certaines personnes âgées ont déjà perdu la personne qu'elles aimaient. Mais on pense souvent à tort, qu'elles ne sont plus capables d'aimer. Or, c'est loin d'être le cas. Même à un âge très avancé, 7 personnes âgées sur 10 sont encore en quête d'une relation amoureuse empreinte de tendresse et d'affection.

D'ailleurs, on remarque que de nombreuses idylles se tissent dans les maisons de retraite. Pure coïncidence ? Non. Même les seniors font le choix conscient d'un éventuel amant. Ils se disputent. Se réconcilient. Ont une relation marquée par des hauts et des bas. Bref, ils aiment encore, et peut-être plus qu'avant. En effet, contrairement aux jeunes adultes qui peuvent camoufler une peine de cœur en travaillant à l'excès, les personnes âgées ne sont plus actives.

Que pouvez-vous y faire ?

Peut-être pourriez-vous encourager une personne âgée à s'ouvrir à une personne qui l'intéresse ? Parfois, il leur manque la motivation. Elles peuvent penser qu'en raison de leur âge, elles n'attirent plus personne. C'est pourtant inexact. En fait, les relations entre séniors sont parfois plus solides, principalement parce qu'avec le temps, elles ont appris à ne plus s'arrêter aux apparences. Elles recherchent plutôt des qualités de cœur. Faites-leur donc savoir **qu'elles plaisent toujours**, car c'est souvent le cas.

Certaines personnes âgées ont peut-être besoin de reprendre confiance en elles-mêmes. Quelques suggestions proposées sur ce site leur seraient utiles. Et si vous les partagiez avec elles ?

En dehors du problème de logement décent qui est pérenne, mais relève plus du domaine politique que de vos propres moyens, les besoins des personnes âgées ne sont pas insurmontables. Avec un peu d'observation, du bon sens et un intérêt personnel, vous pouvez aider plus d'un séniors à reprendre du goût à la vie. Et le faire vous procurera en retour beaucoup de plaisir.

Vous pouvez aussi vous projeter dans la tête d'un senior en constatant les 5 regrets les plus éprouvés en fin de vie. Avec cette connaissance vous pourrez orienter les activités que vous proposez et ainsi ôter certains de ces regrets avant même qu'ils n'apparaissent dans la tête de vos parents ou de vos grands-parents.

J'aimerais que cet article fasse l'objet d'un plus grand partage sur les réseaux sociaux afin de sensibiliser le maximum de personnes à ce sujet. De plus, est-il possible de compléter cette liste de besoins des personnes âgées ?

FAVORISER LES RELATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES, POURQUOI ?

www.pourbienvieillir.fr – J. Jacques AMYOT

Pourquoi parle-t-on de relations intergénérationnelles, alors qu'il s'agit de fait de relations sociales ? Qu'apporte le terme « intergénérationnel » ?

L'intergénérationnel nous rappelle au bon fonctionnement du social. Il y aurait une « bonne » manière d'être en relation entre générations et le mythe des sociétés traditionnelles sert de modèle. Avec l'intergénérationnel, nous sommes à la recherche d'un équilibre entre générations : qualité de vie, place sociale, reconnaissance... C'est une dynamique du social hautement chargée en valeurs, une manière de dire collectivement de quelle manière nous voulons faire société.

Que peut-on dire sur les richesses et les difficultés de l'intergénérationnel ?

La longévité exceptionnelle dans notre société est une véritable fabrique de générations. Jamais nous n'avons vécu aussi longtemps ensemble ; jamais autant de générations ont été en présence ! Ce brassage ouvre sur de nouvelles modalités des solidarités que ce soit dans la famille, la vie associative ou la société en général. Il permet de renouveler partiellement notre univers social. La révolte des jeunes n'a aucun sens si on ne la resitue pas dans une confrontation positive aux autres générations pour apporter leur quote-part à l'évolution de la société (architecture, musique, couple, écriture, arts...). Les générations innovent parce qu'elles se sentent contraintes ET protégées. L'intergénérationnel ouvre sur une société complexe mais vivante.

Bien sûr, les difficultés ne manquent pas ! Plus de générations et nous voilà avec plus de différences à associer, plus de distances à combler. Mode vestimentaire, langage, rôles masculins et féminins, autant de confrontations possibles. Les valeurs des générations vont s'exprimer différemment dans des objets, des manières d'agir, de penser et de sentir, ce qui nous donne parfois le sentiment d'appartenir à des univers sociaux décalés. Alors, chaque génération tente d'entraîner l'espace social vers ce qui lui semble le plus désirable, le plus opportun, créant ainsi des oppositions.

Pourquoi c'est moins facile d'avoir des liens avec des âges différents du sien ?

Les barrières sont essentiellement sociales. Comment nous rencontrer alors que nous ne vivons pas dans les mêmes replis du temps ? Comment nous rencontrer alors que nous fabriquons sans cesse des cloisonnements : maisons des jeunes et clubs de 3e âge, cartes seniors et abonnements famille, élus jeunesse ou seniors...

Enfin, l'ennemi sournois de l'intergénération ce sont les stéréotypes ! Nos représentations des générations sont très largement déformées par des préjugés puissants qui nous éloignent. Comment se rencontrer alors que l'on pense a priori que l'on n'a pas grand-chose à partager ? Soyons vigilants pour ne pas réduire des générations toutes entières à quelques attitudes stéréotypées.

Le sociologue Pierre Bourdieu affirmait que les générations portent des définitions différentes de l'impossible, du possible et du probable. Mais ne sommes-nous pas confrontés tous les jours, au sein de notre génération à des différences individuelles tout aussi remarquables ?

Jean-Jacques Amyot: *Auteur de « A la recherche de liens entre les générations », EHESP, sept. 2016*
Directeur de l'Office aquitain de recherche, d'étude, d'information et de liaison sur les problèmes des personnes âgées (OAREIL).

FRACTURE NUMERIQUE : 14 PROPOSITIONS POUR LUTTER CONTRE L'EXCLUSION DES SENIORS

Blogdumoderateur.com / Cyrielle Maurice / Publié le 28 septembre 2018 à 11h19, mis à jour le 28 septembre 2018 à 14h42

Une étude du CSA et de l'association Les Petits frères des pauvres a été rendue publique cette semaine. Elle s'attarde sur l'exclusion numérique des seniors et l'absence d'accès à internet pour 27 % des 60 ans et plus. Si la tendance s'améliore depuis ces 10 dernières années, 4 millions de seniors restent coupés de la vie numérique et d'internet. Dans un contexte de digitalisation des services, et notamment des services publics, les personnes âgées et les personnes issues de conditions socio-économiques pauvres tendent, encore une fois, à être mises de côté.

Les femmes âgées, seules et sans revenus : ces grands oubliés du numérique

L'association Les Petits frères des pauvres tire la sonnette d'alarme et en appelle à un plan national pour lutter contre cette fracture numérique. Vecteur de lien social et d'ouverture sur le monde pour ces personnes dont la mobilité est souvent réduite, le numérique est une véritable opportunité pour les seniors. Certains n'ont pas tardé à adopter cette nouvelle technologie. « *Les grands exclus du numérique sont davantage des femmes de plus de 80 ans, vivant seules, avec de faibles revenus* », précise l'association.

D'autres, par contre, se veulent plus réfractaires. Le manque de connaissances techniques et d'initiation progressive à cette nouvelle technologie renforce l'insécurité et le sentiment d'exclusion des seniors face à Internet : « *Le sentiment d'exclusion est d'ailleurs ressenti par près d'un quart des 60 ans et plus, y compris par des utilisateurs d'Internet pour qui l'utilisation peut faire prendre conscience de lacunes. Ce sentiment global d'exclusion touche toutes les catégories d'âge.* »

Internet, vecteur de lien social

Pourtant, pour les internautes convaincus, Internet représente un puissant vecteur de lien social, et une solution contre la solitude et l'ennui chez les seniors, qui rivalise de plus en plus avec la télévision. « *La télé, je la mets de temps en temps mais je ne peux pas regarder des films toute la journée. Internet, ça me fait passer le temps (...) Quand l'ordinateur tombe en panne, je m'ennuie* », déclare une femme interrogée.

Ainsi, ils sont 56 % à déclarer utiliser Internet plusieurs fois par jour, et 27 % au moins une fois par jour. 79 % disposent d'une connexion internet à domicile, 72 % ont un ordinateur et 56 % ont un smartphone (mais seulement 35 % vont sur Internet avec).

14 recommandations des Petits frères des pauvres

Le problème, et ce que souligne largement l'association Les Petits frères des pauvres, c'est que l'initiation aux ficelles du numérique se fait « dans la débrouille ». Très peu ont bénéficié d'une formation ou d'un apprentissage des outils numériques, ceux qui ont eu cette opportunité (35 %) l'ont fait avec leurs enfants ou petits-enfants (18 %) ou un membre de la famille (9 %).

L'association établit donc une liste de 14 recommandations destinées à favoriser l'accès au numérique pour les seniors :

1. Réduire les inégalités de territoire en priorisant les zones blanches
2. Inciter les entreprises à reconditionner le matériel informatique
3. Continuer à inciter les opérateurs à proposer un tarif social pour abonnement et connexion
4. Aider à l'installation des équipements pour ne pas décourager les publics
5. Changer le regard sur nos aînés et ne pas les associer à l'inaptitude
6. Ne pas résumer le numérique à une contrainte administrative, mais à un plaisir d'utiliser
7. Installer un univers « web-friendly » dans le quotidien des seniors
8. « Donner l'envie d'avoir envie » à nos aînés
9. Former les personnes âgées qui le souhaitent
10. Lancer un plan national de lutte contre l'exclusion numérique
11. Respecter le choix des irréductibles réfractaires
12. Mettre fin à la complexité de l'e-administration et des sites de services
13. Préserver la participation citoyenne des exclus du numérique
14. Renforcer le cadre juridique pour sécuriser les personnes réclamant de l'aide concernant la confidentialité et la protection des données

Génération CARE **L'intergénérationnel, c'est l'avenir !**

Publié le 05-01-2015 par Sandrine GOLDSCHMIDT – generationcare.fr.

Renforcer le lien social, lutter contre l'isolement d'un côté, contre l'échec scolaire de l'autre, passe par la rencontre des générations. Au ministère de l'Education Nationale, Carole Gadet, qui travaille depuis 15 ans sur des projets intergénérationnels, développe cet axe clé du mieux-vivre ensemble et nous explique les bienfaits de ces projets qui ne cessent de se développer.

Carole Gadet a toujours pensé que la transmission et le partage réciproque des savoirs étaient des clés du vivre ensemble. En 1999, alors institutrice, elle initie un projet pédagogique réunissant les élèves de son école, dans le 20^e arrondissement de Paris et les résidents d'une maison de retraite voisine. 15 ans de projets qui n'ont cessé depuis de se développer. Parallèlement elle expose en 2004 les photos de ses ateliers à la mairie du 20^e et crée l'association « Ensemble demain », parrainée par de grands noms (Albert Jacquard, Edgar Morin, Erik Orsenna...), pour faire connaître les bienfaits de l'intergénérationnel à un public plus large.

Aujourd'hui chargée de mission au ministère de l'Education Nationale, Carole Gadet travaille à l'élargissement de l'impact de l'intergénérationnel en sensibilisant les académies de l'Education Nationale à ces projets, en formant les acteurs et en diffusant les bonnes pratiques à l'international.

En 2013, elle a organisé pour la première fois un colloque intitulé « Ensemble demain ». En novembre de la même année, elle a organisé avec le ministère de l'Education Nationale le premier séminaire européen sur l'intergénérationnel et la citoyenneté.

Jeunes et vieux : l'envie de se rencontrer

Pour elle, les bienfaits de l'intergénérationnel sont multiples, à condition de ne pas faire n'importe quoi.

« C'est pourquoi nous avons développé des modules de formation pour les enseignants, nous préparons les équipes pédagogiques, les élèves et les personnes âgées à la rencontre », explique Carole Gadet. Bien préparés, les élèves ne sont du coup pas mal à l'aise face aux personnes âgées.

« Ils oublient totalement le côté maladie, physique, vieillesse », dit-elle. Dans l'autre sens, la présence des jeunes désinhibe certaines vieilles personnes, qui d'un coup se remettent à parler, à participer, à s'investir.

L'intergénérationnel semble aussi une bonne motivation pour les élèves « difficiles ». « La punition la plus dure, pour des élèves en difficulté », constate Carole Gadet, « c'est de les priver de visite à la maison de retraite ».

Innovation, transmission et partage, pour repenser la société

L'intergénérationnel à l'école, c'est donc une approche transversale et atypique dans une institution qui n'en a pas toujours eu l'habitude, mais dont le bénéfice ne s'arrête pas aux portes de l'établissement.

« Il s'agit de repenser la société », estime Carole Gadet. « Nous sommes dans une société du vieillissement où il faut apprendre à vivre ensemble pour que ce soit gagnant-gagnant. D'un côté, on réfléchit à comment, en travaillant dès le plus jeune âge on va permettre aux enfants d'avancer dans la société autrement, avec un autre regard sur la vieillesse ».

De l'autre côté, il s'agit de « revaloriser une génération à qui l'on a dit : vous êtes retraités, c'est fini.

Cela apporte une richesse incroyable. On ne valorise pas assez encore ce que la transmission et le partage peuvent apporter aux uns et aux autres ».

Les principaux axes des projets proposés par le ministère de l'Education Nationale

Les actions sont déclinées en fonction des programmes scolaires et sont proposées dans le cadre de projets de classes et d'établissements :

- Projets d'actions citoyennes où les classes travaillent en partenariat : avec des étudiants en Université ou de grandes écoles, des retraités, des associations de retraités, des clubs du troisième âge, des maisons de retraite, des théâtres, des centres culturels...
- Projets interculturels et intergénérationnels de la maternelle au lycée déclinés en fonction des programmes : lecture, contes, sciences, nouvelles technologies, chorale, jardinage, etc.
- Rallyes patrimoines,
- Interventions de témoins retraités : mémoire et patrimoine,
- Projets d'échanges internationaux entre les classes engagées dans les projets intergénérationnels.

Sandrine GOLDSCHMIDT

La pyramide des besoins des Seniors

fredericserriere.com - PUBLIE DANS "MES ANALYSES" - AOUT 2015 - FREDERIC SERRIERE - 2 pages

DEVELOPPER (OU REDRESSER) UNE ACTIVITE DU MARCHE DES SENIORS

Les produits et les services qui sont les plus consommés par les Seniors sont ceux à qui ces derniers attribuent de l'importance. En effet, en vieillissant, une personne devient plus « mature » et prend ses décisions d'achat davantage en fonction de ce qui est important pour elle et de moins en moins vis à vis du regard extérieur et notamment la mode. (Bien entendu, des situations peuvent renverser ce phénomène comme la fragilité de la personne âgée). Afin de définir* une grille de lecture fiable, Senior Strategic a étudié les besoins les plus importants des Seniors, pour parvenir à une pyramide des besoins. Voici les résultats.



Besoin n°1 : rester en vie

Garder la vie est le besoin premier qui est d'ailleurs commun à toutes les générations. Cependant, avec l'âge, les peurs liées à ce besoin de rester en vie et la crainte de la mort augmentent. En termes de consommation, ce phénomène peut se traduire par une baisse d'appétit de consommer, une plus grande crainte face à l'achat de certains services ou produits comme les nouveautés et une plus grande insatisfaction.

Besoin n°2 : garder la santé

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

des jeunes Seniors. Garder la santé, poussent des secteurs tels que : l'industrie pharmaceutique, l'alimentation équilibrée, le sport, les objets connectés...

Besoin n°3 : sécurité financière

Le besoin de sécurité financière prend de plus en plus d'importance chez les Seniors notamment depuis la crise économique, les baisses de pouvoir d'achat et l'avenir économique décrit comme sombre par certains experts. C'est aussi, le besoin de sécurité financière des enfants et des petits enfants. D'ailleurs, il est constaté des hausses des économies en prévision d'aider les enfants. Ce besoin, accélère la restructuration de la consommation des Seniors avec une baisse forte des achats impulsifs et des achats de confort.

Besoin n°4 : aimer

Ce besoin est intéressant car c'est une évolution en vieillissant. Alors que chez la majorité des jeunes, être aimé arrive devant, en vieillissant, la « maturité psychologique » semble inverser et classer le besoin d'aimer en tête. Ce besoin se caractérise par le bénévolat « altruiste », le soutien des amis, les relations avec la famille et les petits-enfants, etc...

Besoin n°5 : être aimé

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

Besoin n°6 : être autonome

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

Besoin n°7 : continuer ses activités

Ce besoin est fortement exprimé par les Boomers (55/70ans). C'est la volonté de continuer ses activités, loisirs, passions, sports... même avec les effets du vieillissement. Ce besoin est une source d'innovations très importante pour l'avenir : combinaison de type « exosquelette », sport plus doux, tourisme avec plus de confort, produits faciles en design universel...

Besoin n°8 : plaisir

Ce besoin est clairement exprimé par les Boomers dans le tourisme via une quête de sens, autrement dit, vivre des émotions. La traduction de ce besoin semble, cependant, évoluer avec l'âge et les générations. Avec l'âge, la réalisation de la différence entre les notions de plaisir et de bonheur s'amplifie. Cette prise de conscience est une des explications d'un début de déconsommation notée chez les Boomers.

Besoin n°9 : sérénité

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

** Méthodologie : cette pyramide des besoins de Seniors a été réalisée avec un panel de Seniors et encadrés par des psychologues.*

« Les communes sont les acteurs les plus pertinents pour rapprocher les générations »

Lien social N° 888 | du 12 juin 2008

Propos recueillis par Caroline Lefebvre

Entretien avec Mohammed Malki, chargé d'enseignement en sociologie et économie à l'Institut régional de travail social de Paris. Mohammed Malki est le directeur d'Accordages, une association qu'il a fondée en 2000 pour promouvoir la démarche intergénérationnelle.

Constate-t-on un affaiblissement significatif des relations entre les tranches d'âge ?

Avec l'accroissement de l'espérance de vie, quatre voire cinq générations cohabitent dans notre société, avec le risque d'une plus grande séparation des âges qui vivraient côte à côte et non ensemble. La problématique n'est cependant pas la même suivant les niveaux de relations. Sur le plan de la famille, des historiens ont démontré que les liens entre les générations n'ont jamais été aussi forts, contrairement à ce qu'on pourrait croire. L'autonomisation financière des retraités, qui ne sont plus totalement à la charge de leurs descendants, a permis d'alléger les rapports. Ce qui est bien sûr contrebalancé par la décohabitation entre les générations et la mobilité géographique plus forte qu'auparavant.

Les seniors sont devenus la génération pivot, celle qui à la fois accompagne ses parents âgés dans la dépendance et joue un rôle important auprès de ses enfants et petits-enfants. Au niveau national, le pacte social, même s'il est mis à mal, reste fondé sur la solidarité entre les âges : ceux qui travaillent cotisent pour ceux qui ne travaillent plus ou pas encore. Enfin, c'est sur un registre intermédiaire, celui des espaces de proximité (immeubles, quartiers, équipements sociaux et culturels...), qu'un certain nombre d'acteurs s'efforcent aujourd'hui de favoriser le vivre ensemble.

Assiste-t-on à une prise de conscience sur la nécessité de renouer les liens ?

On observe une montée en puissance de cette préoccupation localement, notamment dans les communes qui me semblent être les acteurs les plus pertinents dans ce domaine, à la bonne échelle en tout cas. Pendant longtemps, la plupart des initiatives sont restées isolées et ponctuelles, mais depuis une dizaine d'années, des villes comme Angers, Besançon, Bordeaux ou Lyon inscrivent le lien intergénérationnel dans leur politique : elles ne se contentent pas de le laisser au bon vouloir des individus mais organisent une coordination de leurs services afin de l'encourager.

Ainsi, Angers a-t-elle initié une stratégie globale qui incite professionnels des services, associations et habitants à travailler ensemble dans ce sens. À Colombes, dans les Hauts-de-Seine, les actions ponctuelles ont été pérennisées et, aujourd'hui, la direction petite enfance et le service d'animation auprès des personnes âgées parlent d'une seule voix. Au-delà des activités communes, certains projets ne peuvent se concevoir que dans la durée, comme le parrainage de jeunes par des seniors dans le domaine professionnel.

Peut-on aller encore plus loin ?

L'idéal en effet serait d'agir sur les infrastructures matérielles dans lesquelles les populations sont intégrées, créer des îlots d'habitat partagé et de services. Saint-Apollinaire représente un cas d'école. C'est le plus difficile à mettre en place, mais c'est dans cette direction que nous souhaitons aller. Il existe aussi en Belgique une expérience intéressante, appelée « Habitat kangourou » : dans un quartier de Bruxelles occupé en majorité par des populations d'origine étrangère, une association de migrants marocains a cherché le moyen de garder sur place les derniers Belges de souche, en l'occurrence des vieilles dames, mémoire des lieux.

Deux maisons de ville ont ainsi été transformées en tandems intergénérationnels et interculturels : au rez-de-chaussée, un appartement pour une personne âgée, et à l'étage une famille immigrée qui paie un loyer un peu moins cher que le prix du marché et, en contrepartie, doit s'occuper des parties communes et veiller sur sa voisine grâce notamment à un interphone reliant les deux logements, qui permet à la personne âgée de se sentir en sécurité. L'expérience montre que des liens très forts se nouent.

Quels sont les obstacles au développement de cette démarche ?

Ils sont d'abord institutionnels : cette démarche intergénérationnelle transversale n'est pas toujours bien comprise par les décideurs et gestionnaires de services, les subventions pour les actions en direction des jeunes ou des personnes âgées n'étant pas les mêmes. On peut ainsi voir un centre de vie sociale, accueillant des jeunes et des familles, refuser de travailler avec des personnes âgées au prétexte que cela sortirait de son financement CAF.

Par ailleurs, la spécialisation et la standardisation de l'offre de services et d'activités par type de public (âge, problématique...) cloisonne le corps social. Il faut sensibiliser entre autres les architectes et les constructeurs à la polyvalence fonctionnelle des lieux, gage de mixité des âges. Enfin, reste l'obstacle majeur, celui des préjugés. On n'a pas envie d'aller dans une maison de retraite même si un beau spectacle y est donné, on préfère ne pas habiter un immeuble où vivent des personnes âgées dépendantes parce que les vieux, « ça sent la mort ».

Quel est le rôle de votre association ?

Créer un réseau et assurer une visibilité aux très nombreuses initiatives qui restent peu connues, car éparpillées, purement locales. Notre site [Internet](#) collecte et diffuse l'information sur l'intergénérationnel. Nous apportons également un soutien méthodologique aux porteurs de projets pour les aider à dépasser le côté purement convivial de leurs actions. Passer un bon moment, c'est important mais cela ne suffit pas si on veut que l'activité ait un impact sur les populations qui y participent. Nous les aidons à établir un diagnostic, définir des objectifs clairs et effectuer une évaluation. En novembre prochain, nous organiserons pour la première fois une Biennale de l'intergénération à Paris, un espace de rencontre pour tous les acteurs d'Ile-de-France.

QU'EST-CE QU'UN SENIOR ? LE POINT DE VUE D'UN NEUROPSYCHOLOGUE

L'équipe D'Happy Silvers - 19 Avr 2018 Chroniques -
Interview de Claudia Leuly-Joncart neuropsychologue par le Dr Chatot-Henry, gériatre.

Qu'est-ce qu'un senior ?

Claudia Leuly-Joncart

Le mot latin senior signifie "personne plus âgée" et est employé surtout en entreprise. Si, dans les années 80, un employé était envoyé en préretraite à l'âge de 55 ans pour promouvoir l'emploi des jeunes, de nos jours, l'âge légal de la retraite a été repoussé pour remédier au problème du déficit des caisses de retraite. Aujourd'hui, un senior bénéficie d'une image plus jeune, qu'il soit encore actif par ses engagements ou son pouvoir économique.

A quel âge devient-on senior ?

La notion de "senior" est parfois classifiée selon le niveau social ou le contexte. Pour l'administration, « 50 ans » représentent un cap fatidique. Dans l'entreprise, c'est dès 45 ans que le terme s'applique. Le monde du sport professionnel désigne l'athlète comme étant un senior à l'âge de 23 ans ! Pour l'État, la soixantaine marque l'âge de la retraite (aides sociales). Dans un contexte médical, à partir de 70 ans la désignation "senior" est employée car les problèmes de santé apparaissent.

Zoom sur les capacités cognitives des seniors

Apprend-on différemment parce que l'on est senior ? Trois « saisons » pour le cerveau ont été décrites par E. Goldberg, professeur et chercheur en neurologie :

La saison du « développement »

Constitution des principales aptitudes cognitives. Elle va de la naissance jusqu'à la troisième décennie. Les structures neuronales très utilisées se renforcent, celles qui sont sous utilisées « s'élaguent ». Cette période est celle des apprentissages fondamentaux, de la constitution des capacités mentales, et en définitive de la formation de l'identité individuelle.

La saison du « cerveau mature »

L'accent est alors mis sur la contribution au monde de l'individu. Elle se caractérise par « une moindre mobilité neuronale de l'individu », et « une plus grande stabilité des structures cérébrales ».

La saison du « vieillissement »

Elle correspond à un certain déclin des facultés cérébrales. Le volume du cerveau diminue d'environ 2% tous les 10 ans à l'âge adulte. Le nombre de connexions neuronales diminue de même que la densité des synapses (transmissions entre les neurones).

Quelles sont les capacités cognitives affectées par l'âge ?

Les hippocampes, zones de formation des nouveaux souvenirs, sont parmi les parties du cerveau les plus affectées... comme si la formation de nouveaux souvenirs venaient en compétition avec les modèles acquis.

Ainsi, dans « la saison du vieillissement » :

- *La vitesse moyenne* des opérations cognitives décline, de même que la capacité à recevoir et à traiter des informations venues du monde extérieur.
- *La capacité de s'abstraire des perturbations extérieures* diminue.
- *La mémoire de travail* (stocker et manipuler une information temporairement), ainsi que la flexibilité mentale (passer rapidement d'un processus mental à l'autre) diminuent.
- *Les « capacités fluides »* (performance et vitesse de résolution des tâches liées à de nouveaux matériaux) sont celles qui déclinent le plus, car affectées par la réduction de la mémoire de travail.
- *Les « capacités cristallisées »*, celles qui s'améliorent avec la connaissance accumulée, telle que l'aisance et la signification verbale, demeurent quant à elles à un haut niveau fonctionnel jusqu'à des âges avancés. C'est pourquoi « les capacités managériales, qui font essentiellement références aux aptitudes verbales, demeurent pratiquement inchangées tout au long de la vie ».

Peut-on apprendre tout au long de la vie ?

En vieillissant, nous pouvons continuer à être pertinent et à apprendre parce que **nous apprenons à partir du « stock » d'expériences** que nous avons emmagasinées. Ainsi la compétence (« connaissances en actes ») se définit comme la « capacité à faire du lien entre l'ancien et le nouveau ». On peut être un « senior » et un bon apprenant, dès que l'on est en mesure de faire **le lien entre les nouvelles connaissances et les connaissances que l'on avait précédemment**.

Les stratégies d'apprentissage varient donc effectivement avec l'âge. Prenons le cas du salarié senior, plus il est expérimenté, plus il devra apprendre à partir de sa « banque d'expériences » préalables : prendre conscience de ses manières de faire, de ce qui est transposable dans la nouvelle situation, de ce qui ne l'est pas.

Mais force est de constater que les « seniors » ont justement du mal à se défaire de leurs routines, à accepter de changer une manière de faire qui « fonctionnait » jusque-là.

Rigidifications, certitudes affirmées, représentations très ancrées... sont souvent évoquées comme des écueils à l'apprentissage des seniors, lorsque l'apprentissage porte sur un contenu très évolutif par rapport aux représentations antérieures.

Pour reprendre Piaget, le senior a plus de facilité pour l'assimilation (processus d'intégration d'une information) que pour l'accommodation (processus de modification de la représentation mentale), mais pour apprendre il faut les deux...

En conclusion, le sens et la richesse du travail vécu aujourd'hui préparent les apprenants de demain que nous sommes. Au regard des apprentissages, ce n'est pas tant l'âge qui prédomine mais le **parcours personnel** (familial, professionnel...) antérieur qui joue comme facteur de différenciation. Car, en matière de capacités cognitives, **l'entraînement joue un rôle majeur** : l'exercice des capacités intellectuelles permet de compenser largement les effets du vieillissement, de régénérer les neurones et les connexions.

Source : E. Goldberg, « Les prodiges du cerveau ». Edition Robert Lafont

Dr Carolle Chatot Henry

L'adaptation de la société au vieillissement

Mis à jour le 29 novembre 2018

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement est entrée en vigueur le 1er janvier 2016. Dans un contexte budgétaire contraint, ce sont 700 millions d'euros par an qui seront alloués à l'accompagnement de l'autonomie des personnes âgées. Ce texte crée de nouveaux droits sociaux en réformant - et en revalorisant - l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), et en créant un droit au répit pour les aidants. En juin 2015, Marisol Touraine a par ailleurs lancé le nouveau portail national d'information et d'orientation des personnes âgées, étape importante dans la mise en place du service public d'information en santé.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

3 GRANDS ENJEUX

1. **Mobiliser tous les acteurs de la société** : véritable révolution, la nouvelle démographie du troisième âge donne naissance à de nouveaux *habitus* et fait apparaître une nouvelle économie : la silver économie. Celle-ci permet une avancée significative sur le plan sociétal, en renforçant la prévention, en optimisant l'efficacité du système de prise en charge de la perte d'autonomie, et *in fine* en consacrant aux âgés une place centrale dans notre société. Elle est porteuse de croissance et génératrice d'emplois (300 000 créations nettes d'ici à 2020 selon la Dares) autour des besoins et aspirations des aînés. L'ensemble des acteurs économiques, sociaux et sociétaux doit innover en proposant de nouveaux usages, de nouveaux services et des innovations technologiques au regard de l'attente des seniors.
2. **Permettre une autonomie de qualité pour les aînés** : les aînés demandent des solutions accordées à leurs modes de vie. L'adaptation de l'urbanisme, des moyens de transports et des logements au vieillissement est un enjeu majeur. Les personnes âgées doivent avoir le choix du modèle d'habitat qui leur convient. La revalorisation de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) va leur permettre de répondre à l'un de leurs vœux les plus chers : vivre chez soi.

3. **Conforter les droits et libertés des personnes âgées** : sécurité, intégrité physique et morale dans les maisons de retraite, situation d'héritage, autant de situations que le projet de loi veut encadrer pour donner aux aînés plus de justice sociale et de protection. Après son adoption définitive par le Parlement le 14 décembre 2015, **la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement** a été promulguée le 28 décembre et publiée au Journal Officiel le 29 décembre. La loi ASV sera entièrement mise en oeuvre dès septembre 2016.

Elle repose sur trois piliers: **l'anticipation** de la perte d'autonomie, **l'adaptation** globale de la société au vieillissement et **l'accompagnement** des personnes en perte d'autonomie.

Elle traduit l'ambition d'une adaptation globale de la société au vieillissement, mobilisant l'ensemble des politiques publiques : transports, aménagements urbains, logement... Elle fait le choix de la priorité pour l'accompagnement à domicile. **Engagement présidentiel fort, ce texte marquera l'histoire de la prise en charge collective du vieillissement de la population** à travers des actions concrètes :

(...)

L'ÂGE, UN ATOUT POUR LA CROISSANCE ÉCONOMIQUE ET L'EMPLOI

La **silver économie** désigne l'**infrastructure économique et sociale dédiée aux besoins des personnes âgées**. Elle concerne les biens et services relevant notamment des secteurs de la santé, du social, du transport, de l'habitat, des loisirs... C'est une opportunité industrielle et économique pour la France. La relative fragilité et la moindre mobilité des seniors conduit à la mise en place d'infrastructures, de services et de produits adaptés afin de faciliter leur quotidien : aides à domicile, domotique, robotique, technologies pour prévenir les chutes, vêtements intelligents captant des informations biomédicales avec transmission à des centres de secours, bracelets électroniques pour la géolocalisation ou pour suivre au quotidien l'état de santé des personnes âgées...

Toutes ces avancées permettent une amélioration de la qualité et du confort de vie, une

participation sociale accrue, et joue sur l'augmentation de l'espérance de vie sans incapacité des aînés.

- **Le Gouvernement entend mobiliser tous les acteurs – économiques, sociaux et sociétaux – pour que les personnes âgées puissent s'approprier ces nouveaux outils.** L'entourage familial, social et médical, les aidants familiaux, le personnel médical, etc., tout le monde doit s'impliquer pour jouer ce rôle.

FACILITER L'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

82 000 logements seront adaptés d'ici fin 2016

Les politiques d'aménagement des villes et territoires prennent désormais en compte cette nouvelle donne sociale. Le deuxième axe de la loi vise à adapter toutes les politiques publiques au vieillissement dans les domaines de l'urbanisme, les transports et en particulier le logement.

Le maintien à domicile des personnes âgées est une volonté de l'État pour optimiser les coûts de financement du vieillissement et rompre l'isolement et la solitude des personnes âgées.

(...)

FINANCER DES ATELIERS DE PREVENTION SANTE

24 juin 2019 - CARSAT du Sud-Est

La Carsat Sud-Est soutient les porteurs de projets qui accueillent des ateliers de prévention de la perte d'autonomie des retraités. Elle conçoit et finance des ateliers et met à disposition des intervenants professionnels.

L'offre de services de la Carsat Sud-Est

Pour sensibiliser les retraités fragilisés mais toujours autonomes, la Carsat Sud-Est met en place des actions collectives de prévention. L'objectif est de les aider à adopter des comportements leur permettant de bien vieillir.

Les ateliers s'inscrivent dans un véritable parcours de prévention santé proposé par la Carsat Sud-Est. Ils sont animés par des spécialistes : diététiciens, médecins spécialisés dans la nutrition, animateurs sportifs, neuropsychologues...

Ils proposent des mises en situation concrètes et ludiques sur de nombreux thèmes :

- "*Améliorez votre sommeil*" ;
- "*Tonifiez votre mémoire*" : gymnastique cérébrale, initiation, approfondissement ;
- "*Restez mobile et maîtrisez votre conduite*" : mobilité et prévention du risque routier ;
- "*Cuisinez équilibré et bougez mieux*" : nutrition et éveil corporel ;
- "*Bougez mieux*" : gym et jeux corporels, activité physique, etc.

En complément de la mise en œuvre de ces ateliers, la Carsat Sud-Est s'engage dans une démarche active de prévention et a rejoint la MSA, le RSI et la Camieg au sein de l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur. L'Asept Paca organise notamment des conférences et des ateliers pour les retraités des régimes de retraite du Sud-Est.

[En savoir plus](#) sur l'Asept. [Lire](#) le rapport d'activité 2016.

Qui peut devenir porteur de projet des ateliers prévention ?

Tout organisme peut être porteur de projet dès lors qu'il s'inscrit dans une démarche de préservation de l'autonomie des personnes âgées : CCAS, service animation d'une collectivité, club de retraités, association locale, foyer logements, maison de retraite, organisme caritatif, CLIC, EHPAD, comité d'entreprise...

Le partenariat repose sur la signature d'une convention :

- la Carsat Sud-Est finance et organise l'intervention des professionnels animant les ateliers et fournit les outils nécessaires à la communication. Selon la thématique, le nombre de séances peut varier entre 3 et 5, elles sont conçues pour 12 à 15 personnes. Un rapport d'évaluation des ateliers organisés en Paca et Corse est réalisé chaque année ;
- l'organisme recrute les retraités susceptibles d'être concernés par ces ateliers. Il met à leur disposition une salle et un collaborateur présent à chaque séance pour veiller à leur bon déroulement.

La Carsat Sud-Est a conçu le programme en lien avec les programmes nationaux et régionaux de prévention et la politique régionale de santé publique. Elle finance les ateliers du parcours prévention santé sur le Fonds National d'Action Sanitaire et Sociale en faveur des Personnes Agées (FNASSPA) de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV).

Pour mettre en place un parcours prévention santé dans votre commune ou dans votre organisme, contactez l'équipe en charge des [ateliers retraités](#).

