

**BORDEAUX**  
*Ma ville*



# **Bordeaux** **GÉNÉRATIONS** **SENIORS**

***Ateliers participatifs***  
***Auditions publiques***  
***Université des cheveux blancs***

***Plan d'actions 2015-2017***

bordeaux.fr





## Édito

Dans son souci permanent de promouvoir le *bien vivre ensemble*, la Ville de Bordeaux considère la question du vieillissement comme un enjeu à la fois social et sociétal : toute amélioration de la qualité de vie des seniors est profitable à l'ensemble des habitants. Pour cela, le 28 avril 2014, le Conseil municipal a acté le principe d'une adhésion au réseau francophone *Villes Amies des Aînés*, affilié à l'Organisation Mondiale de la Santé. Le projet Bordeaux Générations Seniors qui s'inscrit dans les objectifs du Pacte de Cohésion Sociale et Territoriale constitue l'armature de cette politique globale et transversale au bénéfice de tous. L'ambition de l'action municipale est notamment d'accompagner les Bordelais tout au long de leur parcours de vie afin de favoriser l'inclusion et la contribution sociale des différentes générations de seniors, d'innover pour créer les conditions du bien vivre à domicile, et d'engager un processus d'amélioration constante de la qualité de vie des aînés bordelais. À nous de préparer l'avenir en termes d'urbanisme, de transport, de logement, de lien social, de prise en charge des problèmes économiques, de santé et d'insertion dans la vie de la cité... C'est tout l'enjeu du plan triennal qui se met en place aujourd'hui. Il va nous donner les moyens de relever le défi de la transition démographique pour que Bordeaux soit une ville accueillante pour toutes les générations.

**Alain Juppé**  
maire de Bordeaux  
président de Bordeaux Métropole  
ancien Premier ministre

# Sommaire

## 3 INTRODUCTION

## 5 ATELIERS PARTICIPATIFS

Information et communication

Culture et loisirs

Lien social et solidarité

Autonomie, service et soins

Bâtiments et espaces publics

Habitat adapté et domotique

Transport et mobilité

Participation citoyenne et emploi

Silver économie,  
le numérique au service des seniors

## 15 AUDITIONS PUBLIQUES

Jean-François Dartigues

Marie-Françoise Fuchs

Serge Guérin

Edouard de Hennezel

Geneviève Jurgensen

Muriel Rainfray

Franck Dugravier

## 23 UNIVERSITÉ DES CHEVEUX BLANCS

Jean-Louis Servan-Schreiber

Bernard Pivot

Florence Mothe

Marie de Hennezel

Dominique Thierry

Philippe Brenot

## 30 PLAN D' ACTIONS

## 39 POSTFACE

Nicolas Brugère, adjoint au maire de Bordeaux  
en charge de la santé, des seniors et de l'autonomie

# INTRODUCTION

## Le vieillissement démographique : un enjeu planétaire

D'ampleur mondiale, le phénomène du vieillissement démographique est particulièrement sensible dans les pays *riches*, où la taille des familles diminue et l'espérance de vie augmente - en Europe notamment. Dans les années 2030, on recensera en moyenne sur notre *vieux* continent 30% de seniors, dont plus des deux tiers seront installés en ville, sous l'effet d'une forte urbanisation en cours. Les collectivités urbaines sont donc en première ligne face aux enjeux liés à la prise en compte des personnes âgées dans tous les champs de la vie quotidienne : santé, habitat, transports... mais aussi, participation à la dynamique sociale, culturelle, et économique de la cité. Car on ne peut parler d'*une* mais de *plusieurs* générations de seniors : les *60 ans et plus* composent aujourd'hui une population très diverse, souvent pleine d'allant et de projets. Par leur nombre croissant, les seniors occupent, de fait, une place de plus en plus grande en tant qu'acteurs de la vie locale.

## À Bordeaux aussi

Aujourd'hui, Bordeaux compte 48 000 habitants âgés de plus de 60 ans ; ils seront 52 000 en 2020 et représenteront un tiers de la population communale en 2030. C'est dans ce contexte que professionnels de santé, partenaires institutionnels, acteurs associatifs, services de la Ville, élus et citoyens, sont appelés à unir leurs efforts en faveur d'un *bien vivre ensemble* qui passe par un vieillissement actif.

## La politique "Seniors" de la Ville à l'heure du Pacte de cohésion sociale et territoriale

Empêcher les publics fragiles de basculer dans l'exclusion, et plus largement, faire des grandes mutations de notre époque une opportunité pour tous : c'est le sens du Pacte de cohésion sociale et territoriale, présenté officiellement par Alain Juppé au Forum Social de Bordeaux le 22 novembre 2014.

Une dynamique sociale innovante, fondée sur une approche concertée, partagée, transversale, et des solutions sur-mesure. Le Pacte met ainsi en cohérence les actions de la Ville et le travail mené dans les commissions permanentes de quartier, suivant 5 axes clés :

- S'insérer économiquement, être citoyen actif
- Habiter la ville, partager la vie
- Éducation, culture et savoirs
- Bien-être, santé, environnement préservé
- Tranquillité publique et prévention, lutte contre les discriminations

La déclinaison du Pacte dans les 8 quartiers de Bordeaux fait émerger des projets de territoire visant à une amélioration constante de la qualité de vie de tous les Bordelais, et des seniors notamment.

## **La démarche VAA et le plan triennal d'actions Bordeaux Généralions seniors**

Affilié à l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le réseau mondial *Villes Amies des Aînés* (VAA) a vu le jour au 18<sup>ème</sup> Congrès mondial de Gérontologie et de Gériatrie à Rio en 2005.

Il rassemble les villes soucieuses de *créer un environnement urbain participatif et accessible pour leur population âgée*.

Le réseau francophone, mis en place en 2011, est actuellement présidé par M. François Rebsamen, maire de Dijon.

L'adhésion à ce réseau, actée le 28 avril 2014 par le Conseil municipal de Bordeaux, marque une nouvelle étape pour la Ville : sous la bannière *Bordeaux Généralions seniors*, un plan d'actions triennal servira de socle à une politique novatrice et solidaire au bénéfice de tous les âges de la vie.

## **Les ateliers participatifs des 9 mars et 28 mai**

Dans le cadre de son adhésion au réseau francophone VAA, la ville de Bordeaux a souhaité impulser une démarche participative, en y associant l'ensemble du public concerné.

Le 9 mars 2015, sur le thème *Bordeaux Généralions Seniors*, des ateliers participatifs ont réuni à l'Hôtel de Ville 140 personnes, citoyens, partenaires, experts et élus, autour de 9 domaines clés.

Dans un second temps, le 28 mai 2015, la Ville a invité 6 experts à venir partager leurs expériences et à nourrir le débat, au cours de deux auditions publiques ouvertes à tous.

Au nom de la Ville, le maire Alain Juppé s'est vu remettre à cette occasion un certificat d'entrée dans le programme *Villes Amies des Aînés*, qui valorise l'engagement officiel de Bordeaux.

# ATELIERS PARTICIPATIFS

## *9 mars 2015*

*140 personnes - citoyens, partenaires, experts et élus -  
se sont réunis autour de 9 thématiques.*



25

C'est le nombre  
de Clubs seniors  
à Bordeaux.

## INFORMATION & communication

**Constat /** Magazine municipal, Pass l'info Bordeaux Seniors, Guide des Seniors, Guide des Clubs seniors et Guide des ateliers, site Internet Bordeaux.fr : les participants se disent satisfaits des outils d'information et de communication mis à leur disposition par la Ville. Pour autant, les seniors bordelais aspirent à une meilleure lisibilité de cette actualité multiple.

### Pistes d'actions possibles

#### Accentuer les réseaux de diffusion

- Faire mieux connaître la page Facebook *Bordeaux Seniors*.
- Créer un kiosque virtuel regroupant sur *Bordeaux.fr* tous les supports de communication destinés aux seniors.
- Prévoir l'envoi de SMS signalant en amont les événements phares.

#### Promouvoir une image dynamique et positive des Clubs seniors

- Transformer les Clubs seniors en les tournant davantage sur la vie du quartier et le lien intergénérationnel, voire en les rebaptisant ... car aux yeux du grand public, *Clubs seniors* rime trop souvent avec *grand âge*.

#### Favoriser une meilleure représentativité des seniors

- Mettre davantage l'accent sur la mixité des âges dans les supports de communication de la Ville, en limitant notamment les visuels où seuls des seniors apparaissent.
- Imaginer des moyens de communication pour relancer la parole entre générations et donner la parole aux seniors.



48 000  
seniors bordelais,  
12 400 seniors sont  
détenteurs du Pass  
senior.

## CULTURE & loisirs

**Constat /** Les participants se disent satisfaits du Pass Senior et de l'offre d'activités culturelles et de loisirs foisonnante dédiée aux personnes âgées de 60 ans et plus : Clubs seniors, ateliers Brach et Giono, 3<sup>ème</sup> atelier seniors dans le quartier Ginko... La majorité d'entre eux estime que la ville de Bordeaux et ses partenaires favorisent globalement la participation des Seniors aux activités culturelles et de loisirs.

### Pistes d'actions possibles

#### Intensifier l'utilisation du numérique

- Créer un guichet unique rassemblant l'ensemble des offres culturelles et de loisirs sur *bordeaux.fr*.
- Prévoir l'envoi d'un email d'informations *pratiques* répertoriant toute l'offre culturelle et de loisirs.

#### Faire des Seniors des acteurs culturels et des relais du savoir

- Forts de leur temps libre, ils aspirent à s'impliquer davantage dans la mise en œuvre d'une politique culturelle et de loisirs bordelaise innovante.

- Forts de leur expérience, ils aspirent à être sollicités comme vecteurs de la transmission des savoirs, notamment durant le temps de vacances scolaires.

#### Adapter les tarifs et l'accessibilité aux Seniors

- Tout en veillant à la mixité générationnelle, l'offre culturelle et de loisirs bordelaise doit davantage s'adapter aux spécificités des seniors : politique tarifaire affinée, facilitation de la mobilité des personnes les plus âgées, voire créneaux horaires exclusifs dans certains cas.
- Élargir l'offre culturelle proposée par le Pass senior

**35%**  
des personnes âgées  
se sentent souvent  
ou très souvent  
seules

**800**  
C'est le nombre de  
logements destinés  
aux Seniors répartis  
dans 16 résidences à  
bordeaux



## LIEN SOCIAL & solidarité

## AUTONOMIE, services & soins

**Constat /** Les participants renvoient de Bordeaux l'image d'une *ville altruiste*, où la création du lien social et solidaire répond à une ambition partagée par la Ville et les nombreuses associations locales, caritatives ou non.

### Pistes d'actions possibles

#### Favoriser l'engagement bénévole citoyen au sein des quartiers

- Créer une *bénévothèque* dans les Mairies de quartier : cette structure permettrait de mettre en contact l'offre des bénévoles et les besoins des associations du secteur.
- Développer des actions de solidarité entre bénévoles sur le modèle de l'opération *Voisins Relais*, pour lutter contre l'isolement et le manque de reconnaissance ressentis par certains.
- Améliorer l'accès à l'information des aidants sur les différentes aides dont ils peuvent disposer dans l'exercice de leur mission : balluchonnage, lieux de répit, café mémoire...

source : Union Nationale des Centres Communaux d'Action Sociale

#### Renforcer le lien intergénérationnel

- Multiplier les activités mêlant seniors et enfants : spectacles, accueil dans les clubs seniors...
- Renforcer la transmission des savoirs ou l'échange de services entre les aînés et les jeunes : accompagnement scolaire et lutte contre le décrochage, réinsertion sociale, colocation, pratique informatique...
- Imaginer des *mercredis adolescents*, ou encore des *déjeuners entre copains* chez les grands-parents.

#### Promouvoir la vie de quartier

- Encourager la notion de *Quartier village*, permettant de recréer du lien social de proximité.
- Recréer des solidarités de voisinage dans les quartiers, en impulsant au sein des commissions permanentes des initiatives innovantes

**Constat /** On ne relève pas de *désert médical* en Gironde : les participants ont souligné l'importance de l'offre de services et de soins développée sur le territoire communal, afin de favoriser l'autonomie ou accompagner la dépendance des seniors. Une offre inscrite dans le Contrat Local de Santé de la ville de Bordeaux.

### Pistes d'actions possibles

#### Faciliter l'information du public senior sur cette offre de service et de soins

- Mettre en place des actions de communication ciblées dans les quartiers, en dissociant l'offre destinée aux seniors actifs âgés de - de 75 ans (culture, loisirs et prévention), de celle qui s'adresse aux sujets fragilisés de + de 75 ans (maintien à domicile, accès aux soins).
- Accentuer l'information sur l'accessibilité des dispositifs.
- Mieux informer sur les mesures de protection juridique

#### Faciliter les démarches et l'accessibilité

- Mettre au point un service d'accompagnement aux démarches administratives assuré par des associations - en respectant les impératifs de

formation, de confidentialité et de confiance.

- Privilégier une tarification des services de la Ville en fonction des ressources, et non de l'âge uniquement.
- Développer une offre de transport adaptée (de type Transadapt ou Mobibus) pour faciliter les déplacements liés aux soins.

#### Encourager le travail prospectif

- Sur une meilleure prise en compte des régimes alimentaires par les services de portage des repas.
- Sur la prise en charge nocturne, et notamment la pénurie d'aides-soignantes.
- Sur la prise en charge des problèmes psychiques - hors démence et maladie d'Alzheimer.



**30%**  
des bus de  
l'agglomération  
équipés de palettes  
rétractables\*

## BÂTIMENTS & espaces publics

**Constat /** Les participants ont invoqué une *nécessaire réforme* du Plan local de l'urbanisme (PLU), qui prenne davantage en compte la problématique du vieillissement en adaptant les normes en vigueur aux usages des seniors, et en sollicitant davantage l'avis des personnes âgées sur les projets d'aménagement urbain.

### Pistes d'actions possibles

#### Améliorer l'accès aux bâtiments par...

- L'installation systématique de rampes, de mains courantes, de portes coulissantes, d'escalators extérieurs ou d'ascenseurs pour personnes à mobilité réduite.
- L'adaptation systématique de la largeur des marches et des trottoirs.

#### Faciliter les déplacements urbains par...

- L'uniformisation des revêtements
- La suppression des trottoirs dans les voies les moins empruntées
- Un meilleur éclairage des trottoirs
- L'allongement des temps de passage piétons aux feux tricolores
- La mise en circulation de minibus (tels le Mobibus)

- La création de parkings mutualisés (principe du foisonnement).

#### Optimiser l'aménagement urbain par...

- La généralisation des *transitions douces*, impliquant plus de bancs, de repose-debout, de points d'eau et de toilettes publiques.
- L'extension de jardins dédiés à la culture potagère ou florale, propices aux rendez-vous conviviaux.
- Une meilleure prise en compte de l'accès aux services, y compris administratifs, dans la création des zones de logements seniors - avec un rayon maximal de 500 mètres.

\* Cet accès aux personnes à mobilité réduite.  
Un système peu à peu étendu à l'ensemble du réseau.



**2 000 €**

C'est le montant de la prime  
allouée par la ville de Bordeaux  
pour faciliter l'accessibilité des  
logements au rez-de-chaussée  
dans les immeubles  
anciens

## HABITAT ADAPTÉ & domotique

**Constat /** Les participants ont décrit une Métropole bordelaise soucieuse du *bien vieillir* des seniors domiciliés sur son territoire, relevant notamment :

- Le développement d'un mobilier urbain adapté à une autonomie réduite pour éviter que la personne âgée ne soit *captive* de son logement
- Le soutien financier alloué aux bailleurs sociaux permettant l'accès à des logements mieux adaptés en termes de typologie et de loyer
- L'appui au logement intergénérationnel, et aux initiatives innovantes
- Une large place donnée au numérique pour favoriser le maintien à domicile : sécurité, activités du quotidien, lien social.

### Pistes d'actions possibles

#### Mettre l'accent sur l'évolutivité de l'habitat

- Concevoir des logements modulables, et donc adaptables aux âges de la vie et à l'évolution des besoins fonctionnels
- Étendre la connectivité des logements et l'installation de solutions domotiques

- Développer les formules d'habitat partagé : participatif, en colocation, groupé
- Accompagner le maintien à domicile par une offre de conseil sur l'adaptation de l'habitat au vieillissement (énergie, ergonomie), et par de nouveaux services à domicile (conciergeries seniors)



**17%**  
C'est la proportion  
de seniors dans  
les déplacements  
bordelais.

## TRANSPORT & mobilité

**Constat /** Les participants ont témoigné de la qualité globale du réseau et des différentes offres mises en place pour faciliter la mobilité de tous les usagers seniors au sein de la métropole bordelaise. Avec toutefois quelques bémols : inconfort du bus et du tramway aux heures de pointe, ou fréquence insuffisante sur certaines lignes de bus le dimanche.

### Pistes d'actions possibles

#### Développer l'information dédiée

- Prévenir la sécurité des personnes âgées par des conseils en mobilité, dispensés par exemple dans les clubs seniors, pour mieux appréhender l'usage des transports collectifs et les déplacements en ville, à vélo ou à pied.
- Parfaire l'information et la communication, notamment sur l'offre de navettes électriques.
- Intensifier l'usage des nouveaux outils numériques, pour accéder aux nouveaux modes de déplacement, tel le covoiturage.

#### Faciliter les déplacements des personnes âgées

- Soutenir les initiatives multi-associatives de type "cyclopushes"
- Développer l'offre de navettes électriques et aménager des pistes cyclables avec des itinéraires sans rupture.
- Envisager des Plans de déplacements résidentiels ou associatifs comparables aux Plans de déplacement d'entreprise, pour mieux connaître les habitudes de déplacement de son/ses voisin(s) et mutualiser si besoin les modes de transport, à l'image du groupage du service Mobibus.



**60%**  
des demandeurs  
d'emplois ont retrouvé  
un emploi durable  
grâce aux associations  
Transfer et D2C  
Gironde.

## EMPLOI & participation citoyenne

**Constat /** Les participants saluent de multiples initiatives facilitant la participation citoyenne, un monde associatif vivant, et appellent à dynamiser l'emploi des seniors. Nombreux sont les seniors qui s'impliquent activement dans les instances participatives mises en place par la municipalité afin de promouvoir le dialogue citoyen : conseils de quartier, conseils consultatifs, ateliers d'urbanisme, rencontre seniors sur les quartiers Bordeaux Sud, Nansouty et Saint-Genès...

### Pistes d'actions possibles

#### Soutenir l'employabilité et le savoir-faire des seniors

- Créer au sein de la Maison de l'Emploi un cyber espace pour accompagner les seniors dans l'utilisation des outils numériques.
- Organiser des cafés professionnels seniors sur le modèle des cafés professionnels *Jeunes diplômés*.
- Encourager la mise en relation avec des associations spécialisées dans l'emploi, et l'information sur les Nouvelles Formes d'Emploi (NEF) et les contrats aidés à destination des seniors.

#### Encourager le bénévolat et la participation citoyenne

- Améliorer l'information sur l'offre de bénévolat par la création d'un LABB dans les 8 mairies de quartiers, et d'un annuaire des associations sur le site Internet *bordeaux.fr*.
- Valoriser l'expérience et les savoir-faire des seniors via des actions de tutorat et de parrainage.
- Poursuivre l'organisation d'ateliers participatifs, pour associer les seniors à la co-construction d'une politique publique au service de tous les âges.



**50%**

**des emplois de la  
e-santé française**

**sont situés en**

**Aquitaine**

(source : Aqui.fr)

## **SILVER économie** *Le numérique au service des seniors*

**Constat /** Les participants ont relevé *une multitude d'acteurs locaux au service de la Silver économie*. Consciente des enjeux liés au vieillissement démographique, la Ville soutient activement le déploiement de cette *économie au service des âgés* sur son territoire. En favorisant le développement des nouvelles technologies, elle encourage l'accroissement de l'offre de services, l'implantation de la domotique, le passage d'un mode de santé réactif à un mode préventif, et par là-même, le maintien à domicile des personnes âgées.

### **Pistes d'actions possibles**

#### **Encadrer les nouvelles pratiques**

- Veiller à sécuriser les dispositifs proposés - notamment l'utilisation des données personnelles - par des labellisations, des normalisations et des chartes éthiques.
- Coordonner les initiatives et les acteurs liés à l'innovation technologique, pour faire émerger des offres d'intégration des nouveaux usages.

- Dégager des financements à long terme, pour faire baisser les coûts des équipements et assurer leur mise en œuvre et leur maintenance... Tout en veillant à ne pas creuser la fracture entre personnes équipées et celles qui ne pourraient financièrement se le permettre.
- Accompagner les personnes âgées, les aidants et les professionnels dans l'usage des nouveaux outils technologiques par la formation.

# AUDITIONS PUBLIQUES

*28 mai 2015*

*Au cours d'auditions publiques ouvertes à tous, 6 personnalités qualifiées, expertes sur le sujet des seniors, sont venues échanger avec le grand public sur la question : comment améliorer la qualité de vie en ville pour les personnes de 60 ans et plus ?*

*Puis, mardi 13 octobre, dans le cadre de la semaine bleue, le pédiatre Franck Dugravier est venu parler de la place particulière des grand-pères d'aujourd'hui.*



“Le vieillissement n’est qu’un « défaut » qui peut être corrigé”

## Jean-François Dartigues

Neurologue, épidémiologiste, professeur de santé publique à l’Institut de santé publique, d’épidémiologie et de développement (ISPED), et responsable du Centre de Mémoire de Ressources et de Recherche de Bordeaux. Ses activités de soin, d’enseignement et de recherche sont essentiellement consacrées à la maladie d’Alzheimer et aux maladies apparentées (MAMA).

**D**epuis une trentaine d’années, j’observe sous l’angle épidémiologique - santé, bien-être médical, psychologique et social - le vieillissement de la population bordelaise, soit environ 48 000 personnes à ce jour. Des données qui, à terme, viennent nourrir de matière utile les décisions politiques des collectivités.

Et je constate qu’en se rapprochant peu à peu de disciplines telles que la psychologie, les sciences sociales ou les sciences politiques, notre vision de chercheurs se transforme radicalement. Je fais mienne la définition du vieillissement formulée par le médecin et chercheur Ladislas Robert : *Le vieillissement est un défaut d’adaptation au changement de l’environnement lié au temps qui passe.* En

somme, le vieillissement n’est qu’un *défaut* qui peut être corrigé.

Cela suppose une prévention globale à tout âge, nettement plus efficace que la prévention ciblée sur des échantillons de populations à hauts risques. Une prévention basée sur un large spectre : santé, bien-être social, stimulation cognitive, équilibre affectif, nutritionnel...

Grâce à cette approche globale, on observe une diminution des maladies liées au vieillissement de l’ordre de 20 à 40 %.

À cet égard, la collectivité joue un rôle capital. Trois axes majeurs doivent être privilégiés : redonner la parole aux personnes âgées, faciliter leurs déplacements, et les accompagner dans leurs démarches administratives ou financières.



“Vieillir, c’est apprendre à faire beaucoup avec peu”

## Marie-Françoise Fuchs

Médecin et psychanalyste, fondatrice de l’École des Grands-Parents Européens (EGPE), et présidente de l’École des Parents et des Éducateurs d’Île-de-France, elle crée en 2008 l’association OLD’UP. Soutenue par la Fondation de France dans le cadre de son plan de lutte contre l’isolement, OLD’UP s’adresse à la génération des 75 ans et plus, et milite pour une formation continue à tout âge de la vie.

**À** travers la mise en place de groupes de paroles thématiques liés au vieillissement et à la vie en société, mais aussi d’activités autour de l’utilisation des nouvelles technologies, OLD’UP recueille et diffuse la parole des seniors, confortant ainsi leur place dans la société.

Le rôle d’une *Ville Amie des aînés* est crucial dans la promotion d’une politique publique au bénéfice des seniors. La ville s’attèle à promouvoir le vieillissement actif, et les seniors doivent, quant à eux, répondre opportunément à cet appel : c’est un élan à double sens.

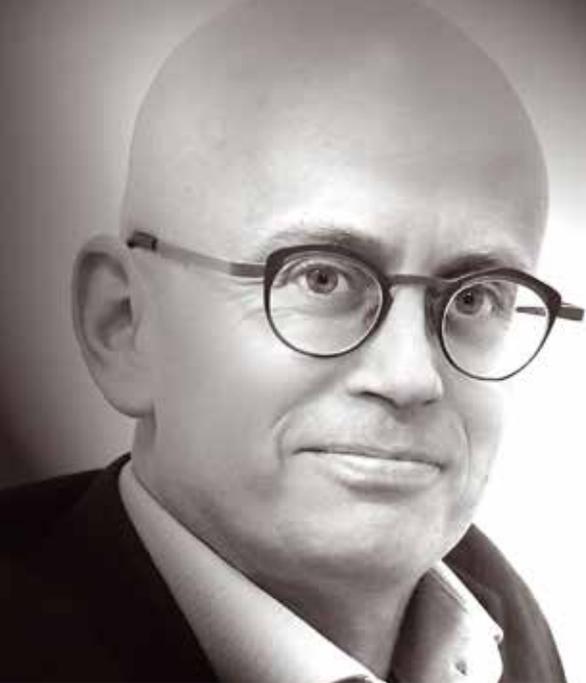
Vieillir, c’est un ensemble de pertes et d’acquisitions : en devenant plus sédentaire, on pose davantage son regard sur les aspects fonda-

mentaux de la vie. Vieillir, c’est goûter à chaque instant le fait d’être vivants, gagner en intensité, apprendre à faire beaucoup avec peu.

Cette qualité de l’écoute, du relationnel, nous, seniors, devons la mettre à la disposition des autres, toutes générations confondues.

Il faut s’approprier son vieillissement avec humour et assumer son identité de personne âgée. Ne pas opposer jeunisme et âgisme, mais trouver au contraire les codes de sa génération en se différenciant de ses semblables.

Ma devise ? J’en ai deux ! Celle de mon association : *Plus si jeunes, mais pas si vieux*, et aussi : *Donner du sens et de l’utilité à l’allongement de la vie.*



**“Nous devons inventer une société nouvelle : celle de la longévité”**

## Serge Guérin

Sociologue, professeur, chercheur associé au Centre Edgar Morin (Ehess), et vice-président de l'Union nationale des instances de coordination offices et réseaux de personnes âgées (UNIORPA), il est spécialiste des questions liées au vieillissement et à la seniorisation de la société. Chroniqueur pour différents médias, il a publié une vingtaine de livres (parmi lesquels des ouvrages dédiés au chocolat, dont il est un amateur passionné...).

**L**e vieillissement de la population bouleverse un nombre de domaines impressionnant. La société actuelle traverse une triple révolution : démographique, puisque l'on vit plus longtemps ; sociétale et familiale, dans la mesure où l'on compte aujourd'hui jusqu'à quatre générations de seniors ; et technologique, les aînés devant s'adapter en permanence à la modernité. Nous sommes de moins en moins les mêmes seniors que nos parents. La France compte actuellement près de 3500 familles de 5 générations, et parmi les seniors, certains sont des parents tardifs, qui font face aux mêmes problématiques que des parents trentenaires. Les villes ont un rôle majeur à jouer dans la construction de ponts entre générations.

En créant un environnement favorable pour les personnes âgées, la collectivité facilite de fait la vie des autres générations. La famille occupe également une place clé dans l'accompagnement du vieillissement : seuls 18 % des aidants relèvent d'une sphère autre que la sphère familiale. L'hébergement en résidences autonomes, les colocations intergénérationnelles, l'habitat participatif, l'économie solidaire constituent également des réponses adaptées au vieillissement et au maintien du lien social. Nous devons inventer une société nouvelle : celle de la longévité. À l'image du bon chocolat, qui exige un savoir-faire longuement mûri, et patiemment transmis.



**“Le dialogue intra-familial est une condition essentielle du bien vieillir”**

## Edouard de Hennezel

Président de la société Alteus Conseil, spécialisée dans la gestion et la communication de crise, il oeuvre également, en tant que délégué général du Club Autonomie et Dépendance, au développement économique et social du *bien vieillir* auprès des décideurs publics. Fils de Marie de Hennezel - sexagénaire et psychologue de la première Unité de soins palliatifs créée en France - il a signé avec elle un livre à quatre mains sur la vulnérabilité des parents vieillissants : *Qu'allons-nous faire de vous ?* (Éd. Carnets Nord).

**Q**uel regard les enfants portent-ils sur le vieillissement de leurs parents, et que seraient-ils prêts à faire si leurs parents perdaient leur autonomie ? C'est l'enquête que j'ai menée auprès de sujets de tous milieux socio-culturels, âgés de 35 à 45 ans. Cette génération active, déjà insécurisée par le chômage et un niveau de vie souvent inférieur à celui de ses parents, est également angoissée à l'idée de devoir faire face à l'éventuelle dépendance de ces derniers. Les sexagénaires sont quant à eux partagés entre la peur de peser sur leur descendance et la peur de vieillir dans la solitude. Quant à la question de la perte d'autonomie, elle est extrêmement taboue dans les familles.

Or, le dialogue intra-familial, qui permet d'assurer la prise en compte des souhaits des personnes âgées mais aussi des proches aidants, est une condition essentielle du bien vieillir. Mais comment en parler si l'on n'accepte déjà pas de vieillir ou que l'on se projette de manière négative dans le vieillissement et le grand âge ? Mais pour prendre conscience que nos parents vieillissent, nous devons pouvoir nous projeter nous-mêmes dans le vieillissement. Notre société prône la performance, la rapidité : ce culte du jeunisme doit maintenant laisser la place à un nouveau regard sur la vieillesse et même la vulnérabilité lié à l'âge. C'est dans la famille que doit commencer cette révolution !



“Révéler  
la force  
des faibles”

## Geneviève Jurgensen

Elle a exercé 15 ans comme orthophoniste, et comme thérapeute à l'Université de Chicago, au sein de l'École orthogénique dirigée par le célèbre psychanalyste Bruno Bettelheim. Journaliste, elle a notamment collaboré au quotidien *La Croix* et au mensuel *Notre Temps*, dont elle a dirigé la rédaction. Elle est aujourd'hui éditorialiste à *La Croix* et a fondé en 1983 la Ligue contre la violence routière (LCVR), acteur majeur de la sécurité routière.

Une ville accueillante pour les aînés est une ville rassurante pour les jeunes, qui peuvent plus facilement y projeter leur propre vieillissement. Pour cela, la collectivité doit pouvoir s'appuyer sur des réseaux denses et efficaces, comme les forces associatives, qui œuvrent au plus près des besoins avec une merveilleuse vivacité. Les aidants, souvent épuisés, jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement du vieillissement : les soutenir est un enjeu collectif et sociétal tout autant que financier. À tous égards, il me semble important de sortir des clichés : la maison de retraite par exemple peut être une bonne solution, en termes de socialisation notamment, mais soulève un vrai problème, sachant que la retraite médiane est

de 1200 €... et de 1000 € chez les femmes. La génération des seniors très âgés nous entraîne à un exercice passionnant : *révéler la force des faibles*. Libérés des grandes obligations, les gens âgés nous inclinent à relativiser et à réguler nos émotions : *ils en ont vu d'autres*. Ils forment généralement une société tendre et souriante, à dominante féminine (les femmes vivant plus longtemps que les hommes), et donc moins axée sur la compétition. Ils gèrent avec brio : plus d'un maire sur deux en France est âgé de 60 ans ou plus. Ils adoucissent la vie par leur lenteur. Et ils pardonnent facilement, car les grandes rancunes résistent rarement au temps.



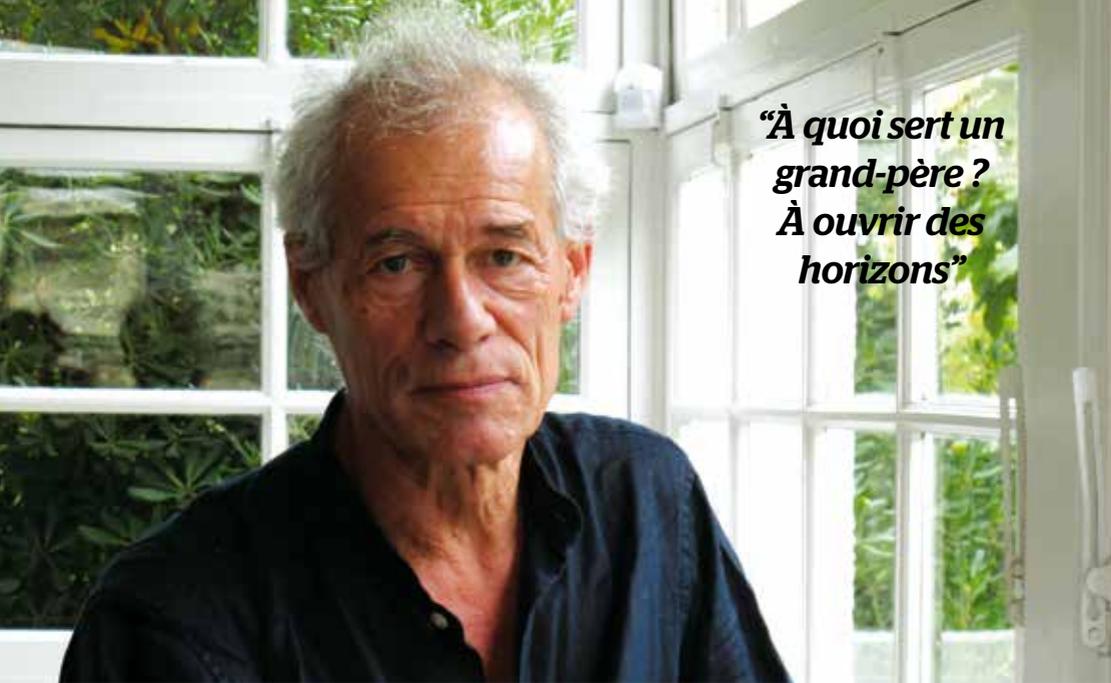
“Permettre à chacun  
de prendre conscience  
de la manière dont  
il veut vieillir”

## Muriel Rainfray

Néphrologue de formation, elle est professeur de gériatrie, et chef du Pôle de Gérontologie Clinique au CHU de Bordeaux. En 2006-2008, elle a également occupé les fonctions de présidente de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie (SFGG), qui a pour vocation d'étudier toutes les problématiques liées au vieillissement humain, favoriser la recherche, faire le point sur les connaissances acquises, et contribuer à leur diffusion.

Le maillage des professionnels de santé est un élément phare de la prise en charge du vieillissement : chaque acteur de ce réseau doit être formé à exercer pleinement son rôle dans la prévention à l'entrée en hôpital - pour éviter notamment l'hospitalisation systématique. Et ce maillage doit bien sûr être facilement repérable par les personnes âgées. Une prévention efficace ne doit pas être coercitive, mais personnalisée et éclairante, pour permettre à chacun de prendre conscience de la manière dont il veut vieillir. Mieux prendre en compte les choix personnels, améliorer la connaissance de la personne âgée en hôpital surtout, encourager les connexions entre la ville et l'hôpital (par l'amélioration des

outils informatiques et par une permanence téléphonique dédiée aux médecins traitants qui souhaitent obtenir des conseils sur la prise en charge des patients), densifier les bilans de santé en ville, et mettre en place le fameux *dossier médical commun* pour lutter contre les parcours de santé aberrants, sont les objectifs clés d'une politique globale d'accompagnement de la population âgée. Enfin, il faut changer le regard de la société sur le vieillissement, et valoriser pour cela l'apport des seniors en entreprise, la transmission des savoirs et les logiques de tutorat intergénérationnel. On compte 93 % de personnes valides parmi les retraités... être *vieux*, c'est d'abord être perçu comme tel.



**“À quoi sert un grand-père ?  
À ouvrir des horizons”**

## **Franck Dugravier**

**Pédiatre, vice-président de la Société de Médecine et de Psychanalyse (SMP), il a longtemps exercé au centre d'action médico-sociale précoce à l'hôpital des Enfants de Bordeaux, et pratiqué en clinique des interventions d'urgence à la naissance. En mars 2014, il publie *Bébés, parents et grands-parents, des rencontres inattendues* (Éd. Philippe Duval), tiré de son expérience professionnelle et personnelle.**

Il y a quelques années, une de mes petites-filles m'a déclaré : *Grand-père, tu es vieux !* Ce jour-là, j'ai compris que j'étais un grand-père. Récemment, alors que j'évoquais le fait d'interrompre un jour mon activité, elle m'a répondu du haut de ses 11 ans : *La retraite ? Pas toi, grand-père ! Qu'est-ce que tu vas faire ?* À 6 ans d'écart, en 3 phrases, ma petite-fille posait les questions fondamentales du vieillissement et de la mort, de la vie sociale, de la reconnaissance, et du regard de l'autre. Devenir grand-père est moins un état qu'un moment de la vie. Les grands-pères sont des hommes ; ils vivent ce que vivent les autres hommes : bonheur et précarité du bonheur, plaisir et détresse. À quoi sert un grand-père ? À *ouvrir des*

*horizons*. Transmettre, c'est se laisser découvrir, accepter de se livrer au regard et à la curiosité du “petit enfant”, qui cherche à comprendre et à établir des correspondances.

Oui, les grands-pères deviennent vieux. Parfois même, ils ont peur. Peur de ces prédateurs qui rôdent : la maladie, la solitude, la mort. Mais ils se découvrent également des ressources inconnues : réapprendre l'étonnement, les joies simples, une spontanéité qui leur avait peut-être échappé...

Ils croyaient se connaître, mais ignoraient que ce petit-fils, cette petite-fille, leur révéleraient tant sur eux-mêmes. Ils ignoraient aussi qu'à moins de mentir, il leur serait impossible d'éluder avec eux les questions fondamentales de la vie, de l'amour, de la mort.

# UNIVERSITÉ DES CHEVEUX BLANCS

*16 et 17 octobre 2015*

# Université des cheveux blancs

HOTEL DE VILLE | 16 & 17 oct 2015

## Paroles de grands témoins

Nouveau rendez-vous lors de la semaine bleue de Bordeaux 2015, l'Université des cheveux blancs a représenté 2 jours de transmission d'expériences avec toutes les générations, sous forme de conférences débats en accès libre pour tous publics, autour d'intervenants prestigieux âgés de 60 ans et plus.

### **Apprendre d'où nous venons, c'est savoir où nous allons**

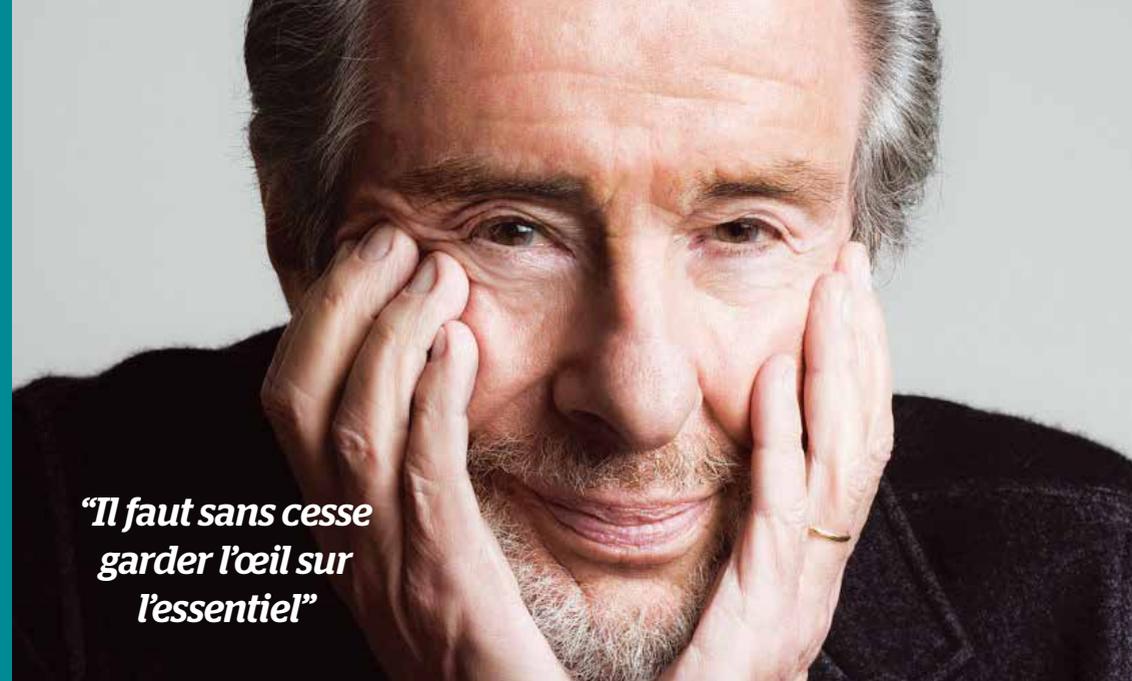
Plusieurs centaines de personnes sont venues dans la salle historique du Conseil municipal de l'hôtel de ville, écouter et partager les expériences de Philippe Brenot, Marie de Hennezel, Florence Mothe, Bernard Pivot, Jean-Louis Servan Schreiber, et Dominique Thierry.

Les échanges ont porté sur les thèmes qui nous concernent tous : l'amour, la confiance, la liberté, le couple, la culture, la vie.

Avec cet événement, la ville de Bordeaux a souhaité valoriser la parole des seniors, leurs expériences, leurs savoirs, et porter la vieillesse comme un véritable atout de notre société.

Et faire profiter toutes les générations du savoir de ceux qui peuvent nous donner beaucoup.

Les chiffres parlent d'eux même : au-delà des 2 000 personnes réunies à l'hôtel de ville, l'événement a intéressé des dizaines de milliers d'internautes, notamment sur tweeter #univCB.



**“Il faut sans cesse  
garder l'œil sur  
l'essentiel”**

### **Jean-Louis Servan-Schreiber / Penser sa vie**

Essayiste, journaliste et patron de presse, il a rejoint et dirigé de grands titres tels que *Les Échos*, ou *L'Express*, et créé en 1967 le premier groupe de presse économique français : *L'Expansion*. En 1997, il rachète et relance *Psychologies magazine*, et fonde en 2010 le bimensuel *Clés*, qui rencontre un vif succès. Son dernier essai, *C'est la vie !* (éd. Albin Michel), fait le point sur les grandes questions existentielles.

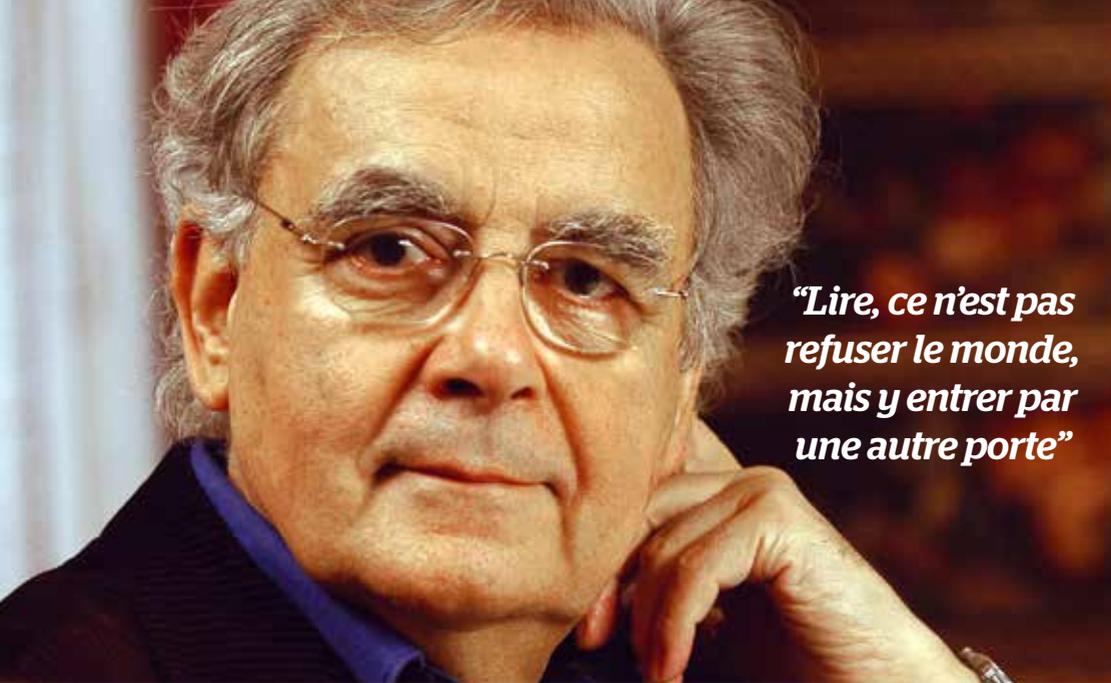
J'ai vécu une époque privilégiée : 70 ans de paix, de prospérité économique, de progrès inouïs en matière de technologie et de santé.

Ce pays riche, éduqué, imaginatif, traverse une crise de déprime. Il oublie trop souvent la valeur non-monnaire des choses car aujourd'hui, tout se monétise : le temps de tel conférencier très demandé, telle vedette sportive... Il oublie trop souvent de prendre du champ par rapport au temps immédiat, à l'actualité, qui n'a pas toujours de talent.

La notion de « temps » est, depuis toujours, mon obsession. Nous avons tous, quoi qu'il arrive, 24 heures dans une journée. Que faisons-nous de ce temps ? Voilà la question cruciale. À fortiori au 3<sup>ème</sup> âge, où tout s'accélère. Comme

l'empereur Marc-Aurèle qui, tous les soirs en se couchant, se demandait « ai-je bien employé mon temps ? », il faut sans cesse garder l'œil sur l'essentiel. Vivre comme au dernier jour de sa vie, non pas en songeant que l'on va mourir, mais inverser le flux et se dire : « encore une journée où je ne suis pas mort ! ».

L'important : distinguer le réel (ce qui nous entoure) de la réalité. La réalité, c'est ce petit monde unique que chacun se recrée en piochant à sa guise dans les éléments du réel. Il faut faire de chaque jour sa propre réalité... et la transmettre autour de soi. Car, malgré la solitude absolue de notre condition, nous sommes tous les éléments d'une même cordée : nous sommes faits du destin des autres.



*“Lire, ce n'est pas  
refuser le monde,  
mais y entrer par  
une autre porte”*



*“Le secret  
du bonheur ?  
Être curieux !”*

## **Bernard Pivot / Donner envie de tout lire**

Journaliste, écrivain, et président de l'Académie Goncourt, il est d'abord chroniqueur littéraire dans la presse avant de s'imposer sur le petit écran comme animateur phare d'émissions culturelles, dont la célèbre *Apostrophes*, qu'il présente 724 fois en 25 ans. Sa bibliographie et ses interventions médiatiques reflètent ses multiples passions : le sport, le vin, la cuisine, et surtout, la langue française. Dernier titre paru : *Les tweets sont des chats* (éd. Albin Michel, 2013).

**M**on secret de longévité intellectuelle et physique ? Le livre et le vin. Et plus globalement, être curieux, gourmand, passionné. Découvrir les couvertures des livres, les prendre en main, les tourner, lire la quatrième de couverture : c'est chaque fois un plaisir renouvelé. Je suis un lecteur professionnel, je peux avoir à lire jusqu'à 53 livres par mois, mais je préfère les lecteurs amateurs, qui eux, ont le temps de lire. Lire, ce n'est pas refuser le monde, mais y entrer par une autre porte, se laisser la chance de faire connaissance avec d'autres horizons. Quant au vin... mon conseil : prenez le goût de la conversation dans les caves ; le bavardage

dans la cave à vins est un grand moment de plaisir. L'exercice mental est lui aussi très bénéfique lorsqu'on vieillit. Depuis qu'un de mes gendres m'a appris à tweeter, ma journée débute invariablement par une séance de tweets. Ah, tweeter le matin au petit-déjeuner avec l'odeur de pain grillé ! Ramasser en 140 signes ou moins une idée, une pensée, c'est une vraie gymnastique mentale, et équitable avec ça : tout le monde est logé à la même enseigne. Je dirais qu'il y a deux sortes de vieillards : ceux qui accumulent dans leurs greniers et ceux qui cultivent leurs caves, ces antichambres des plaisirs et de la gaieté. Qui n'a ni grenier ni cave n'a ni passé ni futur...

## **Florence Mothe / La liberté**

Historienne, journaliste, musicologue et écrivain, elle mène une vie itinérante entre Bordeaux, Paris et Portets (Gironde), où elle a créé dans la propriété familiale, le Château de Mongenan, un musée du XVIII<sup>e</sup> siècle, doté d'un temple maçonnique. Critique musicale au journal *Sud-Ouest* pendant plus de 20 ans, elle a produit diverses émissions de radio sur *France culture* et *France Musique*, et s'est lancée dans l'écriture à 30 ans avec *In vino veritas*.

**J**usqu'à son dernier souffle, il ne faut cesser de chercher la liberté, et de se battre pour elle. J'ai réfléchi à la liberté en observant ma famille : mon père, mon grand-père, qui ont fait des choix professionnels par obligation... j'ai donc volontairement établi mes propres choix en transgressant les désirs familiaux. Il faut s'affranchir des entraves familiales. Je crois à la vérité de la désobéissance. Être libre, c'est pouvoir choisir tous les itinéraires. La liberté de choix doit beaucoup à la culture. Le XVIII<sup>ème</sup> siècle, marqué par la diffusion du savoir, a été le siècle de la liberté. J'ai chez moi un jardin inspiré par Jean-Jacques Rousseau, qui évoquait la liberté de s'aimer chez les

plantes. Les plantes ont 40 manières de faire l'amour ! Aujourd'hui, internet offre une réelle liberté d'accès à la culture, une ouverture au monde exceptionnelle. Peut-on passer à côté de sa liberté ? Pour la vivre, il faut l'avoir éprouvée. La liberté spontanée n'existe pas : elle doit être conquise. C'est un chemin de crête, un sport. Et c'est l'affaire de toute une vie, car elle est constamment en devenir. Le secret du bonheur ? Être curieux ! De soi et des autres. Transmettre, échanger, c'est aussi fournir aux générations suivantes les moyens de leur liberté d'esprit.



“La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller.”

## Marie de Hennezel / *Amour et désir*

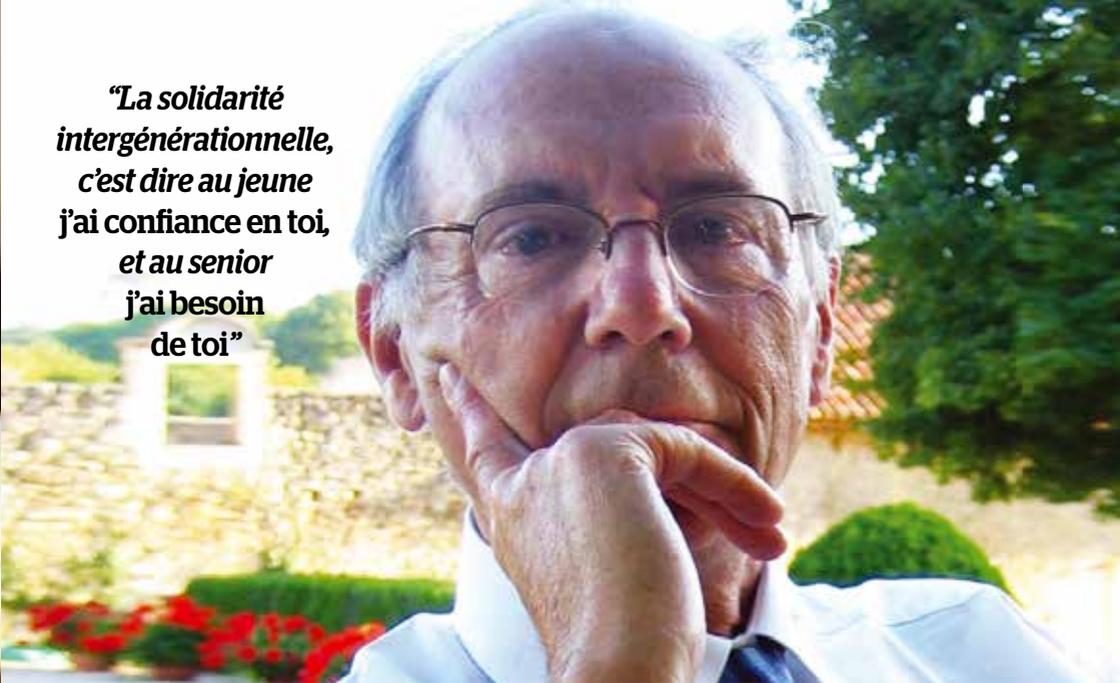
Psychothérapeute et psychologue, elle intègre en 1987 la première Unité de soins palliatifs créée en France. Connue pour son engagement dans l'accompagnement des mourants et pour ses nombreux ouvrages sur la question, elle a signé avec son fils Edouard un livre sur la vulnérabilité des parents vieillissants : *Qu'allons-nous faire de vous ?* (Éd. Carnets Nord). Son dernier titre, *Sex and Sixty* (éd. Robert Laffont), plaide pour une vie amoureuse après 60 ans.

**A** 69 ans, je suis dans ma *jeune vieillesse*. J'appartiens à une génération qui a devant elle une espérance de vie inédite et l'envie de faire de son vieillir une expérience féconde. Garder une intimité amoureuse en fait partie. En Occident, le jeunisme ambiant, les normes sexuelles contraignantes étalées dans les magazines (faire l'amour de telle façon, obligation d'atteindre l'orgasme...), suggèrent que la sexualité fait partie de la jeunesse. Or, il n'y a pas de limite d'âge pour éprouver du désir. Et pour lever les inhibitions, une psychothérapie, même brève, peut libérer les entraves qui encombrant le lit du désir. À l'intérieur d'elles-mêmes, les personnes

désirantes ont toujours 18 ans... sauf que le corps, lui, n'a plus 18 ans : il faut contourner ce décalage.

Aimer, quand on est âgé, c'est la possibilité de vivre une relation différente, faite d'abandon et d'intensité : oublier ce qu'on a vécu plus jeune, être présent à ce qui est là, maintenant. C'est s'attacher à la communion corps-âme-esprit. C'est décliner l'intimité au quotidien : s'intéresser à l'autre, à ses émotions... et alors l'intimité des corps suit. Quelle que soit cette intimité. Ce n'est pas le but mais le chemin qui importe.

À tout âge, les bienfaits du plaisir génèrent l'hormone du bonheur. La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller.



“La solidarité intergénérationnelle, c'est dire au jeune j'ai confiance en toi, et au senior j'ai besoin de toi”

## Dominique Thierry / *Solidarité intergénérationnelle*

Ingénieur formé à l'ENSC Caen, diplômé de Sciences-Po Paris et docteur en Sociologie, il a fondé l'association *Développement et Emploi*. Aujourd'hui vice-président de l'association *France Bénévolat*, il mène en parallèle une carrière de conseil aux entreprises. Auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur l'emploi, le monde associatif et le bénévolat, il a co-signé en 2012 avec Hervé Serieyx *Génération placard*, *Génération espoir* (éd. Maxima).

**O**n entend souvent : *avant c'était mieux*. La France de la peur a peur de tout !

Pourtant, la solidarité est là : le nombre de bénévoles ne cesse d'augmenter, en particulier chez les jeunes. À tel point que le secteur associatif a aujourd'hui plus de poids que le monde politique ou syndical... peut-être un peu trop. Car l'associatif fonctionne bien souvent à l'émotivité : les jeunes acceptent d'être bénévoles dans l'action, mais rejettent l'institution. Il faut passer de l'action au projet collectif : donner une vraie place à la société civile, et encourager la coopération inter-associative. Institutions et associations doivent s'approprier mutuellement.

C'est à travers la création de liens intergénéra-

tionnels que l'on redessiner la société. La solidarité intergénérationnelle, c'est dire au jeune *j'ai confiance en toi* et au senior *j'ai besoin de toi*, pour permettre aux uns de grandir mieux et aux autres de vieillir moins vite.

Mais le *“faire ensemble”* exige plus de transversalité dans notre organisation sociale. Il faut sortir des logiques en silos à la française qui, pour mener à bien un projet, obligent à faire le tour des services concernés - seniors/écoles/jeunes/politiques de la ville....

La solidarité intergénérationnelle n'est cependant pas qu'une affaire de *jeunes et de vieux*. Entre les deux, il y a la génération *moyen âge* : à elle aussi de faire la transition.



**“En couple, se connaître mieux, ce n'est pas connaître l'autre, mais se connaître soi”**

## **Philippe Brenot / *Les secrets du couple***

**Psychiatre, anthropologue, thérapeute de couple, il est directeur des enseignements de Sexologie et de Sexualité Humaine à l'université Paris Descartes, et préside l'Observatoire International du Couple. Auteur de nombreux articles et ouvrages dans le domaine de la sexologie et de l'anthropologie, il a fondé en 1989 les Éditions L'Esprit du Temps et tient un blog intitulé *Liberté-Égalité-Sexualité*.**

**L**a notion moderne de *couple* a tout juste 50 ans. Avant cela, le *couple* renvoyait à l'idée de *famille*. Sur les cinq liens religieux, civil, charnel, affectif, moral, qui fondent traditionnellement le couple, les deux premiers se sont affaiblis. Il y a à peine 10 ans, le divorce était exclu dans les milieux religieux. En matière de relation amoureuse, notre société évolue vers l'absence de jugement moral et d'interdits - hormis la nudité dans l'espace public et l'intrusion de la sexualité adulte chez les enfants. Ainsi, l'amour chez les seniors est nettement moins tabou. À l'image du philosophe Edgar Morin, tombé amoureux et remarié à 91 ans, il n'y a plus vraiment d'âge pour aimer. *Être seul* reste néanmoins la première source d'angoisse. Mais aux perspectives de durée, on préfère l'idée d'une *vraie rencontre*.

La plupart des femmes, même en couple, attendent encore le prince charmant. Elles rêvent d'humour et de petites attentions... que les hommes prennent souvent pour des impératifs financiers. De fait, le *couple* n'est pas naturel. Les sexualités féminines et masculines n'ont pas été faites pour vivre ensemble. On va généralement vers la personne qui nous fait le moins peur, on se sent bien, et on appelle ça de l'amour. Mais avec le temps, le lien affectif s'use. Alors comment passer du choc amoureux à l'amour durable ? Il faut se défaire de la passion ! Apprendre à retomber amoureux. Soigner le lien moral : estime, respect, admiration. Regarder les éléments qui fonctionnaient au début de la relation. Se connaître mieux, ce n'est pas connaître l'autre, mais se connaître soi : c'est une des clés de l'intimité.

# PLAN D' ACTIONS 2015 / 2017

## INFORMATION & communication

- Améliorer les réseaux de diffusion à destination des seniors
- Conforter la place des seniors dans la ville
- Promouvoir la communication autour de la dynamique du vieillissement au niveau international

**Action 1 /** Poursuivre le déploiement du *Pass Senior*

**Action 2 /** Promouvoir auprès des seniors l'existence de la page *seniors bordeaux.fr*, du kiosque virtuel et de l'agenda qui regroupe l'ensemble de l'offre culture et loisirs proposée par les acteurs locaux

**Action 3 /** Développer la communication autour de la prise en charge des seniors dans le cadre de la Plateforme Autonomie Senior (CLIC-MAIA-CTA)

**Action 4 /** Assurer une meilleure représentativité des seniors dans les supports de communication de la Ville de Bordeaux : le senior, un citoyen comme les autres

**Action 5 /** Valoriser la parole des seniors, leurs expériences, leurs savoirs, et porter la vieillesse comme un véritable atout de notre société

**Action 6 /** Développer la consultation des seniors sur les outils de communication

**Action 7 /** Favoriser les échanges d'informations sur les bonnes pratiques dans le domaine du vieillissement avec les villes jumelées avec Bordeaux

## CULTURE & loisirs

- Améliorer l'accès à l'offre culturelle et de loisirs à destination des seniors
- Conforter la place des seniors dans la Ville

**Action 8 /** Développer l'offre d'activités de loisirs dans les clubs seniors et l'offre culturelle dans le Pass l'info

**Action 9 /** Créer un nouvel atelier en Centre Ville

**Action 10 /** Organiser des bals de prestige pour les seniors

**Action 11 /** Mettre en place une politique tarifaire adaptée aux ressources

**Action 12 /** Promouvoir des évènementiels (Dictée, Bordeaux Raid Culture, Art Mature, Semaine Bleue, Noël du Pôle, Concert du Nouvel an...)

**Action 13 /** Favoriser l'activité sportive du public seniors dans le cadre de quoi des sports par l'organisation d'activités sportives dédiées en matinée ou d'activités pour tous en après-midi

**Action 14 /** Organiser des Olympiades afin de promouvoir la pratique sportive pour un vieillissement actif et en bonne santé

**Action 15 /** Initier des activités culturelles et de loisirs qui ne soient pas exclusivement dédiées à un public senior

## LIEN SOCIAL & solidarité

- Soutenir les Aidants
- Développer l'engagement des bénévoles
- Lutter contre l'isolement des personnes âgées
- Faciliter l'intégration des personnes âgées immigrées dans la ville
- Promouvoir la solidarité auprès des personnes âgées

**Action 16 /** Dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS), recenser l'offre d'actions collectives et individuelles d'aide aux aidants (formation des aidants, groupe de soutien, café mémoire, réunion d'information ...) Répertoire l'offre et les disponibilités de répit (accueil de jour, temporaire, ESA, balluchonnage) et assurer une coordination des dispositifs afin de répartir l'offre et la demande sur le territoire

**Action 17 /** Participer au forum des aidants organisé par les Caisses de retraite afin de recueillir le besoin des aidants

**Action 18 /** Permettre aux aidants familiaux de personnes âgées atteintes par la maladie d'Alzheimer de disposer de moments de répit par la formation de bénévoles

**Action 19 /** Soutenir un collectif d'aidants au sein de l'EHPAD du Bon Pasteur et au sein de l'EHPAD Henri Dunant

**Action 20 /** Développer un pool de bénévoles auprès des seniors chargé de contribuer à la diversification des activités de loisirs et de détente au sein des Résidences et des Clubs Seniors.

**Action 21 /** Dans le cadre de la Plateforme Autonomie Seniors mettre en place une instance de coordination des actions portées au niveau local afin de lutter contre l'isolement des personnes âgées

**Action 22 /** Promouvoir et développer l'action *Voisin Relais* (action menée au sein de la plateforme *autonomie seniors* en lien avec un collectif d'associations pour rompre la solitude des personnes âgées)

**Action 23 /** Développer des projets d'animations individualisées au domicile des personnes âgées isolées ou favoriser leurs sorties dans la ville

**Action 24 /** Elaborer un livret *Bordeaux Solidarité* permettant aux commerçants de signaler les personnes âgées en situation de fragilité

**Action 25 /** Soutenir les actions collectives de médiation à destination des personnes âgées immigrées (café social)

**Action 26 /** Inscrire la dimension du vieillissement dans les enjeux du contrat de ville métropolitain

**Action 27 /** Installer une permanence à la cité municipale d'un écrivain public et organiser des interventions à domicile ponctuelles sur prescription de la Plateforme Autonomie Seniors

**Action 28 /** Encourager le développement de nouveaux services à la personne (conciergerie de quartier seniors)

## AUTONOMIE SERVICES & soins

- Rapprocher, mettre en cohérence les approches sanitaire, médico-sociale et sociale, mobiliser les ressources du territoire afin de mieux informer les professionnels, les personnes âgées et leurs aidants et optimiser le parcours de santé des personnes âgées de 75 ans et plus
- Améliorer le lien ville / hôpital
- Accompagner le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie et leurs aidants familiaux
- Promouvoir le bien vieillir par des actions de prévention
- Favoriser une prise en charge multidisciplinaire et adaptée des situations complexes des personnes âgées
- Développer une information de qualité et renforcer l'intégration des acteurs œuvrant auprès des personnes âgées
- Renforcer la qualité de la prise en charge des personnes âgées fragiles
- Accompagner la perte d'autonomie

**Action 29 /** Piloter dans le cadre du projet expérimental PAERPA, la coordination territoriale d'appui (Mise en place d'une organisation mutualisée appelée *Plateforme Autonomie Seniors* regroupant les services CLIC-MAIA-CTA) autour des 5 missions suivantes : accueil téléphonique, accueil physique, évaluation/coordination animation du réseau et intégration des partenaires

**Action 30 /** Mettre en place un dispositif d'hébergement relais en sortie d'hospitalisation au sein de l'EHPAD La Clairière de Lussy permettant de limiter la période d'hospitalisation sur le territoire de Bordeaux, quatre Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées

Dépendantes (Le Platane du Grand Parc, Korian Clos Serena, Henri Dunant) ont été retenus pour mettre en place au sein de leur structure une chambre relais d'urgence

**Action 31 /** Développer la télémédecine dans les 24 EHPAD de Bordeaux et poursuivre l'action dans les EHPAD Maryse Bastié et La Clairière de Lussy gérés par le CCAS.

**Action 32 /** Assurer le déploiement de *via trajectoire*, service public gratuit et sécurisé proposant aux particuliers, aux médecins libéraux, aux professionnels hospitaliers du secteur médico-social une aide à l'orientation personnalisée en soins de suite et de réadaptation, en hospitalisation à domicile ou en structure d'hébergement pour personnes âgées via internet.

**Action 33 /** Poursuivre le dispositif *EHPAD dans et hors les murs* (Villa Pia) pour prévenir les risques de rupture et éviter les hospitalisations inutiles. Positionner l'EHPAD Villa Pia en centre de ressources (Accueil séquentiel, plateforme d'accompagnement et de répit partenaire de deux SSIAD et de l'association France Alzheimer) et en centre de proximité.

**Action 34 /** Dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS), développer et améliorer l'accès aux actions de prévention de la perte d'autonomie

**Action 35 /** Favoriser l'accès à des bilans de santé gratuits réalisés par la CPAM

**Action 36 /** Dans le cadre du CLS, mettre en œuvre des moyens facilitant les protections juridiques

**Action 37 /** Participer à un symposium Aquitain annuel des professionnels des seniors afin de croiser les rencontres professionnelles, favoriser l'émergence de projets collaboratifs, susciter des réflexions et des propositions d'idées ou d'actions

**Action 38 /** Poursuivre les réunions d'informations thématiques avec les professionnels du secteur gériatrique et du secteur de l'animation, et les réunions interprofessionnelles *Bien vieillir* par quartier

**Action 39 /** Dans le cadre du CLS, favoriser la prévention et le dépistage des troubles bucco-dentaires, visuels et auditifs des personnes âgées en EHPAD et EHPA

**Action 40 /** Développer l'offre de service du portage de repas à domicile

**Action 41 /** Favoriser le transfert de l'EHPAD Henri Dunant géré par La Croix Rouge sur le quartier de la Bastide.

## PARTICIPATION CITOYENNE & emploi

- Soutenir l'employabilité des seniors
- Développer l'engagement bénévole des seniors
- Conforter la place des seniors dans la ville

**Action 42 /** Organiser des temps forts dédiés aux seniors dans le cadre du Forum emploi commerce afin de les accompagner dans leurs démarches d'emploi

**Action 43 /** Mettre à disposition au sein de la Maison de l'emploi un cyber espace pour accompagner les seniors dans l'utilisation des outils numériques dans leurs démarches de recherche d'emploi et dans le cadre de la valorisation de leur *e-réputation*.

**Action 44 /** Organiser des Kfé pro Seniors sur le modèle des Kfé pro jeunes diplômés pour apporter des conseils de professionnels (Chefs d'entreprises, Directeurs de ressources humaines, etc.), à des personnes en recherche d'emploi.

**Action 45 /** Mettre en relation les chercheurs d'emploi seniors avec des associations spécialisées dans l'accompagnement à l'emploi notamment dans le cadre de l'organisation d'un forum

**Action 46 /** Mettre en place des ateliers d'information à destination des seniors sur les nouvelles formes d'emploi (NEF)

**Action 47 /** Améliorer l'information sur l'offre associative par la création d'un LABB (Lieu d'Associations et de Bénévoles Bordelais) dans les 8 mairies de quartier et par la création d'un annuaire des associations sur bordeaux.fr

**Action 48 /** Créer une plateforme de l'engagement sous forme dématérialisée

**Action 49 /** Encourager les actions de tutorat et de parrainage afin de valoriser les expériences et les savoir-faire des seniors

**Action 50 /** Poursuivre l'organisation de rencontres participatives afin de recueillir la parole des seniors bordelais

## SILVER ECONOMIE

### Le numérique au service des Seniors

- Accompagner le parcours de vie des seniors
- Favoriser l'innovation au service des seniors

**Action 51** / Contribuer au développement de la filière locale Silver Economie et habitat par l'organisation d'un colloque européen annuel sur la thématique *Habitat et Silver économie*.

**Action 52** / Expérimenter le numérique pour permettre le maintien à domicile

**Action 53** / Participer à l'évolution du parcours de formation des professionnels du milieu médico-social et des accompagnants à domicile

**Action 54** / Créer une filière intégrée de la conception au portage de repas pour faire du lien social ; s'appuyer sur la filière agro-alimentaire pour développer des aliments spécifiques aux besoins des seniors

**Action 55** / Accueillir des entreprises de la silver économie dans le tissu des pépinières bordelaises :  
- Pépinière services à la personne (Sainte-Croix)  
- Pépinière nouveaux usages (Le campement)  
- Pépinière développer le numérique (Chartrons)

**Action 56** / Ouvrir les résidences de l'innovation à la silver économie

**Action 57** / Créer un incubateur territorial

**Action 58** / Soutenir le maillage partenarial avec Atis et Aquitaine Active (dispositif Cap Amorcage) dans l'accompagnement des projets associatifs et leurs financements

## HABITAT

### Habiter en Ville

- Définir la politique en matière d'habitat adapté au vieillissement
- Favoriser le maintien à domicile
- Favoriser le développement de l'offre de nouveaux modes d'habitat partagé (habitat participatif, colocation, habitat groupé)
- Favoriser l'inclusion sociale des personnes en situation de vieillissement prématuré et/ou en perte d'autonomie

**Action 59** / Réaliser un diagnostic, enjeux, orientations et actions

**Action 60** / Améliorer l'accessibilité et la sécurité des logements en aménageant les espaces extérieurs et les intérieurs des logements notamment à travers le programme de réhabilitation de 9 EHPA gérés par le CCAS de la Ville de Bordeaux

**Action 61** / Soutenir l'adaptation des logements du parc privé au vieillissement par des aides aux travaux (conseil et financement)

**Action 62** / Assurer une meilleure information et communication sur les aides existantes à l'adaptation et à l'amélioration globale des logements.

**Action 63** / Favoriser la participation des seniors aux ateliers organisés par l'URPACT sur la thématique du logement

**Action 64** / Soutenir la mise en œuvre d'un dispositif de mise en relation de l'offre et de la demande sur des logements accessibles et adaptés (Plateforme Adalogis)

**Action 65** / Promouvoir les colocations entre seniors, entre seniors et étudiants, et les solutions intergénérationnelles

**Action 66** / Favoriser la mise en place de programmes d'habitat adaptable aux âges de la vie et aux diverses fonctionnalités évolutives (décloisonnements, division de logements, etc.) et mise en place d'un partenariat pro actif avec les bailleurs (notamment Logévie et Aquitanis).

**Action 67** / Favoriser les réponses en habitat groupé qui permettent de mutualiser les services, de rompre l'isolement

**Action 68** / Soutenir la réalisation de logements favorisant la mixité générationnelle

**Action 69** / Développer les pensions de famille dans chaque quartier afin d'accueillir des personnes en situation de vieillissement prématuré et ou en perte d'autonomie

## TRANSPORT & mobilité

- Faciliter les déplacements des personnes âgées
- Promouvoir les innovations au service de la mobilité
- Améliorer l'information et la communication

**Action 70** / Aménager des itinéraires cyclables sécurisés

**Action 71** / Développer les conseils de l'utilisation du vélo en ville

**Action 72** / Mettre en place une politique tarifaire spécifique

**Action 73** / Favoriser la mobilité des seniors notamment à travers la plateforme expérimentale Wimoov

**Action 74** / Organiser une session exécutive relative aux systèmes de transports intelligents en faveur de la mobilité pour tous.

**Action 75** / Mettre en place des actions de communication ciblées sur l'offre de mobilité

**Action 76** / Dispenser des conseils en mobilité (offre, service, outils numériques) auprès des seniors afin de permettre une meilleure utilisation des différents modes de déplacements (TC, marche, vélo, covoiturage etc.) et favoriser l'utilisation par les seniors des outils numériques afin qu'ils puissent accéder à des nouveaux modes de déplacement.

## BATIMENTS & espaces publics

- Définir la politique de la ville en matière d'urbanisme adapté au vieillissement
- Conforter la place des seniors dans la ville

**Action 77** / Réaliser un diagnostic et actions sur le bien vieillir à Bordeaux

**Action 78** / Intégrer la dimension du vieillissement dans les documents d'urbanisme

**Action 79** / Poursuivre l'amélioration de l'accès pour tous aux bâtiments

**Action 80** / Favoriser l'accessibilité des espaces publics aux seniors en créant des parcours sécurisés et adaptés

**Action 81** / Développer une signalétique adaptée aux déficiences sensorielles et à la perte d'orientation

**Action 82** / Promouvoir des actions dans le cadre du label Destination pour tous obtenu par la ville de Bordeaux

**Action 83** / Prendre en compte le vieillissement dans les marchés d'aménagement ou de restructuration des espaces publics métropolitains

## POSTFACE

Les représentations sociales de la vieillesse sont en contradiction avec le vieillissement en bonne santé de la population dans sa grande majorité. Avoir soixante ans en 2015, c'est avoir une espérance de vie de trente ans en bonne santé. Bien vieillir est un bonheur, l'avancée en âge est source de sérénité. Selon l'INSEE, en 2025, dans leur ensemble, les populations devraient être en meilleure santé et vivre plus longtemps qu'aujourd'hui. Par ailleurs, en 2030, un Français sur deux aura plus de 50 ans ; 30% de la population aura plus de 60 ans et 12,3% plus de 75 ans. Nous vivons une période de transition démographique inconnue jusqu'à lors. L'intégration du vieillissement dans nos politiques publiques, les actions de valorisation des compétences des seniors seront le socle d'un meilleur lien social et doivent être développées pour consolider la vie entre les générations. Nous devons changer notre regard sur la "vieillesse" et l'avancée en âge pour permettre un exercice vivant du lien intergénérationnel au cœur des politiques de notre ville. Nous devons anticiper : c'est à dire imaginer notre politique au plus juste de ce que seront les besoins des seniors, au cœur de laquelle le maintien à domicile occupe une place centrale.

Par son caractère résolument innovant et solidaire envers les seniors bordelais, ce projet a suscité l'intérêt de la Caisse des Dépôts et Consignations et de Malakoff Médéric qui ont décidé de devenir partenaires de la démarche "Bordeaux Générations Seniors".

**Nicolas Brugère,**  
adjoint au maire de Bordeaux  
en charge de la santé,  
des seniors et de l'autonomie

**BORDEAUX**  
**Ma ville**

Direction générations  
seniors et autonomie  
Cité Municipale  
4 rue Claude Bonnier  
33000 Bordeaux  
05 57 89 37 77  
pass.senior@mairie-bordeaux.fr  
facebook/Bordeaux.Seniors

Crédits photos : Éloïse Venie, Thomas Sanson, Atelier Brach & Giono, Bruno Chabrier, Pascal Calmettes

