

vivre **MIEUX**

LE MAG'
DES FAMILLES

Auvergne-Rhône-Alpes

PLACE À L'ACTION

TEMPS PART'AGÉ

VIEILLIR,
UNE CHANCE ?

DES PROJETS
ET DES HOMMES



La crise de la Covid a mis en lumière la situation peu enviable de nombre de personnes âgées dans notre société : souvent isolées, logées dans des Ehpad où toute autonomie leur est retirée, confinées de force en période de crise sanitaire. « Tout citoyen est une personne »* rappelle pourtant en titre de son livre Marie-Anne Montchamp, présidente du Conseil de la Caisse nationale de la solidarité pour l'autonomie. Elle pointe ainsi des pratiques de gouvernance qui amènent les dirigeants et les administrations centrales à envisager les citoyens « vus d'avion », avec une logique de segmentation qui conduit à des mesures pour telle catégorie de population dans telle situation sans aucune considération pour la personne ou l'individu.

Mais ces dernières années, l'allongement de la durée de vie en bonne santé permet à une nouvelle génération qui entre dans le grand âge de faire entendre sa voix, d'exprimer ses envies et ses besoins, de rappeler l'importance des liens intergénérationnels et de réaffirmer son rôle dans la société. Ces seniors des années 2000 ont véritablement pris en main leur vieillesse et font la démonstration que vieillir est une chance, contrairement au regard négatif que la société porte sur l'avancée en âge. Dans les associations locales ou nationales, culturelles, sportives, politiques, les opportunités d'engagement sont nombreuses et permettent de conserver longtemps des activités qui font sens, de maintenir des espaces de familiarité avec le monde, et de préserver ainsi le sentiment de sa propre valeur.

Faut-il le rappeler ? Les personnes âgées, selon leur âge justement, selon leur état de santé, leur lieu de vie, leur entourage, sont plurielles et doivent rester, à vie, citoyennes à part entière. Même si certaines sont obligées d'aller dans un environnement où des services et des soins sont mutualisés, cela ne doit en rien les amener à minorer leur capacité d'expression et de choix. Le besoin de protection des aînés existe, mais il ne doit jamais devenir synonyme de privation de liberté.

Dominique Marmier,
Président de Familles Rurales, fédération nationale

* Ed Ramsay, 2020

SOMMAIRE

DOSSIER :

- P. 3 **Viellir, une chance ?**
- Faut-il lutter pour ne pas « faire » son âge ?
 - Vieillir n'est pas une maladie
 - Solitude : les personnes âgées en première ligne
 - Habiter autrement
- P. 8 **PLACE À L'ACTION**
- P. 10 **CE QU'EN PENSENT LES JEUNES**
- P. 11 **EN PRATIQUE** • La cohabitation intergénérationnelle

LA DYNAMO :

- P. 12 • De l'ambition pour les jeunes ruraux
- P. 13 • A Grand-Champ, une conciergerie multiservices rurale
- P. 14 • Objectif : zéro chômeurs de longue durée

Directeur de publication : Dominique Marmier
Directeur de la rédaction : Guillaume Rodelet
Rédactrice en chef : Niki Vouzas
Ont également contribué à ce numéro :
Marina Julienne (journaliste)
Mise en page : Françoise Barbier
Crédit photos : Adobe Stock
Dépôt légal : à parution

Impression : Imprimerie Vincent
32 avenue Thérèse Voisin - 37042 TOURS CEDEX 1
Imprimé sur papier PEFC
Trimestriel - Numéro 12



Familles Rurales
Fédération nationale
7 cité d'Antin - 75009 PARIS
Tél. : 01 44 91 88 88 / Fax : 01 44 91 88 89
vivremieux@famillesrurales.org - www.famillesrurales.org

Familles Rurales est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique, ne relevant d'aucune sensibilité politique, syndicale ou confessionnelle, agréée et habilitée par de nombreux ministères. Le Mouvement regroupe 160 000 familles adhérentes, 2 200 associations locales, 40 000 bénévoles et 17 000 salariés.



VIEILLIR,

UNE CHANCE ?

DOSSIER

La vieillesse est souvent présentée comme une malédiction. Pourtant, l'allongement de l'espérance de vie peut représenter une chance pour la société en général comme pour les individus en particulier. Une nouvelle génération de seniors appelle ainsi chacun à réinventer sa vieillesse.

En France, l'espérance de vie s'est allongée de 35 ans en un siècle. Grâce à cela, une personne qui part en retraite à 60 ans a devant elle environ 20-25 années de vie en bonne santé. « *Nous n'allons donc pas enfiler les mêmes pantoufles que nos grands-mères, et passer toutes ces années à tricoter !* » estime Paule Giron, 90 ans, auteure de *Vieux et debout !**.

Pourtant, le regard de la société sur la vieillesse est aujourd'hui largement négatif. « *Une majorité de personnes voient la vieillesse comme un désastre, un sorte de catastrophe collective et personnelle annoncée,* souligne Michel Billé, sociologue. *On ne parle que du poids et de la charge des vieux pour la société, du coût pour les générations à venir, des inactifs que l'on oppose aux actifs* ».

Pas simple d'avoir une vision homogène de la vieillesse. « *A partir de quel âge devient-on vieux ?* » interroge un sondage Ifop. Pour les moins de 25 ans, cet âge est estimé à 61 ans, mais les plus de

65 ans répondent... de 77 ans à 80 ans ! L'âge donné est aussi affaire de catégorie sociale : chez les ouvriers et les personnes aux faibles revenus, l'âge du vieillissement est largement anticipé (65-66 ans) en comparaison avec les catégories les plus aisées (cadres supérieurs) qui situent la vieillesse autour de 70-72 ans. Et de fait, l'espérance de vie des premiers est de 8 à 13 ans inférieure à celle des seconds !

Selon les administrations, les catégories changent aussi. Pour l'Insee, sont considérés « seniors » les plus de 65 ans, mais à Pôle emploi on est senior dès 45 ans, ce qui permet à d'éventuels employeurs de bénéficier d'aides de l'état. Plus que jamais s'impose la phrase d'anthologie de Pierre Bourdieu : « *L'âge est une donnée biologique, socialement manipulée et manipulable* ».

Il n'y a donc pas d'âge pour la vieillesse, d'autant que cette situation est vécue très différemment par chaque individu, en fonction de son état de santé,

de sa personnalité, des capacités d'adaptation acquises lors de sa vie, de ses revenus, mais aussi de la présence de ses proches, et des sollicitations de son environnement social.

Avoir une vision uniformément négative de ce 3^{ème} et 4^{ème} âge de la vie n'a donc pas de sens. Pour la société en général, et particulièrement dans les espaces ruraux et péri-urbains, les personnes âgées représentent une véritable richesse.

« Les seniors, par le flux financier des retraites, sont parmi les principaux fournisseurs des revenus locaux, explique Odile Plan, présidente de l'association Or gris, dans le dossier « Vieillir actifs à la campagne »**. Ils sont les piliers d'une économie résidentielle, qui compense souvent la diminution des activités productives. Les services s'adaptent à ces nouvelles populations, se développent, créent de l'activité et des emplois. Les retraités, natifs ou nouveaux arrivants, sont impliqués dans les territoires (qu'ils ont choisis) et constituent une part conséquente du marché local pour le bénéfice de tous. » Contrairement aux grandes villes mieux dotées financièrement par l'État, et qui peuvent donc faire assumer par leurs fonctionnaires municipaux bien des tâches, le rôle des seniors qui consacrent du temps et de l'énergie pour leur territoire est souvent irremplaçable dans les espaces ruraux où bien des activités n'existeraient pas sans eux. Idem pour les myriades d'associations (clubs sportifs, aides aux devoirs, etc), qui en ville ne fonctionneraient pas sans les seniors...

Selon le dernier baromètre Landoy/Ifop, la pratique du bénévolat augmente avec l'âge et concerne plus d'un senior sur deux âgé de plus de 65 ans. Ils sont 38 % à faire du bénévolat, dont 30 % depuis plus de dix ans. On observe également, et c'est logique, un lien entre engagement dans le bénévolat et état de santé et niveau de bonheur.

Pour les individus eux-mêmes, l'avancée en âge peut être vue comme une chance. Toujours selon ce même baromètre, plus de neuf retraités sur dix ont bien vécu leur passage à la retraite, un ressenti encore plus marqué chez ceux en bonne santé. C'est ainsi que pour les membres de l'association Old'Up, réseau d'échange, d'actions et de recherches qui s'adresse aux « plus si jeunes mais pas si vieux », la retraite est bien l'occasion d'une « renaissance ». Et les membres de Old'Up comptent bien s'emparer de leurs années à venir pour les vivre autrement qu'en sursis, en participant à la vie sociale, en s'engageant pour des causes intéressantes pour eux mêmes et pour autrui, en continuant à apprendre et à s'informer.

Paule Giron a ainsi fait sienne la devise de la chanteuse Diane Dufresne : « tout se dégingue, mais c'est une envolée ». « Bien sur, physiquement, je perds chaque jour un peu, surtout à partir de 90 ans, tout se ralentit,

on a de multiples petites douleurs, explique t-elle. Mais quelle liberté ! Toute ma jeunesse, j'ai essayé de m'intégrer à la société. Là je prends du recul, et c'est délectable ! Je pense vraiment qu'il n'y pas « une » vieillesse, mais que c'est à chacun de créer, d'inventer son chemin dans l'avancée en âge ».

Dans cette perspective, le maintien de l'autonomie est capital. « Et les jeunes aussi doivent s'adapter à ces nouveaux vieux que nous sommes, poursuit Paule Giron ; or ils nous considèrent souvent comme des enfants, ils ont tendance à nous retirer le peu d'autonomie qu'il nous reste, à faire les choses à notre place, ou à nous envoyer trop vite dans un Ehpad où on fera à notre place. Mais il n'est pas du tout dans notre intérêt de devenir obéissants ! ».

Cette question de l'autonomie laissée aux personnes âgées s'est d'ailleurs trouvée au cœur des débats lors de la crise de la Covid. Comment a-t-il été possible, sans les consulter, de décréter que les personnes âgées en Ehpad n'avaient plus le droit à aucune visite, ni à aucune animation ? « C'est toute la politique vieillesse en général qui a le défaut d'avoir été pensée en fonction du prisme de la sécurité et de la protection estime Romain Gizolme, directeur de l'Association des directeurs au service des personnes âgées (AD-PA), qui regroupe 2000 adhérents. Or le vrai défi c'est de compenser des situations de fragilité des personnes, tout en leur donnant accès aux mêmes droits et libertés que n'importe quel citoyen. Il est en ce sens urgent de créer notamment les conditions d'expression des personnes âgées ». L'AD-PA soutient ainsi l'association « Citoyen-âge », qui pousse les directions des maisons de retraite à organiser la réflexion et la prise de parole des résidents, à favoriser l'expression de leurs besoins sur tous types de sujets.

« Debout les vieux ! » *** conclut donc le sociologue Michel Billé, dans un vibrant appel à ses congénères pour qu'ils s'indignent et se mobilisent pour un monde meilleur. « Quel curieux sentiment que d'entrer dans l'âge de la liberté –puisque de toute façon nous ne risquons plus rien- au moment où l'on nous dit dépendant, refusant de reconnaître que nous ne sommes les uns et les autres qu'interdépendance, quel que soit l'âge ! »

Un beau plaidoyer pour que vivent les liens entre les générations...

* *Vieux et debout !*, de Paule Giron, 2017, ed Ed In Press

** *Revue POUR*, n°233

*** « *Comment l'esprit vient aux vieux* », sous la direction de MF Fuchs, Ed Eres, 2016

CONTRE

Michel Billé est sociologue, président de l'Union nationale des instances et offices de retraités et personnes âgées. Il est co-auteur avec Didier Martz de « La tyrannie du bien vieillir » (éd Eres, 2018).

« Personne ne peut être hostile à l'idée de vieillir en bonne santé, mais il existe aujourd'hui une idéologie du « bien vieillir », qui nous impose de rester jeune physiquement, en apparence, et aussi dans sa tête, intérieurement. Cette injonction est tout à fait stupide, car personne ne peut, demain, être aussi jeune qu'hier !

La société finit par considérer la vieillesse comme une maladie, à tel point qu'il existe maintenant des diplômes de médecine anti-âge. Le message est clair : vieillir, c'est mal, c'est presque un délit. Cette tyrannie du bien vieillir rapportée à l'industrie cosmétique implique qu'il ne faut pas faire son âge. Encore une injonction ! Si une personne a envie de se teindre les cheveux, elle en a bien évidemment le droit. Mais le problème est que cette idéologie infiltre au sein de nos modes de pensée des normes douteuses : on vieillit, mais il ne faut pas que cela se voit, il ne faut pas que cela se sache et il ne faut pas que cela coûte à la société. Bien sur, il est préférable d'avoir une activité physique pour rester en forme. Mais on nous parle de préserver notre « capital » santé, comme si notre corps était un compte en banque !

Je pense que toute personne mérite d'être respectée même si elle vieillit « mal » c'est à dire en mauvaise santé. Les ouvriers ont une espérance de vie en bonne santé bien moindre que celle des cadres, car ils exercent des métiers plus durs physiquement, et ils se nourrissent moins bien car ils gagnent moins d'argent. Devrait-on pour cela les mépriser ? »

POUR

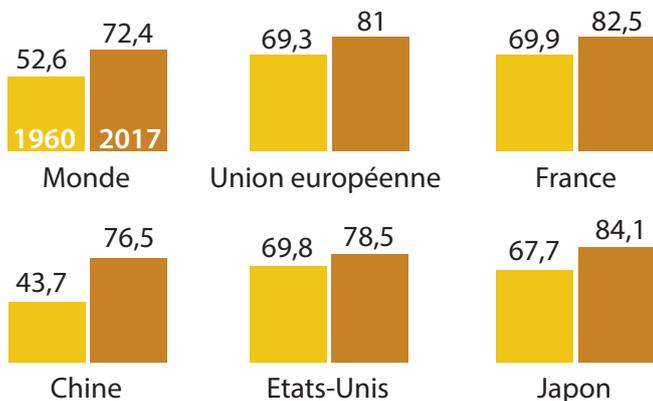
Dr Lydia Hourri, médecin, présidente de la Société Française de Médecine Morphologique et Anti-âge (SOFMMAA)

« La première promotion de médecins formés à la médecine anti-âge est sortie en 2007, et on compte aujourd'hui près de 1400 médecins diplômés. Il s'agit de permettre aux personnes qui bénéficient aujourd'hui d'une plus grande longévité de maintenir leur bonne santé de plus en plus longtemps, et d'accompagner leur vieillissement du point de vue morphologique (ne pas se voûter, marcher correctement sans boiter, etc), et esthétique. Lorsqu'on est jeune dans sa tête, que l'on veut encore voyager, travailler, plaire ou refaire sa vie, il est tout à fait normal de ne pas accepter de voir ses paupières tomber, son teint se flétrir, la peau de son décolleté se plisser, son visage se relâcher, des taches brunes assombrir ses mains, etc. Il n'est pas agréable de s'entendre dire par son petit-fils qu'on a les « mains sales » ! Or en une vingtaine de minutes, un bilan de l'âge va permettre d'indiquer un certain nombre de mesures préventives et de traitements permettant de gommer les vergetures, d'empêcher les taches brunes, de réduire les rides, de stimuler l'élasticité des fibres, de lutter contre le relâchement... Pourquoi s'en priver, d'autant que ces traitements sont de moins en moins onéreux ?

Il y a une vraie demande sociétale. Nous avons développé des enseignements universitaires en laser médical à visée esthétique, en injections réparatrices et esthétiques du visage, en cosmétologie médicale, etc...

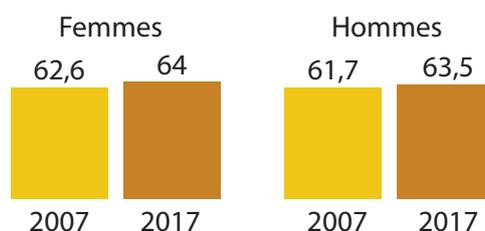
Beaucoup de personnes avec l'âge ont de l'embonpoint ou ressentent une fatigue permanente parce qu'elles ont des carences en certains oligo-éléments, acides gras ou vitamines. L'objectif de la médecine anti-âge est de prévenir ces effets de l'âge sur la santé.

Espérance de vie à la naissance, en 1960 et en 2017



En France, en 2019, l'espérance de vie à la naissance est de **85,6 ans pour les femmes** et de **79,7 ans pour les hommes**. Ces cinq dernières années, ils ont gagné 0,5 an d'espérance de vie et les femmes 0,2 an.

Espérance de vie en bonne santé à la naissance dans l'Union européenne



En 2012-2016, les hommes parmi les 5 % les plus aisés, (5 800 euros par mois) ont une espérance de vie de 84,4 ans. À l'opposé, les 5 % des hommes les plus modestes (470 euros par mois) ont une espérance de vie de 71,7 ans. **Pour les femmes, cet écart est de 8 années.**

Source Insee :

<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4277640?sommaire=4318291>

VIEILLIR N'EST PAS UNE MALADIE !

Olivier de Ladoucette, psychiatre et gériatre, est l'auteur du « Nouveau guide du bien vieillir » (2011, éd. O. Jacob). Il lutte contre les stéréotypes qui voudraient qu'une personne âgée soit forcément dépendante, seule et aigrie.

SOLITUDE : LES PERSONNES ÂGÉES EN PREMIÈRE LIGNE

« Situation d'isolement relationnel », « mort sociale », différentes expressions rapportent une même réalité que des enquêtes mesurent régulièrement : la solitude frappe particulièrement les personnes âgées.

La dernière enquête, réalisée en 2019 par le CSA pour Les petits frères des pauvres révèle qu'en France, 4,6 millions de Français de 60 ans et plus ressentent de la solitude et 3,2 millions de personnes âgées sont en risque d'isolement relationnel, c'est-à-dire qu'elles peuvent passer des journées entières sans parler à personne. Cet isolement touche plus particulièrement les femmes, les personnes de plus de 85 ans et les personnes aux revenus modestes.

En zone urbaine, l'isolement est aggravé par des solidarités et des relations de voisinage amoindries : 50 % des Français de plus de 60 ans habitant de grosses agglomérations n'ont pas de contact régulier avec leurs voisins. En zone rurale, les solidarités sont plus fortes mais c'est le manque de services du quotidien qui renforce l'isolement : 70 % des interviewés en zones rurales considèrent que les gens sont solidaires entre eux, mais pour 62 %, les services publics sont de moins en moins accessibles. Ils aimeraient davantage de transports en commun (28%),

un meilleur réseau internet et de téléphonie mobile (25 %) et plus de commerces de proximité (23 %).

En 2014, une quarantaine d'organisations (associations, collectivités, caisses de retraite) se sont engagées, en partenariat avec la puissance publique, à coopérer et soutenir les engagements citoyens pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Sous la bannière Monalisa (Mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées) sont ainsi regroupées de multiples initiatives, et chacun peut retrouver, en fonction de sa situation géographique, des bénévoles à rejoindre ou des projets à soutenir.

La Fondation de France ou des associations comme Les petits frères des pauvres sont particulièrement engagées sur ce terrain : soutien à des solutions alternatives d'habitat (et notamment colocations), organisation de vacances spécifiques pour personnes âgées, visites à domicile, écoutes anonymes... Les actions sont nombreuses, mais les confinements liés à l'épidémie de Covid ont aggravé pour beaucoup de personnes âgées une situation d'isolement déjà ancienne.

Vous plaidez pour le « bien-vieillir » ?

Paradoxalement, nous sommes un des pays dans lesquels l'espérance de vie est la plus longue, mais nous détenons également le record d'Europe du nombre de suicides chez les personnes âgées. Ce qui traduit le malaise de la société face à ces personnes avec lesquelles nous ne sommes pas très bienveillants. Nous avons une fâcheuse tendance à relier la vieillesse à des problèmes (les retraites qu'on ne peut plus payer, la question du financement de la Sécurité sociale, la dépendance, etc.) sans orienter les réflexions sur le bien vieillir ou la pédagogie de l'avancée en âge...

Mais si la société a sa part de responsabilité, j'incite aussi les personnes âgées à se prendre en main ! Il n'y a jamais eu autant de seniors actifs. C'est à ces pionniers de défricher de nouvelles perspectives quant aux liens intergénérationnels, de nous donner le mode d'emploi d'un nouveau mode de vie pour lequel nous

manquons encore d'images d'identification positives.

Toutes les personnes âgées ne seront pas dépendantes ?

Le moment où on devient dépendant recule avec l'augmentation de l'espérance de vie, donc il survient de plus en plus tard. Surtout, le déclin n'est pas inéluctable : 70 % des personnes âgées de 90 ans n'ont pas de troubles cognitifs graves. Le vieillissement est un processus très inégalitaire, qui dépend certes de la chance et des gènes de chacun, mais aussi des choix de vie. A condition de prendre soin de son corps et de son cerveau, on vit en bonne santé plus longtemps.

Vous combattez aussi le stéréotype du vieil acariâtre ?

Absolument. Ceux –ou celles– qui deviennent caractériels manifestent en fait des difficultés à s'adapter à leur

âge, et une incapacité se défendre contre la peur et l'anxiété. Mais à condition de s'y préparer suffisamment tôt et de la concevoir comme un voyage intérieur, la vieillesse est une réserve de vie spirituelle qui permet de transcender l'âge et de partager de beaux moments d'échange entre générations.

Comment lutter contre l'isolement ?

En apprenant à se rendre aimable aux autres, à fréquenter des clubs, à accepter des réseaux d'entraide, à garder cette volonté de se faire de nouvelles relations même si vos vieux amis décèdent.

Vieillir en bonne santé physique et morale demande un réel travail physique et psychologique.

HABITER AUTREMENT

Peut-on imaginer des habitats collectifs pour des individus qui ne sont plus autonomes, mais dans lesquels la qualité de vie reste la priorité ?

Se coucher à l'heure que l'on souhaite et non pas à l'heure fixée par la collectivité, être accompagné pour sortir au restaurant de temps en temps, participer à la préparation de ses repas : est-ce possible, même en maison médicalisée et sans que le coût soit plus élevé que dans un Ehpad classique ? Quelques établissements en font le pari. Le réseau AMA (Accompagne et maintient l'autonomie) mise ainsi sur des petites structures, appelées « babadines », accueillant une quarantaine de pensionnaires (au lieu de 80 ou plus dans les EHPAD), et dans lesquelles les services médicaux ne sont pas sur place mais à proximité et externalisés. « *Nous pensons qu'il est possible d'offrir plus de liberté et d'accompagnement humain, tout en garantissant une sécurité matérielle et sanitaire optimale*, explique Arnaud Maigre, dirigeant du réseau. *Nous sollicitons autour de nos établissements des infirmières, un kiné, un médecin, qui sont disponibles pour nos pensionnaires, mais ont aussi leur clientèle privée. La nuit, une personne est présente, qui ne fait pas partie du corps médical car 95 % des réveils nocturnes des personnes âgées sont liés à des problèmes d'anxiété, ou des incontinences. En revanche l'auxiliaire de nuit est formée pour répondre à ces situations de stress, et solliciter l'hôpital en cas de problème médical.* » Moins de dépenses médicales permanentes permettent au réseau d'investir dans un service d'animation quotidien, car si ces personnes peu autonomes ne sont pas sollicitées pour sortir ou participer à des activités, elles se renferment vite sur elles-mêmes.

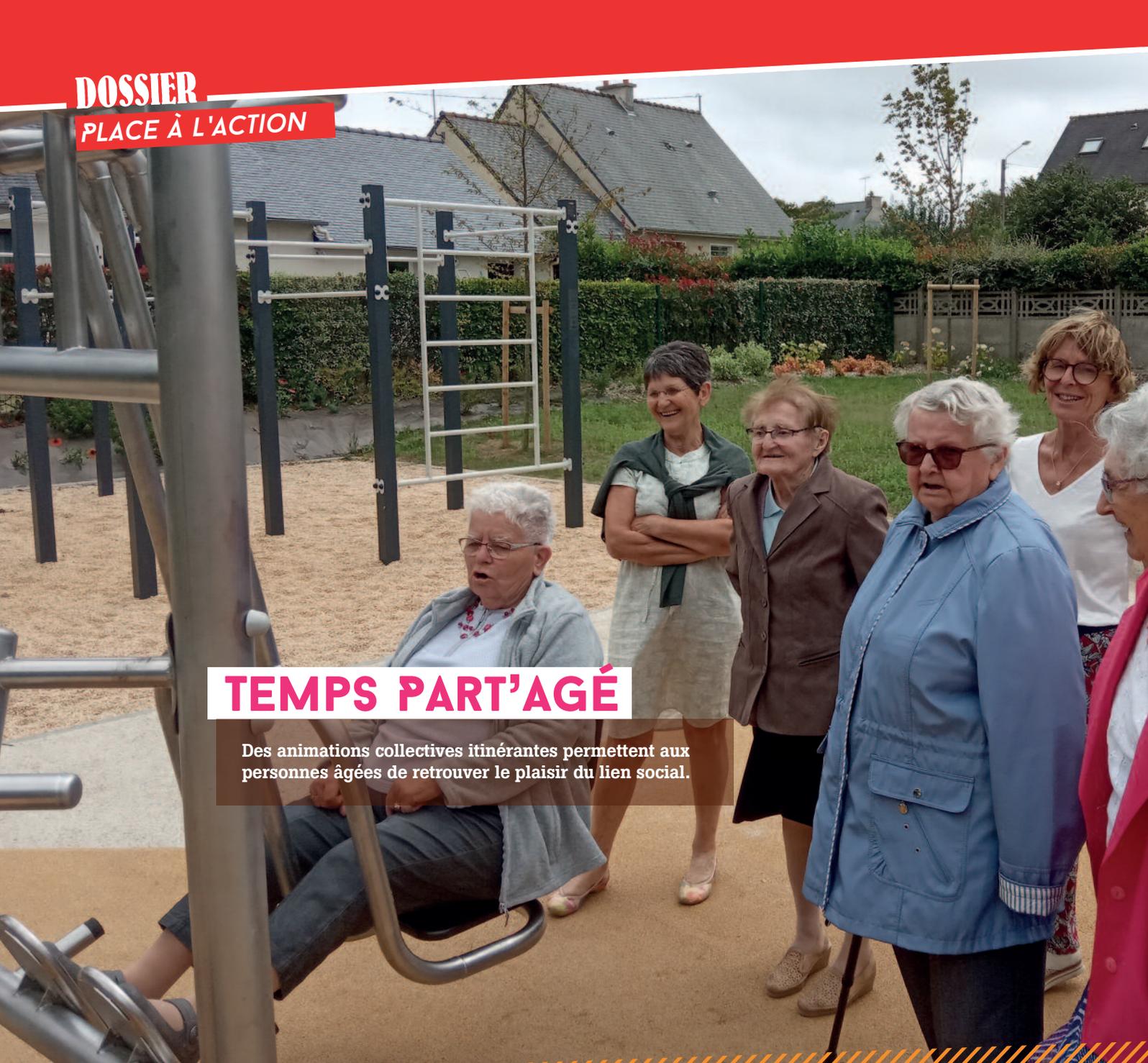
Pour l'instant, seules quelques initiatives privées, peu nombreuses, fonctionnent sur ce modèle.



Pourtant, même pour des personnes peu ou très peu autonomes, le respect de la liberté et de l'intimité devrait être la règle. C'est le credo de l'association Humanitude, qui délivre un label aux maisons de retraite médicalisées formant leur personnel à une méthode de soin permettant d'accompagner les résidents, même ceux qui ont les comportements les plus difficiles, en respectant leur singularité. Ce label « Humanitude », créé en 2011, a déjà été délivré à une trentaine d'établissements, et une centaine sont en voie d'examen.

D'autres modes d'habitat alternatifs existent comme les béguinages, où les logements intergénérationnels. Mais attention, la plupart s'adressent à des personnes encore autonomes. A noter qu'une association, Hal'âge, restitue des expériences et anime un centre de ressources sur ce sujet de « l'habitat alternatif dans l'âge ».

<https://www.reseau-ama.com/>
<http://www.humanitude.fr/lhumanitude/>
<http://halage.info/>



TEMPS PART'AGÉ

Des animations collectives itinérantes permettent aux personnes âgées de retrouver le plaisir du lien social.

Les animations collectives de Temps Part'Agé, proposées par le pôle senior de la fédération Familles Rurales des Côtes-d'Armor, touchent chaque année autour de 150 personnes âgées, vivant généralement à domicile.

Cela fait plus de dix ans que les communes partenaires de Matignon, Fréhel, Saint Potan, Plévenon, Pléboulle et Saint Cast font appel à ce dispositif, même si les animations ont été suspendues pendant la période du confinement.

Une trentaine de bénévoles ont été formés pour rencontrer ces publics. Ils

organisent un atelier une fois par mois, de 14h à 17h, dans l'un de ces villages. Ils démarrent par des activités de mémoire, des jeux, un éveil corporel (gym douce et arts martiaux), et poursuivent avec une activité qui a été conçue avec les personnes âgées elles-mêmes. Par exemple cette année sur le thème de la mer, les participant-e-s ont pu réaliser des mosaïques.

Généralement, ce sont les collectivités, avec les centres d'action sociale, qui repèrent les personnes âgées isolées, et leur proposent de participer. « L'important est de leur donner confiance, de les rassurer avant de les inviter à rencontrer d'autres personnes

âgées », explique Fabian Le Locat, chargé de mission au pôle senior de la fédération Familles Rurales des Côtes d'Armor.

Des temps forts, qui prennent la forme de repas, de concerts, de sorties... viennent jaloner ces rencontres, au moins deux fois par an.

Toutes ces animations Temps Part'Agé s'articulent autour des valeurs d'éducation populaire de Familles Rurales et de l'histoire de l'éducation populaire : la solidarité, l'entraide, l'apprentissage tout au long de la vie...

Chiffres Clés :
136 bénéficiaires
& 31 bénévoles sur
les deux territoires.



DES ATELIERS AUTOUR DU BIEN VIEILLIR

L' Espace de Vie Sociale Familles Rurales Avesnois Mormal promeut et coordonne la mise en place d'ateliers de prévention autour du bien vieillir. Les actions et ateliers proposés sont nombreux et se mettent en place en fonction des demandes et des diagnostics travaillés avec les partenaires. Les objectifs principaux sont de prévenir la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans du territoire, et de favoriser ainsi la préservation de leur maintien à domicile.

Voici les différentes thématiques sur lesquelles la FRAM intervient autour du bien vieillir :

L'accès à la mobilité :

Mise en place d'un taxi social et solidaire pour répondre aux besoins primaires des seniors (accès aux soins, aux produits de première nécessité, accès à la culture, aux activités des associations...).

La lutte contre la fracture numérique :

Mise en place de séances d'initiation aux outils numériques pour que les seniors puissent s'approprier l'utilisation des outils numériques pour maintenir une vie sociale, pour favoriser le maintien des liens familiaux par la découverte et l'apprentissage des nouveaux modes de communication numérique, pour maintenir l'accès aux droits sociaux en territoire rural, qui sont de plus en plus désertés par les services déconcentrés de l'Etat.

La rupture de l'isolement : par la mise en place d'ateliers créatifs, culinaires, chorale, le jardin partagé, l'activité physique adaptée, qui favorisent le maintien du lien social, un moment de détente, de partage, de bonne humeur et qui est générateur de bien être physique et psychique.

Contact : Familles Rurales Avesnois Mormal 03-27-62-90-57



BIEN VIEILLIR EN VENDÉE

Voilà le leitmotiv qui guide l'ensemble des actions du Pôle Seniors du réseau Familles Rurales vendéen qui compte plus de 7500 retraités à son actif ! Avec plus de 50 clubs et de nombreuses actions innovantes en direction des « jeunes » de 60 ans et plus, c'est une dynamique globale -sans cesse à la recherche de nouveaux défis à relever- qui s'égrène tout au long de l'année.

Parmi les multiples activités au programme d'une « Université du Temps Libre et du Bien Vieillir » : Clubs Loisirs Créatifs, Groupe Europe, randonnées mensuelles "Dis-moi la Vendée", opérations de prévention visant à cultiver son capital santé (mémoire, alimentation, sport) ou encore à restaurer son estime de soi, etc., pour n'en citer que quelques-unes.

Si, à Familles Rurales Vendée, on dit en boutade qu'« il n'y a pas d'âge pour être vieux ! », on mesure néanmoins avec une grande acuité combien les mutations profondes de notre société, notamment avec la digitalisation, bousculent et bouleversent les retraités en milieu rural... Aussi, un des enjeux majeurs des mois à venir est bien sûr la réduction de la fracture numérique.

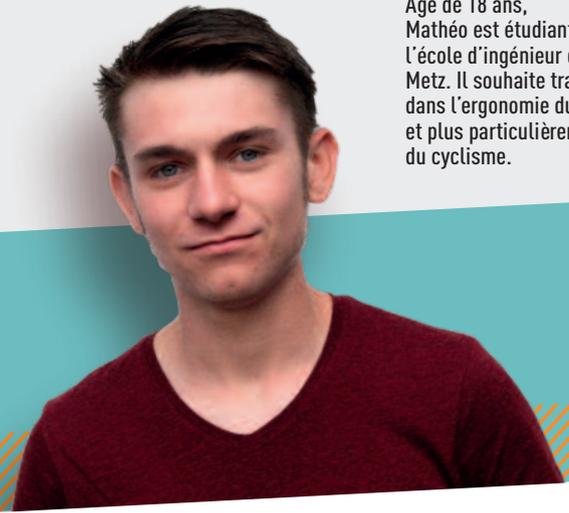
Toujours dans une démarche de progrès, de nouvelles expérimentations seront également testées dans le domaine de la transition écologique. Et tous les projets ayant pour objectif de maintenir le lien social ou de créer de nouvelles formes de rencontres et d'échanges pour les seniors seront encouragés, avec un horizon et un cap fixés sur l'attention aux autres et le plaisir de vivre ensemble !



MATHÉO,

RÉDACTEUR EN CHEF
DE LA PAGE

Agé de 18 ans, Mathéo est étudiant à l'école d'ingénieur de Metz. Il souhaite travailler dans l'ergonomie du sport, et plus particulièrement du cyclisme.



INTERVIEW DE MATHÉO LOUVET

Je viens d'une petite ville de 3000 habitants, Villers-Bocage, près de Caen. Ma grand-mère, âgée de 87 ans, est dans une maison de retraite. Elle a la chance d'avoir 5 enfants et 24 petits-enfants, donc elle a toujours des visites, c'est elle qui en a le plus dans cette maison de retraite ! Mon grand-père est très autonome, il vit encore chez lui.

A l'association Familles Rurales de Villers-Bocage, nous avons voulu proposer des événements qui puissent rassembler les jeunes et les retraités, et avec des collégiens nous sommes allés plusieurs fois faire du SLAM dans les maisons de retraite. Les personnes âgées racontent des anecdotes de leur vie, montent sur scène, lisent un texte. Chacun lit son propre texte, mais cela nous permet de partager un moment ensemble. Cela prouve qu'on peut encore interagir ensemble !

J'ai aussi participé à des sorties à la patinoire de Caen. Cela peut sembler étrange d'emmener des personnes âgées sur une patinoire, mais c'est très sécurisé ! Nous avons une dizaine de fauteuils roulants et un groupe d'adolescents, dont je faisais partie, pouvait ainsi les faire patiner.

Depuis que j'étudie à Metz, je n'ai malheureusement plus vraiment de temps pour m'impliquer dans ce type d'activités.

L'IDÉE DE VIEILLIR NE NOUS FAIT PAS RÊVER, C'EST CERTAIN

Mais les retraités que nous connaissons sont généralement heureux d'être en retraite, d'avoir du temps, et apprécient leur vie quotidienne. Beaucoup de personnes âgées dans notre entourage sont actives – presque plus que quand elles travaillaient ! -, font du sport, participent à des associations. Nous avons donc plutôt une image positive de la vieillesse.

En revanche, il semble difficile d'être cinquantenaire ou soixantenaire, et de trouver un emploi. Les entreprises hésitent à recruter des personnes proches de la retraite.

Le problème pour beaucoup d'entre nous c'est que les personnes âgées ne semblent pas concernées par les sujets d'actualité qui nous interrogent : le changement climatique, les impacts économiques de la crise sanitaire. Ils ne comprennent pas que l'on aille manifester pour des politiques sur le climat, que l'on soit végétarien ; il faut les éduquer aux problématiques de la pollution, du tri des déchets. Il nous semble qu'elles ne font pas tellement d'effort pour changer les choses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

CHRONOS : UN PRIX LITTÉRAIRE POUR SENSIBILISER LES JEUNES AU VIEILLISSEMENT

Organisé par l'Union nationale interfédérale des oeuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux (Uniopss) le prix Chronos de littérature s'attache à faire réfléchir les jurés sur le parcours de vie et la valeur de tous les âges : les souvenirs, les relations entre les générations, la vieillesse et la mort, les secrets de famille ainsi que la transmission des savoirs. Les membres du jury sont de jeunes lecteurs, de la maternelle au lycée, ainsi que des adultes de tous horizons.

Ce prix permet d'encourager le développement des relations intergénérationnelles, de développer le goût de la lecture chez les jeunes et de promouvoir la rédaction, l'illustration et l'édition d'ouvrages abordant la thématique "Grandir-Vieillir" et des liens entre les générations. Il récompense chaque année six ouvrages qui ont été élus par les lecteurs, chacun dans sa catégorie, de la maternelle au lycée.

<http://www.prix-chronos.org/>

LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

UNE SOLUTION POUR ROMPRE L'ISOLEMENT ET AIDER UN JEUNE À S'INSTALLER

En pratique, la loi facilite désormais la cohabitation entre les personnes âgées et les jeunes. Suivez le guide !

La loi dite « ELAN » - loi portant Evolution du Logement, de l'Aménagement et du Numérique - a créé fin 2018 un nouveau dispositif permettant à une personne âgée de plus de 60 ans, d'accueillir chez elle un jeune de moins de 30 ans en lui louant ou sous-louant une partie de son logement.

L'objectif de ce dispositif est donc double :

- D'une part il permet de renforcer le lien social, de lutter contre l'isolement voire de maintenir à domicile une personne qui ne pourrait l'être seule
- D'autre part, il facilite l'accès au logement des jeunes âgés de moins de 30 ans et de faciliter leur insertion dans la vie active

S'agissant d'un régime dérogatoire, il répond à des modalités particulières, loin du bail classique. On ne parle d'ailleurs pas d'un « bail » mais d'un « contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire ».

Les principes directeurs de ce dispositif sont les suivants :

- Chaque partie doit être respectivement âgée de plus de 60 ans pour l'accueillant et de moins de 30 ans pour le locataire
- Il est possible pour la personne âgée de 60 ans ou plus de louer mais

également de sous-louer son logement qu'il en soit propriétaire ou locataire. Dans ce dernier le cas, le propriétaire n'a pas son mot à dire (dans les rapports locatifs « classiques », le bailleur doit systématiquement donner son accord, y compris sur le prix du loyer, ici il doit « seulement » être informé de la mise en place de ce contrat, en aucun cas de ses modalités).

- Un contrat définit les attentes de chacun et les contreparties attendues
- Sa durée est librement convenue entre les parties. Un délai de préavis d'un mois est nécessaire pour mettre fin au contrat
- La contrepartie financière due à la personne âgée de plus de 60 ans doit être « modeste ». Elle est librement convenue entre les parties. A ce loyer, peuvent s'ajouter des menus services à apporter sans contrepartie financière à la personne âgée (courses, présence bienveillante à l'occasion de repas communs, menu entretien du jardin...). Attention, il doit s'agir de « petits services », à décorrélés de prestations inhérentes à un contrat de travail (pas de lien de subordination, pas de rémunération).

Les permanences consommation du réseau Familles Rurales sont habilitées à vous aider si ce dispositif vous intéresse : www.famillesrurales.org

DES PROJETS ET DES HOMMES



PORTRAIT

**SALOMÉ BERLIOUX :
DE L'AMBITION POUR
LES JEUNES RURAUX**



23 % des moins de 20 ans grandissent en zone rurale, et 42 % dans les petites villes, mais ces jeunes accèdent rarement aux formations qu'ils méritent. Fondatrice de « Chemins d'avenirs », Salomé veut leur ouvrir de nouvelles perspectives.

Excellente élève au lycée de Nevers, Salomé Berlioux n'est pas prête d'oublier la remarque de sa professeure de philosophie. « *Une prépa littéraire ? Pourquoi pas, mais ne demandez pas Paris, vous n'avez aucune chance...* » Par défi, Salomé ne postulera qu'à Paris. Et intégrera une des meilleures hypokhâgnes de la capitale. Mais combien de jeunes issus de milieu rural, faute d'information mais aussi par manque de confiance, s'autorisent une inscription dans des établissements prestigieux ou simplement des études qui correspondent à leurs envies ? Le logement est aussi un frein : « *Seule une famille sur deux peut payer un logement étudiant, constate Salomé. J'ai eu la chance que mes grands-parents parisiens m'hébergent, et en tant que boursière, je n'ai jamais eu de frais de scolarité.* »

C'est pour rétablir une égalité des chances entre jeunes des villes et des campagnes que Salomé a lancé « Chemins d'avenirs », entreprise sociale et solidaire qui met en relation des professionnels encore actifs ou retraités avec de jeunes « filleuls ». Objectif : Les informer au maximum sur les possibilités d'études et de métiers, mais aussi les coacher, leur offrir un bagage culturel plus important.

« *Quand je suis arrivée en Hypokhâgne, je ne savais même pas que j'allais préparer un concours menant à Normale sup ! poursuit Salomé. De plus, compte tenu de mes projets, il eut été plus logique que je suive des études de sciences politiques. Mais je n'avais pas eu accès à l'information.* »

Ce n'est qu'après un master en philosophie qu'elle tente Sciences po. « *Et là, ma vie bascule ! J'envoie des CV, je reçois toujours une réponse. Je candidate à un poste dans les services de l'Elysée, je suis prise...* » Salomé donne aussi des cours, et se rend compte que les jeunes issus de milieu rural échouent souvent à l'oral, par manque de confiance en eux « *alors qu'ils étaient aussi bons que les autres, ce qui me rendait dingue* » ! Elle élabore alors le projet de « Chemins d'avenirs », qui s'adresse à tous les jeunes quels que soient leurs résultats et leurs ambitions, qu'ils souhaitent devenir diplomates ou agriculteurs. Lorsqu'elle publie avec Erkki Maillard « Les invisibles de la république » (Ed R.Laffont), qui pointe les nombreuses barrières auxquelles est confrontée cette jeunesse rurale, le succès est immense : vendu à 10 000 exemplaires, le livre donne un élan à l'entreprise. Elle est présente dans une cinquantaine d'établissements auprès de 1500 élèves, qui ne devraient plus être assignés à résidence, que ce soit pour des raisons économiques ou psychologiques !



LE PROJET

A GRAND-CHAMP, UNE CONCIERGERIE MULTISERVICES RURALE

La fermeture du bureau de poste sur la commune a permis la création de cette nouvelle conciergerie, qui offre déjà un service postal, un service de dépose de linge à repasser, et prévoit d'élargir son offre.

Pour une petite ville, la fermeture d'un bureau de poste est généralement une calamité. A Grand-Champ (6 000 habitants environ) dans le Morbihan, elle a permis d'accélérer l'ouverture d'une conciergerie multiservices rurale, et le service postal est désormais accessible sur une bien plus grande amplitude horaire. « Nous avons fait le choix d'ouvrir le lundi de 15h30 à 19h00, du mardi au vendredi de 7h30 à 11h00 et de 15h30 à 19h00, et le samedi de 8h30 à 12h00, pour faciliter l'accès des actifs aux services postaux », explique Sandrine Guermont, responsable de la conciergerie. De ce fait, nous accueillons une cinquantaine de personnes environ par jour ».

Ouverte depuis décembre 2019, la conciergerie « HopOpOp services » est située en entrée de ville, sur un parking longeant la D779, route très fréquentée notamment par les personnes qui vont travailler à Vannes. L'objectif est de regrouper des services de qualité et de proximité, tout en favorisant l'emploi local et solidaire. La population a ainsi accès sur un même lieu, sur des plages horaires étendues, à des biens et des services auxquels il est souvent difficile d'accéder du fait d'horaires souvent inadaptés aux modes de vie des familles.

Outre le service postal, on peut aussi y déposer son linge le matin, qui sera repassé par les travailleurs de l'ESAT (entreprise d'insertion par le travail) « Addéquat », et récupéré après 17h.

Sur le parking de la conciergerie, il est également possible d'acheter, par carte bancaire, des produits que les producteurs locaux déposent dans des casiers. Fruits, légumes, confitures, œufs, volaille, fromages, yaourts, épicerie, sont ainsi accessibles 24/24h. Le circuit court attire du monde !

Depuis peu, l'enseigne Intermarché a installé un drive « click and collect », sous la forme de casiers dans lesquels les clients peuvent récupérer leurs courses, grâce à un code transmis au moment de la commande en ligne.

Autre projet en cours : animer le parking le soir avec des food-trucks divers et variés. « Nous répondons ainsi à d'autres besoins des actifs et apportons une autre dynamique à la commune », explique Sandrine Guermont. La conciergerie devrait continuer à se développer, en proposant d'autres services en adéquation avec une activité de guichet et qui ne concurrencent pas les commerces et associations de la commune.





En Meurthe et Moselle, deux entreprises à But d'Emploi ont été créées, et sont parvenues à employer près d'une centaine de chômeurs en cinq ans.

OBJECTIF : ZÉRO CHÔMEURS DE LONGUE DURÉE

Certains récupèrent puis customisent des meubles, tandis que d'autres cultivent des fruits et des légumes, fabriquent des matelas, recueillent du miel, ou entretiennent des cours d'eau : les activités et les métiers sont très éclectiques, mais les 80 salariés employés par « La Fabrique » et « De laine en rêves » ont un point commun. Tous étaient en demande d'emploi depuis plus d'un an et résident sur l'une des 38 communes de la Communauté de Communes de Colombey et du Sud Toulinois.

Lancé par ATD Quart Monde, rejoint par d'autres acteurs de la lutte contre l'exclusion (Emmaüs France, Le Secours catholique, Le Pacte civique, etc...), le projet « Territoires zéro chômeur de longue durée » est mené dans dix territoires depuis janvier 2017, dans le cadre d'une loi d'expérimentation votée en 2016. Objectif : montrer que personne n'est inemployable et que grâce à la mobilisation collective, l'économie peut être au service de l'humain et de la planète, à condition que les plus éloignés de l'emploi soient au cœur de la démarche.

La Fabrique fait partie de ces Entreprises à But d'Emploi (EBE), qui embauchent, sur la base du volontariat, des chômeurs de longue durée en CDI, au SMIC et à temps choisi, afin de réaliser des travaux utiles localement mais non réalisés car jugés peu rentables pour le marché classique.

« Entre 2014 et 2016, nous avons mis en place un Comité Local pour l'Emploi (CLE), qui réunit des entreprises, des élus, des habitants et des associations, -dont Familles Rurales-, explique Aurélie Mathelin, cheffe de projet au CLE. Ce comité a pour objectif de rencontrer toutes les personnes privées d'emploi sur le territoire (environ 250) et de valider des activités proposées qui doivent

être complémentaires, mais non concurrentes aux emplois déjà existants dans la région. Les salaires sont financés par une réaffectation des montants liés aux coûts du chômage (indemnités, RSA, autres minima sociaux...) ».

Ici, la première grande ville, Nancy, est à 40km en voiture du bourg de Colombey (1500 habitants), sans train pour s'y rendre et avec un seul car par jour. La fermeture des scieries dans les années 2000, la réduction drastique de la cristallerie DAUM (passée de 600 à 60 salariés) la fermeture de l'usine Kléber à Toul, ont dévasté l'emploi dans la région. Mais les savoir-faire sont là, et surtout l'envie de se mobiliser et de se serrer les coudes est restée intacte ! « Il y a heureusement une culture de l'innovation et une habitude du travail en réseau, commente Mélanie Grosse, directrice de l'association Familles Rurales de Colombey. « En 2016, le territoire faisant partie des pionniers, nous avons manifesté à Paris pour demander un cadre juridique à cette expérimentation, et le vote de la loi nous a permis d'embaucher les premiers salariés la Fabrique, début 2017, continue Aurélie Mathelin.

Depuis, les activités n'ont cessé de se développer. La recyclerie emploie 15 personnes, les travaux de foresterie 6, le maraîchage 8 et une seconde entreprise à but d'emploi De Laine en Rêves, qui emploie déjà 6 salariés, a été créée en 2018 en partenariat avec les éleveurs d'ovins. Jusqu'ici, leur laine, trop chère à valoriser, était considérée comme un déchet. Désormais, elle est une ressource et rentre dans la production de matelas, d'oreillers et de couettes.

Diana réalisait des missions d'intérim précaires pendant presque dix ans suite à un licenciement de la cristallerie Daum, où elle était chargée du

contrôle qualité, a pu retrouver différentes activités à la Fabrique, dont une prestation d'accueillante au relais d'assistance maternelle de l'association Familles Rurales. « *En intérim, on est jamais sur d'être réembauchée, on n'ose pas prendre des vacances de peur de manquer un emploi, explique t-elle. En étant en CDI à la Fabrique, j'ai perdu cette peur permanente du lendemain* ». Diana a aujourd'hui quitté la Fabrique pour prendre sa retraite.

Autre succès, plus de dix personnes ont quitté les EBE pour une entreprise classique. Là aussi la souplesse du dispositif le permet : un CDI peut être suspendu, le salarié être embauché ailleurs, et revenir dans une des EBE au cas où son emploi ne serait pas pérennisé.

Une étude a été faite au plan national, qui correspond aux données locales : les personnes embauchées sont autant des hommes que des femmes, ont quatre ans d'inactivité en moyenne, et 44 ans d'âge moyen.

Au niveau national, une extension du projet vient d'être votée par le parlement, pour prolonger l'expérience 5 ou 8 ans de plus, et pour l'étendre à cinquante autres territoires. Le développement se poursuit, et les projets ne manquent pas : une conserverie pour valoriser les légumes avec les maraîchers du secteur, car il reste 80 personnes à embaucher, qui déjà

réfléchissent au sein du Comité Local pour l'Emploi aux activités qu'elles pourraient créer. Le projet demande énormément d'énergie, un travail en réseau intensif... et des financements. Les porteurs du projet au niveau local attendent de la nouvelle loi qu'elle attribue des moyens financiers au Comité local, qui en est pour l'instant dépourvu.

Récompense de tout ce travail : il est extrêmement rare que des personnes embauchées abandonnent, toutes retrouvent ainsi plus qu'une activité, une estime d'elle-même.



**Familles Rurales =
Familles Solidaires**

Soutenez votre association en renouvelant votre adhésion

Pour réintégrer le lien dans nos vies en 2021, nos 2200 associations ont besoin de votre aide.

Adhérer à Familles Rurales pour leur apporter un soutien financier et encourager les bénévoles à continuer leurs actions pour des familles plus solidaires que jamais !



**VIS TA PASSION,
FAIS DE L'ANIMATION !**

FORMATION BAFA

Envie de devenir animateur ou animatrice
d'accueil collectif de mineurs ?

www.ma-formation-bafa.fr