

S'engager

Construire des  
projets ensemble

Accompagnement et prévention

# PLATEFORME VIEILLISSEMENT

*« On ne peut pas s'empêcher de vieillir mais  
on peut s'empêcher de devenir vieux ! »*

*Van Gogh*

Pouvoir d'agir

Vieillir en citoyen



Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de Bretagne  
3 rue de la Volga-35200 RENNES-Tél: 02 99 41 78 58  
Mail: [fede@centres-sociaux-bretagne.fr](mailto:fede@centres-sociaux-bretagne.fr)



# SOMMAIRE

①	Les enjeux.....	3,4
②	Nos valeurs.....	5
③	Les atouts des centres sociaux et de leur réseau.....	6,7,8
④	Des objectifs opérationnels.....	9,11
⑤	Quelques initiatives en Bretagne	
	Centre Social l'Agora.....	12
	Centre Social La Courte Échelle.....	12
	Centre Social l'Astérie.....	13
	Centre Social Ti an Oll.....	13
	Centre Social Locmaria Plouzané et Lesneven.....	14
	Centre Social de Redon.....	14
	Centre Social Le Tremplin.....	15
	Centre Social des Marais.....	15
	Centre Social Éveil.....	16
	Centre Social de Guer.....	16

## POURQUOI LES CENTRES SOCIAUX SE SAISISSENT-ILS DE CETTE QUESTION ?

- Les centres sociaux souhaitent contribuer à l'invention de nouveaux modèles permettant un **vieillessement citoyen**.
- Ils recherchent le développement de nouvelles dynamiques territoriales autour de **la prévention**, une meilleure connaissance des besoins des publics retraités autonomes et fragiles : **en écoutant ce qu'ils ont à dire, en leur permettant de construire ensemble des réponses, des projets innovants adaptés aux territoires**.
- Intégrer dans leur projet une évolution démographique qui fait du vieillissement de la population **une question majeure** non seulement pour les centres sociaux qui voient leurs publics et leurs bénévoles vieillir, mais aussi pour les collectivités locales et les politiques publiques dans leur ensemble.
- Permettre à ce public de plus en plus important sur nos territoires de bénéficier, au même titre que les autres, des espaces qui caractérisent les centres sociaux : **le service, l'action collective, l'espace citoyen**.
- S'adapter à une évolution des mentalités : les personnes vieillissantes veulent davantage :
  - Être les acteurs de leur vieillissement.
  - Être accompagnées dans le développement de leur engagement citoyen, leur pouvoir d'agir.



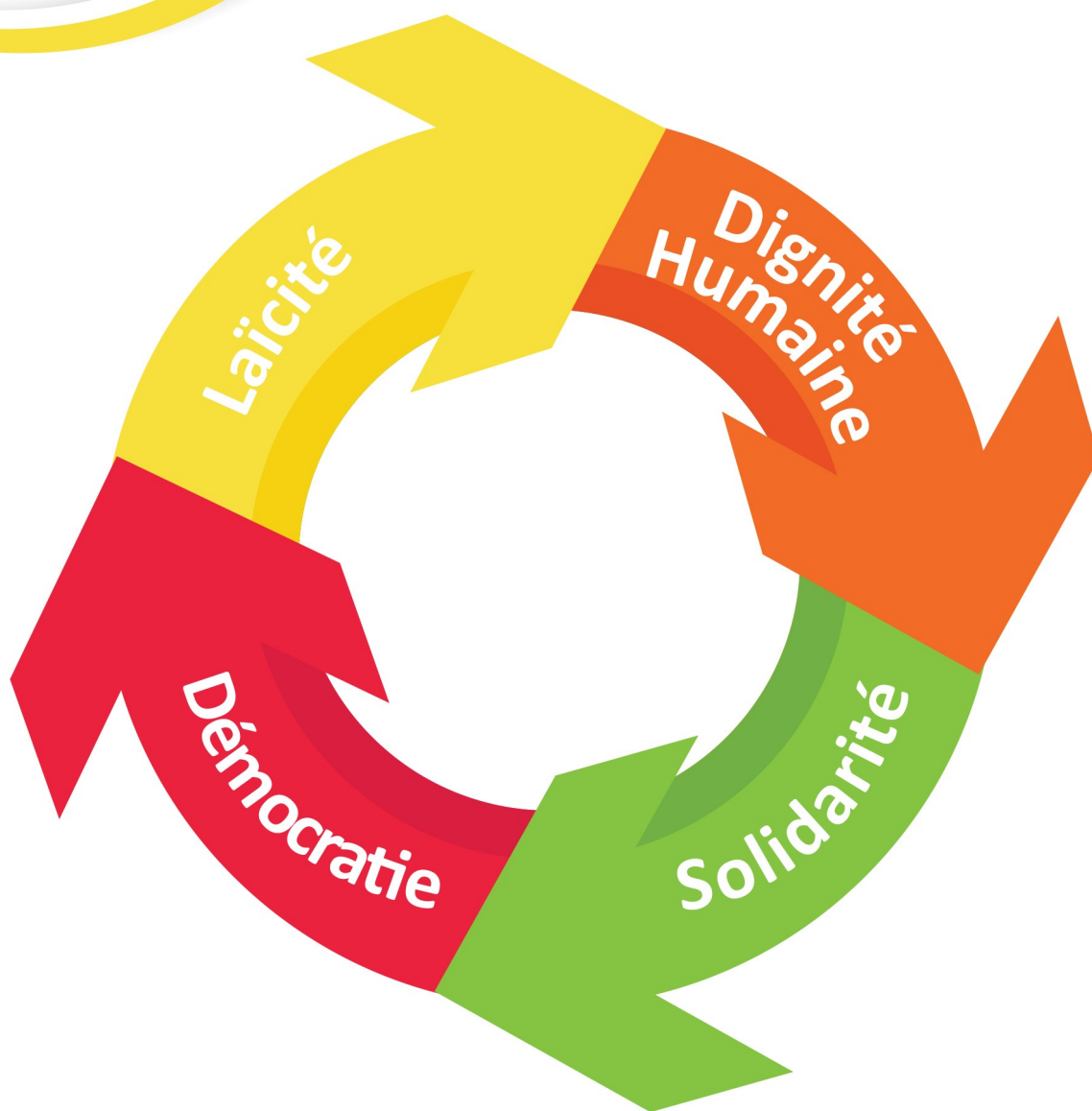
## POURQUOI LES CENTRES SOCIAUX SE SAISISSENT-ILS DE CETTE QUESTION ?

- Affirmer leur utilité sociale
- Se voir offrir des possibilités d'échanges et d'actions
  
- Faire évoluer les représentations sociales.
  
- Développer les questions de sensibilisation, de prévention, d'anticipation, notions clefs en matière d'efficacité des politiques publiques.
  
- Agir en complémentarité avec les autres acteurs intervenants auprès de ce public, et favoriser le décroisement.
  
- Être accessible à tous, s'adapter aux évolutions à venir en terme de niveau de vie... proposer une action gratuite ou très peu onéreuse, à côté du secteur « marchand » qui se montre de plus en plus discriminant.  
Agir en proximité, aller vers ...
  
- Diversifier l'offre et constituer des alternatives aux dispositifs existants (parfois stigmatisants), innover, expérimenter.

②

# NOS VALEURS

QUELLES SONT  
NOS VALEURS ?



## QUELS SONT LES ATOUPS DES CENTRES SOCIAUX ET DE LEUR RÉSEAU ?

- Le positionnement historique des centres sociaux comme acteurs de développement social local:
  - L'implication de nombreux bénévoles et plus largement des habitants du territoire : le pouvoir d'agir des habitants et la coopération bénévoles/salariés constituent l'«ADN» des centres sociaux.
  - Leur savoir faire en matière d'actions collectives et leur capacité à travailler « hors les murs » : repérage, mobilisation,...
  - La capacité des centres sociaux à mobiliser les acteurs locaux dans un souci de développement, de coopération.
  - Leur capacité à mettre en place des actions originales et innovantes (exemple: les cafés seniors, théâtre interactif..).
- Une méthodologie efficace dans un cadre professionnel:
  - Tous les 4 ans les centres sociaux réécrivent leur projet : bilan croisé du précédent projet, diagnostic partagé interne et externe, restitution publique, nouveaux axes, plan d'action pluriannuel, évaluation...
  - La solidité des structures : en moyenne, 600 000 euros de budget, 9 salariés par centre
- Le positionnement historique et conventionnel des centres sociaux sur les questions de prévention sociale tout en maintenant une exigence de mixité sociale.

## QUELS SONT LES ATOUPS DES CENTRES SOCIAUX ET DE LEUR RÉSEAU ?

- **La force d'un mouvement fédéral**, basé sur un maillage régional qui constitue une source d'inspiration et un échange de bonnes pratiques : 63 structures réparties sur 4 départements. Un Groupe Régional Vieillesse (GRV) qui s'agrandit d'année en année et qui se réunit plusieurs fois par an.
- **Un partenariat solide**
  - Le centre social est conventionné par nature avec la collectivité et la CAF.
  - La Fédération des Centres Sociaux de Bretagne et la Carsat Bretagne ont signé une convention de partenariat les engageant à « développer de nouvelles dynamiques territoriales autour de la prévention du vieillissement, l'émergence d'une culture de la prévention, une meilleure connaissance des besoins des publics retraités autonomes et fragiles, une articulation entre les acteurs et les dispositifs institutionnels ».
  - Les conférences des financeurs. La prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi de décembre 2015 relatif à l'adaptation de la société au vieillissement. Il a pour objectif de coordonner dans chaque département les financements de la prévention de la perte d'autonomie autour d'une stratégie commune.



## QUELS SONT LES ATOUPS DES CENTRES SOCIAUX ET DE LEUR RÉSEAU ?

La conférence des financeurs est présidée par le président du conseil départemental.

Le directeur général de l'Agence Régionale de Santé en assure la vice-présidence. Au sein de cette conférence siègent des représentants des régimes de base d'assurance vieillesse et d'assurance maladie, de l'Agence Nationale de l'Habitat, des fédérations, des institutions de retraite complémentaire et des organismes régis par le code de la mutualité.

La composition de la conférence peut être élargie, en fonction des partenariats locaux.



QUELS SONT LES  
OBJECTIFS ?

- **Réaliser un diagnostic territorial spécifique, qui pourrait comporter les éléments suivants :**
  - Des éléments quantitatifs et qualitatifs sur la réalité du vieillissement sur le territoire.
  - Des éléments de connaissance sur les personnes retraitées en situation de fragilité sociale, concernant le niveau de ressources, l'isolement social, un habitat inadapté, un problème de santé déstabilisant le quotidien, un changement dans la vie (décès ou entrée d'un proche en maison de retraite par exemple).
  - Des éléments de connaissance sur les modes de vie des retraités en fonction des différentes générations (habitat, mobilité, vie sociale, activités de loisirs...).
  - Des éléments de connaissance sur les ressources et freins du territoire en terme d'équipements, de services et d'activités.
  - Des éléments de connaissance concernant les besoins et attentes des retraités.
  
- **Accompagner les projets:**
  - Initier et/ou animer des lieux d'échanges et de productions de projets.
  - Repérer les questions sociales ou les attentes sur le territoire.
  - Mobiliser autour de ces questions.
  - Promouvoir auprès des retraités la connaissance du rôle et des activités du centre social.

# LES OBJECTIFS

## QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

- **Développer des actions de prévention visant un « vieillissement citoyen » :**
  - Des actions de préservation du lien social, en particulier celles développant la relation entre générations, la citoyenneté, l'utilité sociale (par exemple à travers des espaces de rencontres inter-générationnelles, d'échanges de savoir-faire, des débats citoyens sur les enjeux du vieillissement et du vivre ensemble, la mobilisation du bénévolat, ... ).
  - Des actions permettant de lutter contre l'isolement (par exemple à travers une veille partagée sur des quartiers, l'organisation des réseaux et la formation de bénévoles, des visites chez les plus isolés, l'organisation des séjours de vacances avec l'ANCV, etc ... ).
  - L'accompagnement des transitions, la prévention des ruptures, notamment, dès le démarrage de la retraite (par exemple au travers d'actions pour les jeunes retraités, groupes de paroles « bilans d'expériences-échanges de savoirs-faire », promotion du bénévolat, ...).

# LES OBJECTIFS

## QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

- Des ateliers collectifs portant sur des thématiques de prévention (nutrition santé, sommeil, mémoire, activités physiques adaptées, ...) ou de sensibilisation (théâtre forum, etc...).
  - Des ateliers collectifs ou des accompagnements individuels permettant de réduire la fracture numérique et favorisant l'accès aux droits.
  - L'accompagnement des retraités dans leur choix d'habitat dans une approche de parcours résidentiel (conférence, forum, accompagnement d'expérimentations,...).
- **Communiquer avec les partenaires et promouvoir les partenariats :**
    - Réaliser des actions visant spécifiquement cet objectif.



## CENTRE SOCIAL L'AGORA, GUILERS, FINISTÈRE

- Le réseau des **Visites Amicales à Domicile** est menée par le collectif « **Solidarité Loisirs Handicap** » du Centre Social. Porté par des bénévoles avec l'appui d'un salarié, il a pour objectifs de :
  - réaliser un acte de solidarité ;
  - rompre la solitude ;
  - partager un moment de loisir.

Plus concrètement, il s'agit de rencontrer, à leur domicile, les personnes isolées, pour un moment convivial autour de diverses activités de loisir :

- des temps conviviaux à l'occasion de temps forts de L'Agora ou sur la commune sont proposés aux personnes visitées (Galette des Rois, Fête du printemps, ...).

Contact: [agora@guilers.org](mailto:agora@guilers.org)

## CENTRE SOCIAL LA COURTE ÉCHELLE, PLOUZANÉ, FINISTÈRE

- « **Être senior, habiter durablement à Plouzané : oui mais comment ?** ».

Le samedi 8 octobre 2016, le Centre Social donnait rendez-vous aux habitants de la commune. Les personnes se sont retrouvées autour des questions de **l'habitat des séniors à Plouzané**. Une journée où chacun a posé des questions, entendu des experts, appris par l'échange et l'expertise.

Ce forum a été l'occasion de donner son avis, de s'interroger sur notre futur. Selon les participants, les 4 tables rondes étaient complémentaires :

- « rénovation, adaptation du logement, aspects techniques », « droits, devoirs, aspects financiers et juridiques », « nouvelles initiatives d'habitat », « aménagement du territoire, urbanisme/projets ».



Prochainement, le Centre Social va faire le bilan et rebondir sur les sujets discutés.

Contact: [lacourte.echelle@orange.fr](mailto:lacourte.echelle@orange.fr)

## CENTRE SOCIAL L'ASTÉRIE, PLOUGASTEL-DAOULAS, FINISTÈRE

- « **Allo la vie ? Ici les vieux !** » est un spectacle tendre et sans concession qui mérite une longue vie. Six mois de travail, des rencontres avec des « vieux », des « aînés », des « anciens », des « retraités du travail », avant d'aboutir à ce spectacle de la compagnie Impro Infini. Parmi les 130 amateurs, ce spectacle n'a pas attiré que des seniors, même si ces derniers étaient souvent les premiers à rire. Il y avait la trame et les sujets que les comédiens souhaitaient aborder : le temps, la mort, la solitude, la famille, les problèmes de sommeil, de prostate, d'argent... Sur ce canevas, les comédiens ont improvisé en alternant tendresse et franche caricature. À l'issue de la représentation, les comédiens ont pris le temps d'un goûter avec le public. Tous ont passé un bon moment riant et commentant pour arriver à la conclusion que vieillir, au final, c'est pas si mal...

Contact: [agora@asterie.net](mailto:agora@asterie.net)



## CENTRE SOCIAL TI AN OLL, PLOURIN LES MORLAIX, FINISTÈRE

- Suite à différentes actions (type café seniors), un groupe d'habitants a demandé au centre social de les accompagner dans leur réflexion d'un nouveau projet de vie et la mise en oeuvre d'un habitat participatif. À travers cette démarche d'accompagnement, nous souhaitons engager, sur notre territoire :
  - une dynamique et une réflexion sur l'habitat participatif
  - mener une réflexion collective autour du "bien vieillir" et mettre en avant le pouvoir d'agir des retraités.

Trois étapes sont nécessaires pour mener à bien ce projet :

- accompagnement du groupe d'habitants dans la réflexion de leur projet de vie
- accompagner les habitants dans les rencontres institutionnelles avec les partenaires
- valorisation du projet d'habitat participatif et de la démarche d'accompagnement.

L'adhésion de chaque habitant au projet de vie est essentielle pour former un groupe soudé et cohérent. La confiance doit se créer dans les premières étapes de la démarche. Pour les habitants, dont certains sont propriétaires et vont vendre leur logement pour entrer dans une location, c'est un pas important

Contact: [tianoll2@wanadoo.fr](mailto:tianoll2@wanadoo.fr)



## CENTRES SOCIAUX LOCMARIA-PLOUZANÉ ET LESNEVEN, FINISTÈRE



Douze comédiens amateurs, habitants du territoire, de 35 ans à près de 80 ans, ont travaillé pendant près d'un an, pour aboutir à ces deux premières représentations, regroupant 450 spectateurs dans le cadre de la semaine bleue 2016.

Cette création aborde, au travers des expériences et des vécus des participant-e-s, les questions liées au vieillissement: notre lieu de vie, l'adaptation de notre logement, le type d'habitat, à la perte possible d'autonomie, à la fragilisation des liens sociaux, aux regards que les différentes générations portent sur l'avancée dans l'âge et aux rapports trans-générationnels. C'est tout d'abord une question qui renvoie à la prise en compte de notre propre vieillissement, donc de notre fin de vie.

Contact: [csc.lesneven@wanadoo.fr](mailto:csc.lesneven@wanadoo.fr) et [tilanvenec29@gmail.com](mailto:tilanvenec29@gmail.com)

## EXEMPLE AVEC LE CENTRE SOCIAL DE REDON, ILLE-ET-VILAINE

- Quinze Centres Sociaux partenaires de l'opération ont mis en place durant la semaine bleue, un « café seniors ».

La coordination est assurée par la Fédération des Centres Sociaux de Bretagne.

Ainsi, les cafés seniors permettent de :

- Créer des lieux de débats, d'échanges, de rencontres pour les seniors autour des questions liées au vieillissement, dans toutes ses dimensions. Une personne ressource est invitée à chacune des rencontres.
- Sensibiliser et permettre à chaque senior de concevoir ses réponses, d'anticiper son vieillissement, via la réflexion collective.
- Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social.
- Remonter aux acteurs des territoires les questions récurrentes exprimées par les retraitées, pour ensuite élaborer et initier des réponses les plus adaptées, en faisant des retraités les acteurs des projets.



Le centre social est à l'écoute des participants pour établir une éventuelle suite en terme de programmation et rebondir sur les propositions d'actions concrètes. Par exemple, une cinquantaine de personnes a participé au « café seniors » du Centre Social de Redon sur la thématique « prévention des chutes et les premiers secours », animée par Joëlle Gonzales, urgentiste.

Contact: [cs.redon@confluence.asso.fr](mailto:cs.redon@confluence.asso.fr)

## CENTRE SOCIAL LE TREMLIN, PLOUFRAGAN, CÔTES D'ARMOR

- Cette année, une commission regroupant toutes les actions intergénérationnelles a été créée. Plusieurs temps forts sont organisés sur l'année, notamment lors de la semaine bleue, en octobre :
  - Une exposition (avec visites commentées par les bénévoles – contes...)
  - Une chorale intergénérationnelle lors du repas des aînés
  - Une marche
  - Un atelier de création intergénérationnel
  - Une sortie intergénérationnelle
  - Une rencontre échanges sur le thème « Bien vieillir et prévention des risques domestiques »

L'objectif est de permettre aux retraités d'être actifs.

Contact: [tremplin@ploufragan.fr](mailto:tremplin@ploufragan.fr)



## CENTRE SOCIAL DES MARAIS, VERN SUR SEICHE, ILLE-ET-VILAINE

- La signature de cette convention a eu lieu le 13 octobre 2016, lors de la semaine Bleue. Elle a pour but d'organiser une veille partagée entre acteurs de la commune pour :
  - prévenir les risques liés au vieillissement de la population vernoise,
  - promouvoir le bien vieillir
  - modifier l'image des seniors en les considérant comme une ressource potentielle et non comme un risque social.

Elle rassemble le CCAS, la Résidence du Clos d'Orrière (EHPAD), le Club de l'Amitié et de Loisirs, la Ville avec Le Volume (centre culturel) et le Centre Social des Marais. Cette convention s'appuie sur :

- une approche globale de la personne senior qui prend en compte son environnement (familial, social...) et qui valorise le potentiel des seniors, acteurs de leur projet de vie ;
- la volonté de développer des actions collectives adaptées favorisant la relation entre les générations (réseaux et formation de bénévoles, animations, ateliers...)
- l'accompagnement des transitions pour prévenir les ruptures dès le démarrage de la retraite (échanges de savoirs, promotion du bénévolat...).

Contact: [infosjeunes@centredesmarais.asso.fr](mailto:infosjeunes@centredesmarais.asso.fr)



## CENTRE SOCIAL EVEIL, CADEN, MORBIHAN

- À la demande d'une habitante, **un atelier café tricot** a vu le jour à la médiathèque. Les petits et grands s'y retrouvent une fois par mois pour tricoter et apprendre des uns et des autres. Une rencontre intergénérationnelle très appréciée.

Contact: [eveilcentresocial@orange.fr](mailto:eveilcentresocial@orange.fr)



## CENTRE SOCIAL DE GUER, MORBIHAN

- **Atout' âges** a été mis en place, il y a bientôt trois ans, par une équipe de retraités bénévoles. L'action concerne un public de 0 à 99 ans. Elle vise à lutter contre l'isolement en proposant des moments de partage et de convivialité autour de diverses actions, projets, sorties, séjours, initiés par les seniors eux-mêmes, en fonction des envies et des goûts de chacun.

Plus qu'un ensemble d'actions, Atout 'âges devient peu à peu un état d'esprit guidé par l'initiative, la participation, l'intergénérationnel. À ce titre, des membres rejoignent les instances de l'association. Les rendez-vous réguliers se déroulent les mardis et vendredis après-midi à 14h30 à 17h30. La mobilité restant un frein à la mise en œuvre du projet, un service de covoiturage a été mis en place par quelques bénévoles.

Contact: [accueil@centresocialpaysdeguer.fr](mailto:accueil@centresocialpaysdeguer.fr)







Fédération des Centres Sociaux  
et Socioculturels  
de Bretagne

Avec le soutien de  
la CARSAT Bretagne

