

LE LIEN SOCIAL N'A PAS D'ÂGE



Association MultiCité

SAINT-QUENTIN

Ville Amie des Aînés depuis 03-2017

Saint-Quentin (02)

Fiche publiée le 03/08/2020

OBJECTIFS

Permettre le maintien à domicile, notamment dans le quartier car les seniors y sont très attachés. Diversifier l'offre de services de proximité pour les seniors. Créer et dynamiser un lieu de rencontre, notamment intergénérationnel afin de lutter contre toutes les formes d'isolement et d'exclusion. Accompagner les plus fragiles au quotidien et tenter de répondre à leurs attentes.

PRATIQUE

Accueillir le groupe de seniors. Créer un partenariat avec CARSAT. Etablir les thématiques des ateliers. Accueillir des jeunes en service civique. Se mettre en relation avec plusieurs acteurs. Participer à la vie d'un réseau local. Coût global : 65 000€ (60 000€ pour la coordination du projet, 5 000€ attribués pour le bénévolat).



RENDRE LES SENIORS ACTEURS DE LEURS VIES

A partir de 2013, l'Association MultiCité, située à Saint-Quentin, a commencé à organiser des ateliers afin d'accueillir les seniors, car ce public exprimait un besoin sur le territoire. Depuis 2015, le projet est soutenu par la CARSAT Nord Picardie, et plus récemment, également par la conférence des financeurs. Le public visé est principalement constitué des résidents du quartier prioritaire inclus dans la politique de la Ville. Dès le début, la thématique de la santé a été dominante et elle a été abordée à travers le lien social et la convivialité. Ainsi, la lutte contre l'exclusion peut prendre la forme des ateliers santé et sports. Pour les ateliers de cuisine diététique, une diététicienne vient à la rencontre du groupe. Dans un premier temps, une rencontre a lieu pour expliquer le thème du prochain atelier (en lien avec les problématiques liées au vieillissement) : prévention arthrose, alimentation équilibrée, alimentation et mémoire... Ensuite, un atelier «pratique» a lieu toujours avec la diététicienne. Il prend la forme d'un atelier collectif où les seniors dressent une table conviviale pour tous. Des ateliers d'entretien corporel sont également mis en place grâce aux séances qui ont lieu une fois par semaine, encadrées par une éducatrice sportive. Ces ateliers permettent de proposer un contenu adapté aux rythmes mais surtout aux morphologies des seniors. En ce sens, un atelier piscine a été mis

en place afin de réconcilier les seniors avec le milieu aquatique tout en pratiquant régulièrement une activité physique. C'est pourquoi des séances de réflexologie plantaire ont régulièrement lieu afin d'apporter un soin aux seniors mais aussi de leur prodiguer plusieurs conseils. Depuis deux ans, l'association accueille des jeunes en service civique. Ce dispositif a permis l'émergence d'un projet autour de l'esthétisme solidaire. En effet, à ce jour, trois jeunes ont été accueillies dans les locaux de l'association afin de mettre en place des soins individuels ou collectifs. Les seniors représentent une part importante des participants à cette action.

DES ACTIONS DIVERSIFIÉES

Ce qui est tout aussi important mais plus difficile à valoriser reste la participation à la vie d'un réseau local. L'association est toujours présente aux diverses sollicitations des partenaires pour organiser, proposer et animer des temps dédiés à la question du maintien de l'autonomie et du grand âge. C'est aussi une forme d'investissement des seniors : les laisser mettre en place leur permet de s'approprier le projet. L'organisation de randonnées a récemment vu le jour, ainsi que des ateliers scrabble. Il y a également eu des lectures intergénérationnelles où de jeunes enfants lisaient pour les seniors. Ces moments sont toujours très riches et permettent la transmission de savoirs. Finalement, le travail avec les associations

partenaires de la structure permet une dynamisation continue de cette activité. Elles proposent divers ateliers, toujours innovants.

Une multitude de partenaires ont montré leurs intérêt afin de soutenir cette action : la Ville de Saint Quentin pour la mise en relation des acteurs, la Fédération des centres sociaux de l'Aisne, la CARSAT Nord Picardie (avec un soutien à voir pour les années à venir suite à la mise en place d'une nouvelle COG), la Région Hauts de France via le dispositif «Nos Quartiers d'été», le Département de l'Aisne via la conférence des Financeurs, la Fondation Crédit Mutuel Nord Europe, ainsi que diverses associations comme Domus Vi, SAMSAH, Chérubins Âge d'Or ou encore Aid'Aisne. En plus des outils de communication classiques (affiches, flyers, planning des ateliers), les seniors ont un rôle très important dans la promotion de ce dispositif à travers le « bouche à oreille ».

Deux difficultés principales ont été identifiées par le porteur de projet. Le premier problème vient du fait que les interlocuteurs n'ont pas pour habitude de traiter l'ensemble des problématiques seniors. Afin de résoudre cet inconvénient, l'association a fait appel à la mise en réseau qui permet de d'orienter les personnes vers des interlocuteurs spécifiques et qualifiés. Un autre obstacle a été l'accompagnement des plus fragiles, car les seniors se sentent réduits dans leurs capacités à se déplacer, même dans leurs motivations à participer aux activités. La solution face à ce problème a été la solidarité du groupe, ce qui peut rassurer les participants.

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

Cette action permet aux bénéficiaires de garder un lien avec l'extérieur et une image digne d'eux-même afin de mieux vivre cette étape de leur vie. Chaque année, plus de 100 seniors différents adhèrent à l'association. L'intergénérationnel est une question importante dans le fonctionnement d'un projet comme celui-ci. Au fur et à mesure de son

évolution, l'action gagne de plus en plus de soutien. Pour les seniors, ces actions amènent des moments de pause dans une vie parfois difficile, dans la solitude ou dans l'incertitude.

La volonté de l'association, tout comme celle de la municipalité, est de maintenir les actions qui ont été développées ces dernières années. La question de l'accompagnement des seniors et celle de la prévention des risques liés au vieillissement est importante dans la mesure où ces populations forment un noyau dur sur le territoire et représentent des besoins. Ils sont d'ailleurs tout autant capables d'être des acteurs à part entière de ce territoire. Les actions et leurs contenus sont amenés à être modifiés car les besoins évoluent de manière perpétuelle. Les besoins des seniors se diversifient également dans la mesure où cette catégorie de la population est elle même composée de plusieurs tranches d'âge. Et là encore, les problématiques sont diverses en fonction des âges mais aussi en fonction de l'histoire de chacun. On sait par exemple que l'inclusion numérique sera un enjeu fort des thématiques liées à la vie des seniors pour les années à venir. D'autres sont intemporelles comme la santé, le sport ou encore les actions intergénérationnelles. En tant qu'acteur de proximité, l'association doit réussir à canaliser toutes ces attentes et tous ces besoins afin que les seniors de demain ne sentent pas exclus de la société.



APPEL À CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.
contact@rfvaa.com