



TOULOUSE
L'OPEN
MÉTROPOLÉ

Stratégie
Smart City
2015-2020

Seniors et ville de demain

AUDIT 2015

toulouse
métropole

Toulouse en grand !

Dans le cadre de la dynamique Smart City, de la Démarche métropolitaine en faveur de l'autonomie et de la certification de l'OMS « Villes amies des aînés », ce dossier a été initié par :

Jean-Luc Moudenc

*Président de Toulouse Métropole
et Maire de Toulouse*

Et pour sa mise en œuvre, par :

Daniel Rougé

*Conseiller communautaire en charge de
la Santé et la Filière Santé et Biotechnologies
Adjoint au Maire en charge de
la Solidarité, de la Santé publique et de
la coordination des Affaires Sociales*



SENIORS ET VILLE DE DEMAIN

L'amélioration des conditions de vie de nos aînés passe certes par le recours au progrès technologique (qu'il concerne la médecine, le logement, les déplacements, les moyens d'information et de communication...), mais aussi conjointement par la prise en compte du facteur humain dans tous ses aspects.

Tel est bien l'état d'esprit de notre démarche smart city et de cette plaquette collaborative « seniors et ville de demain » qui vous invite, vous citoyens, professionnels, associatifs, à vous emparer d'un défi thématique et à le relever, au service de nos aînés... et donc de notre qualité de vie à tous !

Jean-Luc Moudenc

Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole



INTRODUCTION



La Démarche autonomie métropolitaine s'inscrit dans la dynamique Smart City* « Ville intelligente » initiée par Toulouse Métropole en 2014. Dans ce cadre, la Métropole, forte de la certification « Villes amies des aînés » attribuée par l'Organisation mondiale de la santé, a mis en place en février 2015 des ateliers collaboratifs, associant les citoyens, sur le thème : « **Seniors et ville de demain** ».

Au sein de Toulouse Métropole, la Direction générale déléguée Gouvernance, International, Économie et Emploi a confié l'animation de ces ateliers au Laboratoire des usages.

Les « défis » présentés dans ce dossier sont le fruit d'un travail collaboratif mené au cours de deux ateliers.

- Le premier atelier a permis de faire émerger les visions et les attentes des seniors.
- Lors du second, les besoins repérés ont pu être clarifiés permettant d'élaborer les défis à relever.

Ces ateliers, ouverts à tous, étaient composés de seniors, d'acteurs publics (élus des communes métropolitaines, techniciens...), d'entreprises, d'étudiants, d'urbanistes, d'architectes, d'universitaires... Plus de 50 personnes ont participé au premier et environ une trentaine au deuxième atelier.

En octobre 2015, pour relever ces défis et proposer des solutions innovantes, un **Marathon de l'innovation** a été organisé.

Les équipes constituées lors de ce Marathon ont répondu à un défi principal ou secondaire ou même à des défis croisés. Toutes les idées et problématiques exposées dans ce dossier pouvaient être source d'inspiration, les plus novatrices ou originales sont groupées, sous la mention « out of the box* ».

Les réponses aux défis choisis devaient être distinctes de l'existant sur le marché.

Au final cinq équipes ont concouru et deux initiatives ont été primées, l'une autour du lien intergénérationnel, l'autre sur la thématique de l'habitat.

*Voir glossaire



TOULOUSE MÉTROPOLE

Établissement public de coopération intercommunale (EPCI), la Métropole regroupe 37 communes qui s'associent au sein d'un espace de solidarité. Ces 37 territoires élaborent et conduisent ensemble un projet commun de développement urbain et d'aménagement.

Les missions de la Métropole sont :

- l'assainissement de l'eau et l'eau potable,
- l'entretien, la propreté de la voirie et son aménagement, (2500 km de voirie sont gérés par Toulouse Métropole),
- la gestion des déchets,
- la mobilité, les transports et les déplacements,
- le développement économique,
- les loisirs, la culture, le sport,
- l'habitat,
- l'urbanisme,
- la politique de la ville et la solidarité
- le développement durable.

Dans sa mission de développement économique, Toulouse Métropole s'inscrit dans une stratégie Smart City, autour de 3 principes et 5 ambitions.

En parallèle, la filière « Silver économie » qui est l'économie au service des personnes vieillissantes, lancée au niveau national en 2013, est aujourd'hui pilotée par la Région Occitanie. À l'aube d'une véritable transition démographique due au vieillissement de la population et à l'allongement de la durée de vie, chacun doit anticiper, dès aujourd'hui, les mutations à venir.

Les innovations et les nouveaux besoins font naître des services novateurs et l'accroissement de la demande nécessite des adaptations structurelles.

Dans le cadre de la politique mise en œuvre par le Président de Toulouse Métropole, Jean-Luc Moudenc, qui vise à développer la démocratie participative, les citoyens sont impliqués dans les décisions structurantes pour l'avenir de la Métropole.

La démarche « **Seniors et ville de demain** » est la première « pierre » de cette politique volontariste.

Le dossier des défis a été piloté par la Direction générale déléguée Gouvernance, International, Économie et Emploi de Toulouse Métropole en collaboration avec les deux expertes des universités de Toulouse (COMUE) et assistée, pour l'animation des ateliers, par le Laboratoire des usages.

TOULOUSE, L'OPEN MÉTROPOLE

L'ouverture pour une Métropole évolutive autour de :



LE LABORATOIRE DES USAGES

Le laboratoire des usages est un dispositif souhaité par Toulouse Métropole, partie intégrante de sa démarche «smart city», dont l'objectif est de favoriser et d'accompagner la création et le développement de nouveaux services et produits, utilisant l'innovation et le numérique, dans une démarche ouverte de co-construction avec les entreprises et les citoyens.

Il associe ainsi, grâce à des méthodes participatives, des entreprises, des citoyens, des chercheurs, des membres de la collectivité, des étudiants... c'est à dire tous les acteurs qui veulent faire la ville. Pour ce faire, deux axes majeurs : l'émergence, qui part de la feuille blanche et qui vise à inventer des nouveaux produits ou services qui répondent à un besoin exprimé et l'expérimentation qui s'ensuit et/ou qui facilite et accélère la mise sur le marché, le tout dans un cadre ouvert et partagé.

Pour le laboratoire des usages de l'Open Métropole, des ateliers «Seniors et ville de demain» ont été animés, en 2015, par la Mêlée Numérique dans une démarche d'innovation. Ces ateliers collaboratifs ont permis aux participants de poser des visions communes (rêves...) traduites en besoins et d'aboutir à des projets concrets.

En 2016, des ateliers sont animés par EKITO sur différentes thématiques : e-citoyenneté, propreté, mobilité.

LES UNIVERSITÉS DE TOULOUSE 1 CAPITOLE ET TOULOUSE 2 JEAN-JAURÈS

Deux expertes des universités de Toulouse, mobilisées par Toulouse Métropole, ont participé aux ateliers « Seniors et ville de demain ».

- L'université Toulouse 1 Capitole : Droit, Économie et Gestion. Département de géographie et aménagement.
- L'université Toulouse 2 Jean-Jaurès : Lettres, Sciences humaines et sociales, Langues et Art. Département de sociologie.

Les problématiques exposées dans ce dossier des défis sont la production de Marina Casula et Alice Rouyer, maîtres de conférences.



1

LE LIEN SOCIAL

Comment favoriser le lien social et les liens entre générations* en famille, dans le quartier, dans la cité ?

p. 12

2

TRANSMISSION ET PARTAGE DES SAVOIRS

Comment favoriser la transmission et le partage des savoirs ?

p. 16

3

CONCEVOIR UN AMÉNAGEMENT DU CADRE DE VIE ET UNE OFFRE DE SERVICES ADAPTÉS

Comment adapter, notamment pour la rendre accessible, l'offre de services ?

p. 20

4

ACCÉDER À L'ESPACE PUBLIC, VIVRE DANS L'ESPACE PUBLIC

Comment permettre à tous d'accéder avec aisance et en toute sécurité à la ville ?

p. 24

5

TRANSPORT, DÉPLACEMENT, MOBILITÉ

Comment un senior est informé des moyens de déplacement dans sa ville ?

p. 30

6

ACCÈS À L'INFORMATION

Comment rendre l'information accessible sans la dénaturer ?

p. 34

7

SANTÉ

Comment préserver son capital santé ?

p. 38

GLOSSAIRE ET DÉFINITIONS

p. 42

REMERCIEMENTS RÉDACTION

p. 43

1

Le lien social

Comment favoriser le lien social et les liens entre générations* en famille, dans le quartier, dans la cité ?

PROBLÉMATIQUE

L'accroissement de la longévité a créé une situation inédite dans l'histoire de l'humanité, mais elle a aussi jeté un certain trouble dans notre perception des relations entre générations. Les nonagénaires et centenaires, de plus en plus nombreux et les générations les plus âgées sont amenés de plus en plus fréquemment à faire la connaissance de leurs arrières petits-enfants. La plupart des personnes arrivant à l'âge de la retraite bénéficient de longues années en bonne santé. Il n'est pas rare qu'après s'être occupé de leurs propres enfants, elles doivent accompagner leurs parents quand ils deviennent fragiles ou dépendants. Le rôle de ces générations, appelées parfois « **générations-pivot** », est essentiel pour la cohésion familiale et le maintien des liens entre les plus jeunes et les plus âgés.

Il est courant de se plaindre de l'affaiblissement des liens entre générations. Mais qu'en est-il ? Certes, la famille a changé, mais plutôt que de se décomposer, elle se recompose, elle se complexifie. Certes, la mobilité, les contraintes liées à l'emploi ont souvent éloigné les membres d'une même famille, **mais les plus âgés sont aussi parmi ceux-là qui choisissent de s'éloigner**, de rompre leurs attaches, pour vivre ailleurs, créer d'autres liens. En réalité, **la solidarité au sein de la famille reste vivante, en dépit d'une cohabitation plus rare** ou de la difficulté à vivre ensemble au quotidien.

Les tensions entre générations existent cependant. Elles sont dues d'abord au fait que le parcours de vie des générations ne les amène pas à partager la même conjoncture historique, les mêmes expériences collectives, à se forger les mêmes savoirs et savoir-faire, à adhérer aux mêmes valeurs, aux mêmes repères. **Ces tensions peuvent opposer septuagénaires et nonagénaires autant que des générations plus jeunes.** Ces tensions sont cependant exacerbées par la dégradation du climat économique. Tandis que les enfants du baby-boom ont dans l'ensemble bénéficié des Trente Glorieuses, les jeunes adultes d'aujourd'hui sont parfois assimilés à une génération « sacrifiée » qui peine à trouver sa place sur le marché du travail. Le chômage, la précarisation d'une part croissante de la société, la peur du lendemain, mais aussi l'injonction toujours pressante à réformer notre système de protection sociale, ne favorisent pas la bienveillance à l'égard de générations plus âgées dont les conditions de vie sont souvent jugées plus confortables. La réalité est plus composite et surtout plus inégalitaire, mais ces tensions pèsent sur les retraités et elles sont souvent mal vécues.

Comment, dès lors, favoriser une meilleure connaissance entre personnes de générations différentes au sein d'une même collectivité, d'un même territoire, d'une même ville ? Aujourd'hui la

notion de mixité intergénérationnelle* est devenue une des dimensions de la cohésion sociale. Il devient courant de parler d'habitat intergénérationnel, de quartiers, de lieux intergénérationnels. L'intergénérationnel a les défauts de ses qualités : il relie ceux qu'il singularise. Il convient d'être attentif à l'ensemble des dispositifs qui en dissociant les générations, tend à produire de l'altérité. L'avenir n'est-il pas au « transgénérationnel * », à ce qui fonde une communauté d'expérience au quotidien ? S'il faut apprendre de la diversité des générations et de leurs vécus, il devient incontournable de s'inscrire ensemble dans des projets collectifs au-delà des barrières d'âge pour s'enrichir de la différence.

VOTRE DÉFI

Créer un équipement, une structure, un lieu qui parvienne à favoriser la rencontre entre générations, l'aide intergénérationnelle, l'élaboration de projets, activités, événements propres à mettre à contribution toutes les générations.

Ce défi peut se décliner à l'échelle de proximité du quartier comme à celle de la ville.





IDÉES

La famille

- Habituer les enfants à ne pas craindre l'autre, à le respecter : ne pas cloisonner les générations,
- Entretenir les relations familiales : empêcher l'isolement et valoriser l'entraide (garde d'enfants, cours d'informatique),
- Réduire le temps de travail à 25h max par semaine sans perte de salaire,
- Organiser des groupes de paroles : poser des questions et apprendre à communiquer,
- Proposer aux familles des lieux de rencontre avec mixité des âges,
- Identifier les personnes isolées et/ou familles en difficulté pour favoriser les échanges et la solidarité,
- Des termes à réemployer plus souvent : amitié, sympathie, compassion, empathie, gentillesse. Redéfinir ces termes au préalable puis les mettre en action,
- La famille n'est pas un groupe renfermé sur lui-même mais ouvert aux autres.

La cité

- Développer un affichage numérique dans la rue notamment pour des activités informelles,
- Oublier les termes « senior et génération »,
- Proposer des activités pour toutes les générations dans le but de toutes les réunir,
- Stimuler les initiatives autonomes qui ne dépendent pas des structures,
- Alléger les règles et les contraintes des structures, par exemple dans les EHPAD* (horaires de visite plus flexibles...),
- Promouvoir la libre initiative afin que les gens n'aient plus peur d'aller à la rencontre des autres : enlever les freins (perception, stéréotypes...),
- Mettre en place des manifestations où on pourrait danser, chanter, se nourrir en se mélangeant,
- Favoriser l'engagement au service des autres (associations),
- Intégrer des seniors (volontaires) dans la mise au point de solutions technologiques.

Le quartier

- Proposer des boîtes à idées pour faire émerger des projets,
- Développer des activités intergénérationnelles en fonction des spécificités locales : échanges, crèches, maisons de retraite,
- Développer l'habitat intergénérationnel,
- Encourager la cohabitation intergénérationnelle et l'échange de savoir-faire (connaissances, compétences) pour toutes les personnes isolées, exclues,
- Créer des cafés thématiques où les différentes générations peuvent débattre et se rencontrer,
- Développer la conscience de l'autre par la propre conscience de soi au service de l'autre,
- Création d'actes citoyens où âges et classes sociales pourraient s'estimer,
- Ne pas s'exclure par « trop d'écrans »,
- Proposer un service civique à réaliser une fois par an au bénéfice de son quartier,
- Créer des réunions de quartiers pour se rencontrer, réaliser des activités et/ou développer un projet à long terme,
- Favoriser des actions à faire ensemble (danse dans les rues, gym dans les parcs, cuisine dans la rue),
- Proposer dans les quartiers des lieux d'expérimentations, de mixité d'âge,
- Créer des réseaux de proximité avec des personnes qui ont envie de tisser du lien,
- Apprendre à gérer les conflits de voisinage (présence de médiateurs),
- Encourager les activités conviviales dans le quartier pour créer du lien social (repas, vide-grenier),
- Développer les réseaux d'entraide entre personnes âgées (aide au quotidien, cuisine, coiffure, soins...),
- Développer les liens entre jeunes et seniors : une compagnie en échange d'un repas.

OUT OF THE BOX

- Lutter contre les stigmates de l'âge ou tous types de stigmates notamment dès l'enfance,
- Décloisonner les âges : exemple, favoriser la mixité des âges dans les lieux publics,
- Modifier le système éducatif pour amener les gens à plus d'initiative,
- Créer des lieux propices aux échanges, à l'entraide (maison d'échange de services par exemple),
- Lutter contre le repli sur soi y compris entre personnes d'une même génération,
- Développer le partage de compétences et l'entraide : transmission entre les individus,
- Organiser des réunions intergénérationnelles* pour anticiper le vieillissement de soi et des autres.



RESSOURCES

Lieux

- Lieux publics aménagés pour le multigénérationnel*,
- Maisons de convivialité (modèles espagnols),
- Lieux d'activités mutualisés.

Temps

- Bureau des temps (aménager les horaires en fonction des besoins donc libérer du temps),
- Activités multi-générationnelle* le mercredi après-midi + week-end (pas de différence d'âge).

Éducation / école

- Encadrement pluri-générationnel* à l'école,
- Intégrer les thèmes de l'avancée en âge, de la gérontophobie, de la lutte contre la stigmatisation de l'âge.

2

Transmission et partage des savoirs

Comment favoriser la transmission et le partage des savoirs ?

PROBLÉMATIQUE

La différence des expériences vécues entre les générations peut conduire à beaucoup d'incompréhensions. La tentation est grande pour certains anciens de poser sur les pratiques des plus jeunes un regard normatif et moralisateur. Les plus jeunes sont mal élevés, plus ignorants, quand ils ne sont pas des délinquants en herbe.

À l'inverse, l'âge peut devenir pour les plus jeunes le stigmate de l'incompétence, de l'inadaptation au monde et à ses changements. Mais, n'est-ce pas naturel, puisque se construire, c'est aussi s'affranchir de l'emprise de ses aînés et prendre son autonomie, sa place.

Il faut du temps et de la volonté pour s'affranchir de ces a priori. Les grands-parents sont parfois amenés à jouer un rôle de médiateur singulier dans les conflits entre parents et enfants, en raison même de leur expérience et du recul qu'ils ont pu prendre avec des situations parfois déjà éprouvées ! L'âge ne confère pas toujours la sagesse. **Grandir, mûrir suppose prises de risques, rebellions et tâtonnements.** Ce que l'on oublie souvent, c'est que **vieillir suppose de s'adapter et s'ajuster en permanence à un environnement en mutation, tâtonner, prendre des risques,** vivre des choses nouvelles, reconstruire son identité... Les expériences sont-elles à ce point éloignées ?

Dépasser préjugés et déconsidération réciproques, choisir de se comprendre et de s'enrichir demande un peu d'effort d'acculturation mutuelle. Les relations de famille sont sans doute la première opportunité de conflits, de frottement et d'apprentissage. Sans doute serait-il cependant utile que d'autres situations de coexistence, de partage favorisent une meilleure connaissance et une meilleure compréhension des différences de regards sur le monde ou les modes de vie. Force est de constater que la sortie de la vie active ne favorise par la reconnaissance des compétences et des potentialités des retraités. Combien de ces « inactifs » sont hyperactifs, inscrits dans de nombreuses associations et réseaux, parfois dépassés par leur agenda et pourtant prêts à encore donner d'eux-mêmes et à apprendre ? Comment valoriser cet appétit de partage et d'échanges, comment reconnaître cette ressource humaine et cet engagement, souvent bénévole ?

VOTRE DÉFI

Comment favoriser et formaliser des situations de rencontres et d'échanges d'expérience entre générations qui soient profitables à l'acquisition de savoirs, et de savoir-faire pour toutes les parties. L'enjeu est, non pas de conforter les idées reçues et de conformer chacun à des rôles prédéfinis (d'un côté ceux qui savent, de l'autre ceux qui ont à apprendre), mais bien de dépoussiérer les relations entre générations et de produire de l'intelligence collective, face à un monde en évolution. Ce défi peut être relevé dans le milieu scolaire, mais également dans le cadre d'autres environnements de formation.



IDÉES

Éducation

- Faire venir des professionnels dans les écoles qui valorisent l'intergénérationnel et l'interculturel,
- Encourager le développement d'activités plus pratiques et moins théoriques à l'école avec l'intervention de personnes de tout âge, tout horizon (aucune catégorisation),
- S'adapter aux différents rythmes d'assimilation des élèves dans les classes pour permettre un meilleur apprentissage,
- Favoriser le développement d'un esprit critique au niveau de la société, questionnement des valeurs (confiance...), favorisant l'adaptation et la compréhension,
- Chercher à établir un lien entre école et famille,
- Empêcher les barrières entre l'instructeur et l'élève, il s'agit d'une transmission de savoir,
- Provoquer des occasions qui engendrent automatiquement la transmission du savoir,
- Former des retraités pour intervenir dans les écoles : échanges, transmissions d'expériences (pratiques, activités) / intégrer les seniors à la vie scolaire,
- Mettre en valeur les réussites, laisser l'autre se bâtir,
- Encourager les initiatives.

Transmission des savoir-faire

- Créer plus de passerelles type « École de la deuxième chance »,
- Valoriser des valeurs d'honnêteté, loyauté et sincérité,
- Aucune connaissance n'est figée dans le temps,
- Collaboration jeune/senior dans certains métiers (ex : apprendre à gérer une PME),
- Mise en pratique de savoirs transversaux : mise en œuvre d'un projet.

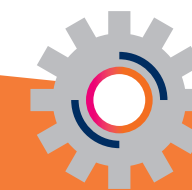
Projets partagés

- Chercher des ressources pour compléter les manques : écoles et universités ouvertes à tous,
- Accepter l'imaginaire et la créativité,
- Ne pas lier étude et insertion professionnelle ; la connaissance tout au long de la vie,
- Créer des lieux d'échanges de services (étudiants, retraités, enfants...),
- Créer des espaces de partage d'expérience (école, activité multigénérationnelle*), des ateliers de transmission de savoir (technologies, éthique, savoir scientifique, arts contemporains, philosophie...),
- Créer des activités artistiques partagées et collaboratives : situations d'échanges constructifs,
- Valoriser la transmission de la mémoire, des savoir-faire, de l'expérience,
- Former des grands-parents/relais, pour « compléter » les familles qui le souhaiteraient,
- Mobiliser différentes générations autour d'un projet commun,
- Espace de débat public entre générations : confronter les expériences pour dégager des consensus.

OUT OF THE BOX

- Rendre obligatoire un service civique : découverte et apprentissage d'autres valeurs que celles de la famille,
- Développer la curiosité, lever les freins,
- Réaliser des « mémoires » des personnes âgées : les amener à raconter leur vie, leurs expériences, leurs histoires et aboutir à une réalisation (ex : reportage photographique).

RESSOURCES



- Brainstorming : remue-méninges,
- Médiateurs : débat public, projets,
- En famille : décider des valeurs que l'on souhaite transmettre,
- Espaces : maisons de créativité,
- Produire un journal transgénérationnel,
- Activités et projets intergénérationnels dans les centres culturels : maison de quartier.

3

Concevoir un aménagement du cadre de vie et une offre de services adaptés



Comment adapter l'offre de services, notamment pour la rendre accessible ?

PROBLÉMATIQUE

Le monde de demain sera urbain pour plus d'une moitié de l'humanité. Mais cette humanité est de plus en plus âgée. À l'échelle internationale, le programme « Villes Amies des Aînés » cherche à sensibiliser les pouvoirs publics aux conséquences de ces évolutions démographiques, afin qu'ils puissent proposer un aménagement de l'espace urbain, de l'habitat et une offre de services adaptés aux capacités, aux besoins et aux aspirations de leurs concitoyens. Cet impératif d'adaptation et d'anticipation constitue la pierre angulaire du projet de loi d'adaptation de la société au vieillissement qui devrait être adopté au début 2016. Ce texte accorde à l'adaptation de l'habitat et du cadre de vie une place prépondérante. Il met notamment en exergue la nécessité d'aménager les logements afin de répondre à l'apparition d'incapacités liées à l'âge et de retarder la perte d'autonomie. Parmi les solutions proposées, les dispositifs domotiques semblent

pouvoir pallier certaines situations handicapantes récurrentes, mais au-delà, nous voyons apparaître de nouveaux modèles d'habitat (habitat adaptable, habitat intergénérationnel, habitat « kangourou », etc.) et de nouveaux modes d'habiter (colocation, cohabitation avec un(e) étudiant(e), cohabitation familiale, etc.).

À une autre échelle cependant, c'est l'ensemble des politiques d'urbanisme qu'il s'agit d'infléchir afin d'intégrer la prise en compte du vieillissement, par le biais des documents stratégiques et réglementaires (Plans locaux d'urbanisme intercommunaux, Programme local de l'habitat, Schéma de COhérence Territoriale, Plan de Développement Urbain et suivants). En son temps, la fédération des agences d'urbanisme (la FNAU) avait alerté sur la difficulté à prendre en compte cette problématique par l'intermédiaire de ces outils, même lorsque les objectifs stratégiques

étaient clairement identifiés (adaptation de l'offre de transports, création de quartiers intergénérationnels, couplages d'équipements publics, mise en accessibilité de l'espace public...). Un des défis à surmonter est celui de la coordination des compétences et des périmètres d'intervention entre collectivités territoriales et au sein même de ces dernières. La FNAU mettait cependant en exergue le caractère décisif de la volonté politique sur ces questions.

Cet effort de conception de l'action publique, tant en matière d'urbanisme que d'offre de services, requiert la participation de l'ensemble des acteurs dépositaires d'une expertise en matière d'accompagnement social ou médico-social des personnes âgées, mais aussi des destinataires de ces politiques eux-mêmes. On a vu se développer ces dernières années, en France comme à l'étranger une diversité d'expériences d'instances participatives, aux échelles locales et régionales, associant des représentants de personnes âgées, des associations ou collectifs d'aidants, des professionnels du soin et de l'accompagnement, aux côtés des acteurs institutionnels. S'ils permettent l'implication des seniors, une attention particulière est à porter à la parole des populations très âgées, fragiles et vulnérables.

VOTRE DÉFI

Comment concevoir avec les personnes concernées, un habitat qui favorise le plus longtemps possible la vie autonome ?

Le défi appelle une réflexion à la fois sur la dimension architecturale et urbanistique de nos espaces de vie de demain, sur les opportunités offertes par les progrès technologiques, mais aussi plus largement sur l'évolution des manières d'habiter, de mutualiser des services, de s'entraider, dans le respect de l'intimité de chacun. Il interroge également les modalités de contribution de ceux qui vieillissent aux solutions qui leurs sont proposées.

DÉFIS SECONDAIRES

Comment amener les bons services aux bonnes personnes ?

Comment aider à l'organisation des personnes qui offrent leur aide ainsi que des personnes qui ont besoin d'aide ?



IDÉES

Participation citoyenne

- Changer le regard sur les seniors,
- Organiser la collecte et la coordination de l'offre,
- Service public (développer l'idée...),
- Développer les services à domicile pour les seniors (au-delà des services d'aide et d'accompagnement : beauté, bien-être, coiffeur...),
- Mixité sociale,
- Intégrer les seniors à la conception de l'offre,
- Revaloriser les métiers des personnes qui interviennent au domicile des personnes âgées.

Équipement du logement

- Créer un seul appareil technologique qui rassemble plusieurs fonctions différentes pour aider une personne âgée, dépendante ou non, dans son quotidien,
- Rendre le senior autonome grâce à la domotique,
- Faire en sorte que les jardins soient à la hauteur des fauteuils roulants (barre de terre en hauteur).

OUT OF THE BOX

- Développer des infrastructures pour rapprocher les services des usagers,
- Organiser les services par quartiers + liens inter-quartiers,
- Poursuivre le déploiement numérique : à usage individuel et collectif (fibres, WIFI, 3G, 4G, etc.).
Cf le schéma de développement et d'aménagement numérique.
- Voir ailleurs : expériences dans les autres villes,
- Former les seniors au numérique et aux effets du vieillissement sur les capacités et aptitudes physiques, intellectuelles...
- Former ceux qui apportent leur aide, qu'ils soient professionnels ou en lien avec la famille,
- Proposer un nouveau service : le droit au répit.

RESSOURCES

- Argent,
- Mobilisation des personnes,
- Site Internet : Maison des seniors,
- Médiathèque,
- Guide des seniors,
- Mieux identifier les entreprises : « Label Senior »
ex : livraison gratuite, course...
- Seniors : ressources humaines,
- MAIA* : Maison pour l'autonomie et l'intégration des malades d'Alzheimer,
- Développer le TAD* pour tous.

4

Accéder à l'espace public, vivre dans l'espace public



Comment permettre à tous d'accéder avec aisance et en toute sécurité à la ville ?

PROBLÉMATIQUE

L'accessibilité à l'espace public n'est pas une problématique spécifique aux personnes vieillissantes. Cependant, elle devient pour elles un enjeu, dans la mesure où il constitue un espace de sociabilité, d'interactions avec les autres, de rencontre entre générations. Face à l'avancée en âge, son caractère adapté, accueillant, permet aux personnes, même moins autonomes, de garder prise sur leur environnement et ce faisant, sur leur vie.

Un cadre urbain adéquat est, tout à la fois, « facilitateur » d'une vie sociale hors du domicile et « sécurisant ». Il est « capacitant » en ce qu'il permet de réduire les situations handicapantes des personnes confrontées à une déficience durable ou temporaire. Il permet **d'amoindrir dans les usages quotidiens les**

différences de capacités entre les individus. Cet espace « accessible » n'a, du reste, pas pour seule vocation de répondre aux seuls besoins des personnes âgées, puisqu'il favorise tout autant la vie sociale des plus jeunes, des personnes souffrant d'un handicap, des familles : il permet un gain de confort pour tous. C'est ce qu'on appelle la conception universelle.

Vivre dans l'espace public, c'est pouvoir s'y déplacer, jouir des lieux publics en toute sécurité, profiter sans encombre des lieux de convivialité. D'un point de vue technique, ceci suppose une réflexion, déjà bien entamée dans les collectivités locales, sur la mise en application de la loi de 2005 sur « l'égalité des droits et des chances, la participation et la

citoyenneté des personnes handicapées ». Elle suppose la réalisation de cheminements spécifiques et la prise en compte des incapacités les plus fréquentes en vue de la suppression des « barrières » et des obstacles les plus courants. Pour les plus âgés, cette adaptation peut éviter la réduction progressive de leur périmètre de vie : cela est d'autant plus important que le rayonnement de leurs déplacements (pédestres) dans leur quartier est estimé à seulement 500 mètres et qu'il tend à se réduire avec l'avancée en âge.

Sont concernés à la fois les activités de la vie quotidienne, nécessitant un accès aisé aux commerces mais également l'accès à tous les services publics,

culturels, de loisirs, de soins ou encore les espaces verts. On oublie parfois l'importance de simples équipements tels que des toilettes publiques décentes ou des bancs confortables.

Néanmoins, l'aménagement matériel de l'espace ne suffit pas à favoriser la présence, dans l'espace public, des personnes les plus âgées. C'est aussi le regard porté sur elles, qu'il faut apprendre à changer radicalement : comprendre la différence, ne plus s'appesantir sur les stigmates de l'âge, accepter la lenteur, admettre la beauté des rides et des cheveux blancs. Un espace public accueillant suppose une société ouverte, tolérante et conviviale.

VOTRE DÉFI

Comment concevoir des espaces et lieux publics qui favorisent la coprésence de tous les âges de la vie et la convivialité, qui simplifient et banalisent le vivre ensemble, tout en minorant les situations de handicaps générées par l'existence ou l'apparition d'incapacités ?

DÉFIS SECONDAIRES

Comment à travers les espaces publics proposer des opportunités de rencontrer les autres, jouer, découvrir, se reposer ?



IDÉES

Aménagement équipement

Généraliser les transports en commun de la ville

- Favoriser l'intergénérationnel, installer des bornes d'appels,
- Mettre en place des navettes sur mesure commandées par internet,
- Service mini taxi électrique pour personnes fragiles (ou ouvert à tous : permettre le rapprochement des populations),
- Par quartier, mettre en place un système de déplacement en commun qui propose des trajets hebdomadaires décidés en concertation (ex : marché, spectacle, parc...),
- Mini transport en commun à itinéraire à la demande.

Développer un transport collectif individualisé

- Généraliser des couloirs pour voiture sans permis,
- Faire des formations sur l'utilisation des couloirs partagés avec les bus,
- Améliorer et sécuriser les pistes cyclables par des frontières matérialisées,
- Limiter l'accès des véhicules individuels et leur vitesse en ville,
- Développer le réseau dédié aux transports propres, aux zones piétonnes + véhicules (voitures électriques),
- Généraliser les parkings en périphérie : développer les transports publics.

Lieux de circulation des piétons, sécurisés, larges et accessibles

- Mettre en place des trottoirs larges avec des bancs et des lieux de pauses,
- Lieux de circulation piéton sans obstacle ni différence de niveau (pas de potelet, de panneau, marches),
- Renforcer la sécurité dans les déplacements,
- Lieux sans dispositifs de refoulements (barrières, bancs segmentés, obstacles).

Repenser et développer l'installation de mobilier urbain (toilettes comprises)

- Toilettes gratuites et propres dans toutes les villes et plus nombreuses,
- Repères dans les villes : espaces de repos, des éléments de confort, mobilier de confort, moyen de transport,
- Mobilier coloré et confortable dans différents points de ramassage à la demande par des véhicules électriques,
- Installer plus de bancs, de chaises, de fauteuils, régulièrement dans des lieux stratégiques de la ville,
- Être vigilant : ergonomie ; pouvoir s'asseoir et se relever (conditions d'usages).

Gouvernance contributive des seniors

- Associer les seniors à l'évaluation des politiques publiques les impactant,
- Permettre à chacun de s'exprimer sur la question sécuritaire et trouver une réforme qui convient à tous,
- Créer des conseils des seniors pour demander une expertise pour les projets de la ville,
- Associer les seniors aux décisions qui peuvent les concerner,
- Avoir une réflexion collective pour apporter les réponses adaptées avec respect et tolérance,
- Tendre vers une prise de conscience du bien-être et ainsi favoriser la rencontre de l'autre,
- Développer l'implication des seniors dans la société : bénévolat, petite contribution.





IDÉES

Volonté de réunir plusieurs générations :
créer un espace public commun

Installer des supports d'expression physiques et numériques libres et ouverts à tous pour le partage d'idées, initiatives

- Remplacer les panneaux publicitaires par des panneaux d'expression avec des propositions d'activités communautaires,
- Proposer aux commerçants d'être des relais pour organiser des activités, des événements,
- Tableaux/soutiens d'expression libres (avec fournitures) à la disposition de tous pour proposer des idées de rencontre, dessiner, s'exprimer... en perpétuelle transformation,
- Lieux d'attentes permettant l'expression artistique de tous facilement (quelqu'un peut seulement débiter un tableau qui sera continué par un autre, etc.),
- Mettre à disposition des jeux, outils d'expression gratuitement dans des lieux de rencontre de la ville,
- Développer des réseaux sociaux pour organiser les activités locales et thématiques.

Permettre l'appropriation collective et spontanée de l'espace public en mettant à disposition la logistique nécessaire ainsi que les supports

- Créer des événements de moindre ampleur à différents points de la ville avec du mobilier éphémère,
- Organisation de micro événements : jeux, conférences,
- Animer les espaces verts pour faire découvrir la faune et la flore,
- Animations à développer quand il pleut ou quand il fait froid : création d'espaces verts couverts,
- Proposer des activités d'entretien, d'aménagements à tous, pour être ensemble, des espaces verts,
- Réaliser un concert collectif avec trois fois rien (casseroles, couvercles),
- Seniors animent des promenades et expliquent comment tel endroit ou tel monument était avant, anecdotes et photos à l'appui,

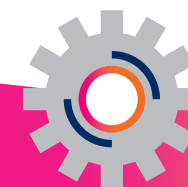
- Seniors peuvent s'approprier des espaces dans l'espace public : mobilier, jardinage...
- Brouettes de livre ambulantes : espace éphémère d'échange et de discussion,
- Enlever téléphone portable et tablette dans certains lieux pour créer du lien.

Mettre en place un cadre de bienveillance et d'entraide entre les générations

- Créer une communauté d'accompagnement de promenade,
- Nommer des animateurs qui prendraient en charge la mise à disposition des jeux et des outils,
- Temps de partage entre les générations animé par des associations,
- Solliciter les jeunes à s'inscrire au service civique pour accompagner les plus fragiles
- Binôme jeune/senior lors de certains contextes (soutien scolaire, apprentissage des nouvelles technologies...),
- Développer des actions inter-générationnelles utiles et ludiques,
- Favoriser entraide intergénérationnelle pour aider les seniors dans leurs déplacements,
- Décloisonner les initiatives : seniors proposent des débats, les collégiens des jeux et vice versa,
- Créer des possibilités pour des collectifs : groupes activités partagées dans un espace public.

Permettre à tous de s'approprier les espaces verts et d'en créer pour des usages collectifs ou personnels

- Autoriser des espaces de plantation/culture individuelle sur des espaces publics,
- Installation de jardinières sur les façades au niveau des rez-de-chaussée,
- Avoir des tâches à réaliser dans la rue (potager collaboratif, atelier créatif...),
- Développer le jardin potager libre et gratuit,
- Lieux non pas réservés à une seule catégorie de population (parc de jeux ouverts à tous et non plus réservé qu'aux enfants).



RESSOURCES

- Finances,
- Volontaires et bénévoles,
- Moyens de déplacement mis à disposition : bus, navette,
- Panneaux d'expression publics,
- Espace disponible dans les jardins/parcs publics.

5

Transport, déplacement, mobilité

Comment un senior est informé des moyens de déplacement dans sa ville ?

PROBLÉMATIQUE

La question des transports est indissociable de celle de l'accès à l'espace public. En effet, si le quartier représente l'espace de la vie quotidienne des personnes vieillissantes (qui, de fait, ne s'inscrivent plus dans la dynamique pendulaire des déplacements urbains entre travail et domicile), c'est plus globalement l'accès à l'ensemble du territoire urbain qui est mis en débat : **la personne vieillissante n'ayant aucune raison d'être cantonnée, limitée, plus qu'une autre, dans « son » quartier.**

La densité et l'intermodalité des réseaux de transports s'imposent comme un aspect incontournable du développement durable des villes. Comment

expliquer cependant que les personnes vieillissantes utilisent moins les transports en commun que d'autres populations ? Il apparaît que les questions d'ergonomie, d'adéquation des horaires, des trajets et plus généralement de services, coexistent, pour elles, avec un sentiment d'insécurité et de prise de risques (chute, agression, etc.). Aux côtés des transports en commun « classiques », on assiste au développement d'une offre de transports à la demande, complémentaire, qui vise, plus globalement, à favoriser la mobilité de certains publics. Cette offre ne concerne pas de manière particulière les personnes vieillissantes mais toutes les personnes porteuses d'un handicap ou d'une déficience.

Favoriser la mobilité de tous suppose l'existence d'une offre de services de transports ambitieuse, coordonnée et accessible physiquement : il est difficile de prendre le bus, si l'arrêt est trop loin du domicile de la personne ou si les marches d'accès sont trop hautes. Mais cette offre doit également être accessible financièrement. Sans doute est-il illusoire de penser exclure la place de la voiture individuelle dans cette réflexion sur la mobilité : les générations dites du baby-boom sont équipées et particulièrement attachées à ce mode de transport souvent associé à leur liberté de déplacement. Sans doute est-il également important de mieux valoriser auprès de ces publics les mobilités douces (vélo, marche à pied) qui peuvent contribuer au maintien de leur santé et de leur bien-être.

Comment dès lors configurer un système de transport qui apparaisse clairement comme une alternative à la voiture et qui réponde aux aspirations à la mobilité des plus âgés ? Ceci suppose à la fois de réfléchir en termes d'articulation de l'offre de transport en commun, d'adaptation ergonomique des véhicules (bus, tramway, métro, taxis, etc.), de configuration de réseaux, mais aussi de systèmes d'information lisibles et adaptés. Il importe aussi de faire des espaces du transport des lieux sans barrière, accueillants et sécurisants.

VOTRE DÉFI

Comment développer des solutions à la fois ergonomiques (véhicules adaptés et accessibles sur la base d'un design pour tous, avec une hausse des standards, des services individualisés) et interconnectées, inter modulaires, coordonnées, pour s'adapter à la chaîne des déplacements individuels en dépit de sa complexité ?

Comment améliorer la réponse à l'augmentation des situations de handicaps diversifiées que pourra générer l'avancée en âge de la population des usagers du transport en commun ?

DÉFIS SECONDAIRES

Comment avoir une offre de transport optimal ?

Comment compenser les manques de transport ?

Comment avoir une offre de service des seniors ?

Comment identifier les besoins d'utilisateurs ?

Comment permettre aux seniors de rester informés sur les services et les activités auxquels ils peuvent accéder ?





IDÉES

Réinventer le réseau

- Clarifier le réseau,
- Bus à haut niveau de service, en site propre, « bus prioritaires aux arrêts »,
- Et si les bus dictaient la circulation ?
- Pas de transport gratuit.

Faciliter l'entraide entre usagers

- Valoriser l'entraide : créer des emplois
- Développer les services à domicile pour les seniors (beauté, bien être, coiffeur...).

Intégrer les professionnels du transport à l'offre/au réseau

- Synchroniser bus et taxis,
- Offres sur : les loisirs, la détresse, la singularité.



RESSOURCES

Réinventer le réseau

- Bus ou arrêt de bus qui détecte la présence des individus,
- Moins de ligne de bus pour une meilleure clarté des réseaux,
- Horaires réguliers et fixes jours/nuits ainsi qu'une fréquence élevée,
- Bornes à badger pour demander passage : arrêt de bus intelligent.

Faciliter l'entraide entre usagers

- Réseau social : synchronisation bus et accompagnateurs

Intégrer les professionnels du transport à l'offre/au réseau

- Application/site Tisséo ou itinéraire qui propose des alternatives au taxi
- Service aux seniors payé en partie par la ville



6

Accès à l'information

Comment rendre l'information accessible sans la dénaturer ?

PROBLÉMATIQUE

La mise en place d'une offre de services diversifiée, adaptée aux attentes et besoins des personnes âgées est un atout majeur. Mais encore faut-il qu'elle soit connue par le plus grand nombre !

La multiplicité des acteurs, institutions et services spécifiquement dédiés aux personnes âgées est telle que les « non-initiés » peuvent se sentir rapidement perdus entre les différents services d'accompagnement à domicile, les services sociaux ou médico-sociaux, les différents types d'aides sociales, etc., et ce, d'autant plus que les périmètres de compétences des collectivités territoriales et de leurs services administratifs ne se recouvrent pas.

Cependant l'accès à l'information, ne concerne pas seulement ce qui relève du champ social et médico-social. Il est tout aussi important d'avoir un

accès facilité à l'actualité culturelle et associative, aux opportunités de loisirs, à nombre de renseignements pratiques pour bien vivre en ville. Par ailleurs, les initiatives prises par les associations ou collectifs impliquant des seniors ont également besoin d'une visibilité médiatique plus affirmée. Il s'agit non seulement de rendre l'information disponible, visible et accessible, mais aussi de favoriser l'interaction, la circulation des idées, des projets, des énergies.

L'enjeu pour les « usagers » destinataires de ces différents dispositifs est donc de pouvoir accéder facilement et rapidement à l'information les concernant, que celle-ci soit lisible en terme d'ergonomie, en privilégiant des signalétiques simples, compréhensibles par le plus grand nombre et adaptée aux différents types de déficiences visuelles (Braille, synthèse vocal...), auditives (langue des signes) ou

cognitives rencontrées par la population. Cette lisibilité concerne également une identification claire de la nature des différentes offres disponibles, des publics attendus, des lieux, des conditions d'accès, etc.

Le développement d'outils numériques est une piste intéressante, mais toutes les personnes concernées ne sont pas équipées de dispositifs informatiques, numériques et si elles le sont, toutes ne les maîtrisent pas forcément de manière autonome. **Il serait paradoxal qu'en cherchant à rendre l'information accessible au plus grand nombre, on renforce les « inégalités numériques ».** On peut, toutefois, s'attendre à ce que les futures générations de personnes âgées se sentent plus à l'aise avec ces techniques et plus « aptes » à faire face aux évolutions de leur environnement technologique.

Quelles que soient ces évolutions, la dimension « humaine » reste importante. La diversité des services, structures, institutions légitimes à accompagner les personnes âgées peut engendrer des difficultés à identifier le « bon » service, le « bon » interlocuteur, le « bon » espace de rencontre, en fonction des besoins et des attentes de chacun. Dans certains cas, ce foisonnement peut générer un « non-recours » aux aides et services, ainsi qu'une méconnaissance des lieux de ressources. Néanmoins, « accompagner » les personnes qui vieillissent, même fragiles ou dépendantes, c'est leur permettre de préserver et d'entretenir des liens

sociaux, d'avoir une vie sociale riche et pleine. Les outils d'information et de communication peuvent aider à la mise en place de dispositifs adéquats en facilitant le maintien des liens, sans pour autant prétendre se substituer aux contacts humains.

Une plateforme numérique peut contribuer à centraliser un certain nombre d'informations pertinentes, favoriser la communication et l'organisation de rencontres, d'événements, d'activités. Elle doit néanmoins intégrer la grande variété des utilisateurs. Sans doute serait-il intéressant de penser en termes de lieu dédié, accueillant et convivial, de mettre en place un « guichet unique » qui rassemblerait au même endroit des services et des acteurs aux compétences à la fois spécifiques et complémentaires.

VOTRE DÉFI

Vous imaginerez un lieu concret, associé à une plateforme numérique qui puisse accueillir de manière dynamique l'ensemble des informations utiles à des personnes âgées et assurer une veille régulière. Vous imaginerez un environnement numérique qui puisse s'intégrer dans la ville et relayer les informations issues de cette plateforme.





IDÉES

- Structuration de l'information à partir des 5 sens (ouïe, voix, toucher, vue, odorat) : détermination du potentiel selon les seniors,
- Simplification des langages administratifs et professionnels,
- Rationalisation de la signalétique publicitaire,
- Bistrot bavards café à 1euro / choix de la PQR * magazines = lien social / faire des bistrot coopératifs,
- Accès libre à l'enseignement pour tous les âges,
- Installation de bornes d'informations : tactile, visuel, oral,
- Adopter des revêtements au sol différents pour identifier les zones piétonnes en ville,
- Écouter mieux et plus les gens pour leur répondre.



RESSOURCES

- Écrans et bornes interactives en ville,
- Informations papier,
- Proposition de formation à l'informatique,
- Aide humaine dans les supermarchés et lieux publics
- Applications smartphone ou tablette
- Télévision



Comment préserver son capital santé ?

PROBLÉMATIQUE

Au XX^e siècle, nos sociétés ont connu un notable allongement de l'espérance de vie. En France, en 2013, on l'estimait à 78,5 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes. Selon l'INSEE, elle devrait encore augmenter pour atteindre 86 ans pour les hommes et 91 ans pour les femmes en 2060. Alors que les plus de 60 ans représentent aujourd'hui un quart de la population française (soit 15 millions de personnes, dont 1,4 million de plus de 85 ans), ils seront plus d'un tiers en 2060.

Mais derrière ces chiffres, il faut prendre en compte l'espérance de vie en bonne santé ou sans incapacité. Il semble qu'elle a baissé pour la première fois en Europe en 2012, du fait de multiples facteurs sociaux, économiques et environnementaux. En 2011, en France, elle était de 62,7 ans pour les hommes et 63,6 ans pour les femmes, mais ces moyennes masquent de fortes disparités sociales.

La préservation de notre capital santé est d'autant plus importante que nous serons amenés à partir de plus en plus tard à la retraite, donc au-delà de 65 ans. Les réformes de la protection sociale, en cours, feront de plus en plus porter le coût de la « mauvaise » santé sur les ménages.

Les politiques publiques de santé destinées aux personnes âgées s'orientent dans deux directions : d'une part la prévention de la fragilité et de la dépendance et d'autre part l'amélioration de la prise en charge des personnes en perte d'autonomie. Elles se fondent sur une distinction entre trois catégories de personnes âgées : les « seniors », actifs, en bonne santé et autonomes ; les « fragiles » qui pourraient, à l'occasion d'une chute, d'un traumatisme, d'une hospitalisation, risquer de « basculer » vers une perte d'autonomie ou un état de santé plus précaire ; les « dépendants » qui nécessitent une prise en charge spécifique à domicile ou en EHPAD.*

Contrairement à une idée reçue, les personnes « dépendantes » sont loin de constituer la majorité des personnes âgées : les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée Autonomie (APA) représentent aujourd'hui 7,8 % des 60 ans et plus ; ils sont estimés à 9,8 % en 2060. 60 % d'entre elles vivent à leur domicile, les autres en établissement. C'est en moyenne, vers l'âge de 83 ans que survient la perte d'autonomie. En proportion, elle touche « seulement » une personne sur 5 âgée de 85 ans et plus.

Dans le projet de loi sur l'adaptation de la société au vieillissement, présenté à l'Assemblée Nationale en juillet 2014, la prévention de la perte d'autonomie constitue un axe stratégique. Quatre leviers ont été retenus :

- faire du domicile un atout de prévention » (notamment avec l'appui des géronto-technologies) ;
- développer une politique de prévention en favorisant la détection des situations de fragilité et la promotion d'actions d'éducation sanitaire, physique et nutritionnelle ;
- lutter contre le suicide des personnes âgées (en France, un tiers des personnes suicidées sont âgées de plus de 65 ans) ;
- se mobiliser contre l'isolement des personnes âgées (initiative MONALISA*).

VOTRE DÉFI

Imaginez des dispositifs qui permettent, à chacun, de mieux comprendre sa situation de santé et d'adapter son comportement. Inventez des services, des ressources nouvelles propres à favoriser

La prévention de la fragilité et l'accompagnement de la perte d'autonomie supposent un environnement humain, professionnel et compétent. Mais la prévention en vue d'un vieillissement en bonne santé se construit tout au long de la vie. Elle suppose la mise en œuvre de pratiques alimentaires, physiques, cognitives adéquates dont les gains se révéleront avec l'avancée en âge.

Au-delà du rêve d'une santé parfaite, il faut accepter que la sénescence soit une réalité et qu'elle fait partie de la vie. On ne lutte pas contre le vieillissement, on l'accompagne, de manière respectueuse, digne et propre à assurer à chacun la meilleure qualité de vie possible. Rappelons que, selon l'OMS*, la définition de la santé n'est pas exclusivement médicale puisqu'elle se rapporte à un état de bien-être physique, mental et social. L'accompagnement d'un vieillissement en bonne santé nécessite donc le recours à des compétences multiformes dans le champ éducatif, social, médico-social.

l'adaptation de nouvelles pratiques (alimentaires, sportives, etc.) qui puissent éviter, quand cela est possible, le recours à une réponse strictement médicale et/ou médicamenteuse en vue de revenir à un état de santé plus satisfaisant. Imaginez comment favoriser l'auto-organisation et l'entraide des personnes (et/ou de leurs aidants) rencontrant des problèmes comparables :

- en favorisant l'échange et la patrimonialisation d'expériences,
- en facilitant la diffusion de bonnes idées et des bonnes pratiques face à ces difficultés singulières,
- en favorisant la mise en réseau de ces collectifs à différentes échelles (régionale, nationale, voire internationale).



IDÉES

RESSOURCES

- Application ludique pour stimuler les fonctions cognitives et apprendre les bons réflexes alimentaires,
- Application permettant de proposer des menus complets en fonction des besoins,
- Application de suivi de la santé des personnes isolées avec alerte automatique,
- Créer une maison des seniors et de la culture : la MCS à côté de la MJC !
- Réseau social sécurisé (caution médicale) pour échanger entre les patients (sans but lucratif).



Alimentation saine

- Essayer de recourir à une alimentation saine : peu de sel, peu de sucre, produits bio, menus variés et équilibrés,
- Favoriser les circuits courts : organiser des tournées de distribution à domicile des paniers bio/locaux,
- Faire des ateliers de cuisine collectifs entre seniors (convivialité, échanges de pratiques) ou entre seniors et instructeurs,
- Créer des repas spécialement adaptés aux besoins des personnes âgées.

Pratique sportive

- Faire des parcours santé seniors dans les parcs et jeux d'enfants,
- Organiser des cours sportifs dans les jardins/parcs publics pour les seniors (mais ouverts à tous : favoriser l'intergénérationnel),
- Faire une activité sportive régulière et mesurée,
- Créer plus d'activité intergénérationnelle.

Suivi Santé

- Créer des systèmes de suivi de santé à des prix peu coûteux pour que tous y aient accès,
- Développer des lieux où la personne peut faire un rapide check-up à partir d'objets connectés,
- Pouvoir soi-même vérifier son état de santé au quotidien grâce à des capteurs (internes/externes) à bas prix et accessibles à tous,
- Développer un service d'alerte à base d'objets connectés et de questions préenregistrées,
- Créer une gestion inter-infirmière libérale pour assurer une permanence des soins.

Entraide

- Mettre en place des tournées régulières dans les quartiers pour s'assurer de la bonne santé de chacun,
- Organiser des formations à tous les âges pour préserver sa santé tous les jours,
- Développer l'éducation à la santé,
- Soutenir les associations d'aidants
- Mettre en place des groupes de parole ou des réunions anonymes : empêcher la culpabilisation, la solitude... pour les aidants et/ou pour les enfants en charge de leur parents ou/et pour les parents âgés et solitaires. Meilleur accompagnement de tous (dialogues, conseils...).

OUT OF THE BOX

- Créer des lieux d'activité en demi-pension où seront accueillis des seniors dépendants pris en charge par leur famille,
- Créer des maisons de santé équipées et connectées,
- Développer les services de PMI pour seniors,
- Faire en sorte que les jardins soient la hauteur des fauteuils roulants (barre de terre en hauteur),
- Maintenir activité sociale et interculturelle,
- Redéfinir les missions des intervenants en santé et des aidants professionnels pour un meilleur service de proximité,
- Revaloriser les métiers du secteur sanitaire et social,
- Valoriser les compétences complémentaires pour les aidants (formation secours),
- Mieux former tous les étudiants des secteurs médicaux et sociaux aux problématiques de vieillissement,
- Certifier les objets connectés utiles aux seniors
- Optimiser la coordination médecine/ville/hôpital
 - Équipement du logement : préventif, hospitalisation à domicile,
- Intégrer dans toutes les constructions neuves (+ rénovation) des dispositifs adaptables,
- Faire des systèmes simples à utiliser par les différentes personnes de l'entourage du senior.

GLOSSAIRE ET DÉFINITIONS



© P. Nin

MAIA : Maison pour l'autonomie et l'intégration des malades d'Alzheimer

PQR : Presse Quotidienne Régionale

EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

Initiative MONALISA : Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PMI : Protection Maternelle et Infantile

Out of the box : idées les plus novatrices ou originales

TAD : Transports à la demande

Smart city : ville intelligente (futée...)

Génération : Initialement la notion de « génération » renvoie aux « générations familiales » : enfants, parents, grands-parents. La succession des générations suppose que les enfants deviendront à leur tour parents, puis grands-parents. Il y a donc à peu près trois « générations » par siècle. Par extension, une génération renvoie à un ensemble de classes d'âge qui vivent des expériences historiques communes au même moment de leur parcours de vie. On parle alors de générations historiques (par exemple : les générations d'Avant-guerre).

Enfin, la construction institutionnelle des âges opposent très souvent les « générations » en fonction de leur relation à l'emploi : « les jeunes » (sous-entendus : en formation), les actifs (ceux qui ont un emploi ou sont en âge d'avoir un emploi) et les « retraités ». Avec l'allongement de la durée de la vie, on a vu apparaître de nouvelles distinctions de ces groupes d'âges : « seniors », « troisième âge », « quatrième âge » ou « grand âge », opposant des retraités encore actifs et des personnes âgées confrontées à la fragilité, voire à la perte d'autonomie.

Multigénérationnel ou pluri-générationnel : qui concerne plusieurs générations. Ces adjectifs supposent que l'on accorde de l'importance à la distinction des groupes d'âge (par exemple : une fête multigénérationnelle : où se rencontre enfants, parents et grands-parents ; un ménage pluri-générationnel : où coexistent parents, enfants, grands-parents).

Intergénérationnel : qui met en rapport différentes générations (par exemple : un habitat intergénérationnel, un débat intergénérationnel).

Transgénérationnel : qui est commun ou partagé par différentes générations (par exemple : un problème transgénérationnel, des croyances transgénérationnelles).

Rédaction

Marina CASULA, Maître de conférences UT1

Françoise MALLÉGOL-SCARAZZINI, Chargée de mission Toulouse Métropole

Alice ROUYER, Maître de conférences UT2

Le laboratoire des usages :

Carole MAURAGE, Directrice et **Joanna EMERY**, Chargée de mission ont recueilli dans ce dossier les « défis principaux et secondaires, idées et ressources » exprimés par les participants des ateliers collaboratifs.

Remerciements

Aux seniors :

- qui ont exprimé leurs rêves et besoins et ont précisé, élaboré et choisi les défis,
- qui ont constitué le comité de lecture

À tous les participants des ateliers collaboratifs...

Toulouse Métropole

Direction Générale Déléguée à la Gouvernance,
l'International, l'Économie et l'Emploi

6, rue René-Leduc
BP 35821
31505 Toulouse Cedex 5

toulouse-metropole.fr

toulouse
métropole

Toulouse en grand !