



Édito

Nous avons le grand plaisir de vous proposer notre newsletter du mois de décembre. Depuis sa création, nous l'avons conçue avec l'objectif d'en faire un véritable outil d'échanges, de partages d'expériences, de réflexion et de mise en valeur de pratiques de promotion de la santé. Nous vous rappelons que nos colonnes

vous sont largement ouvertes. C'est pour répondre à ces objectifs que **nous invitons les communes à nous communiquer leurs expériences, leurs réalisations** dans le domaine. Dès à présent, nous vous remercions de votre précieuse collaboration et nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année.

Actualités



Solitude et isolement des personnes âgées en France Quels liens avec les territoires ?

En 2017, les Petits Frères des Pauvres ont édité leur tout premier baromètre « Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France ». Face à l'allongement de la vie et l'augmentation inquiétante de l'isolement de nos aînés, il nous avait semblé indispensable de proposer des données chiffrées qui n'excluent pas les Français âgés non connectés à l'heure où les enquêtes d'opinion se réalisent de plus en plus avec des questionnaires administrés en ligne. Ce baromètre nous a permis d'obtenir un panorama significatif de la situation des personnes âgées, et de constater que l'isolement se concrétisait par de fortes disparités de territoires concernant les différents facteurs concourant à l'isolement : réseaux de sociabilité, usage du numérique, inégalités territoriales, sentiment de solitude... Un grand nombre de politiques publiques à l'échelle locale ou d'initiatives, nous l'avons

constaté, s'appuient essentiellement sur le nombre de personnes âgées vivant seules pour mener à bien des projets visant à lutter contre l'isolement de nos aînés. Même si le fait d'habiter seul est un facteur aggravant d'isolement relationnel, surtout pour le grand âge, cette « solitude résidentielle » ne peut être considérée comme le paramètre suffisant servant à déterminer l'isolement pour les plus de 60 ans et les actions à mener. Dans une tranche d'âge aussi large et hétérogène que les 60 ans et plus (ou 65 ans selon les données proposées), aucune donnée ne peut être fiable si l'on ne tient pas compte des situations et contextes très différents entre des « jeunes » aînés et ceux du grand âge, que ce soit en matière d'entourage, de mobilité, de santé. Vieillir ne veut pas forcément dire être isolé ou ressentir de la solitude. Face à un isolement des personnes âgées qui échappe toujours, de manière détaillée, aux statistiques officielles, il nous a semblé intéressant de dépasser les seuls critères géo-démographiques...

[Télécharger](#)

Ressources

Guide mondial des villes-amies des aînés

Les deux tendances mondiales que sont le vieillissement démographique et l'urbanisation vont, ensemble, fortement marquer le 21^{ème} siècle. L'essor urbain s'accompagne d'une augmentation progressive du nombre des citoyens de plus de 60 ans. Les personnes âgées constituent une ressource pour leur famille, leur communauté et l'économie lorsqu'elles vivent dans un cadre porteur et favorable. Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « vieillir en restant actif » est un processus qui s'inscrit dans une perspective globale de la vie et qui est influencé par plusieurs facteurs, isolés ou associés, favorisant la bonne santé, la participation et la sécurité pendant la vieillesse. S'inspirant de l'approche OMS du vieillissement actif, ce guide a pour objectif d'inciter les villes à mieux s'adapter aux besoins des aînés de façon à exploiter le potentiel que représentent les personnes âgées pour l'humanité. Une ville-amie des aînés encourage le vieillissement

actif en optimisant la santé, la participation et la sécurité des citoyens âgés, pour améliorer leur qualité de vie. Concrètement, une ville-amie des aînés adapte ses structures et ses services afin que les personnes âgées aux capacités et aux besoins divers puissent y accéder et y avoir leur place. Pour comprendre ce qui caractérise une ville accueillante pour les aînés, il est indispensable de remonter à la source, à savoir les citoyens âgés eux-mêmes. Travaillant avec des groupes répartis dans 33 villes de toutes ses régions, l'OMS a invité les personnes âgées des groupes de discussion à décrire les avantages qu'elles retiennent et les obstacles auxquels elles se heurtent dans huit domaines de la vie urbaine. Dans la plupart des villes, les rapports des aînés ont été complétés par les données issues des groupes de discussion constitués d'aidants et de prestataires de soins des secteurs public, associatif et privé. Les résultats obtenus ont permis d'établir un ensemble de feuilles de route concernant les villes-amies des aînés...

[Télécharger](#)



Concepts / Stratégies



Communagir pour emporter « Les 9 pourquoi »

Pourquoi ? Voilà une question très simple mais qu'on ne prend pas toujours le temps de se poser... et de se partager ! Les « 9 pourquoi » est une activité on ne peut plus simple à animer. Elle a pour objectif premier de permettre aux participants de se questionner en profondeur sur l'intention (la visée ou le sens) de leur action, leur pratique, leur démarche ou leur projet. Dans un contexte de développement collectif, le partage de cette motivation profonde entre les partenaires ou les membres permet un ancrage puissant en début de rencontre, tout en leur permettant de mieux se connaître. Cet outil peut être utilisé dans différents contextes : pour démarrer une démarche de fusion de trois

tables de concertation, pour débiter un forum de deux jours réunissant plus de 400 personnes œuvrant dans le monde scolaire, pour commencer une journée de travail réunissant quelques individus qui se connaissent peu, etc. Chaque fois, c'est toujours impressionnant de constater à quel point l'intention (la visée, le sens) est importante pour les gens et comment le fait d'y consacrer un temps spécifique est mobilisant bien qu'inhabituel. Toutefois, la visée ou le sens ne sont pas toujours évidents à cerner et le fait de prendre un temps d'arrêt pour les mettre en lumière facilite ensuite le travail individuel et collectif à entreprendre. L'intention profonde, parfois cachée ou inconsciente, qui précède chacune de nos actions et de nos paroles, est un point d'appui nécessaire pour relever les défis complexes, surtout en collectif...

[Télécharger](#)



Projets / Expériences



Le potager postal

Le CPAS d'Orp-Jauche a initié en 2010 un projet en deux volets pour lutter contre les inégalités sociales en santé : le « Potager Postal » du CPAS d'Orp-Jauche qui a débuté en avril 2010 dans la commune ; l'accompagnement des familles avec adolescents via un partenariat avec l'AMO de Jodoigne. Le projet de potager postal concerne la mise en place d'un jardin solidaire, créé en 2010 sur un terrain à l'arrière d'un bâtiment du CPAS. Les objectifs étaient multiples : renforcer l'accessibilité du projet aux publics plus vulnérables en établissant des partenariats avec des institutions touchant ces publics, en renforçant les possibilités de transport pour tous les habitants intéressés sur la commune ; permettre l'accès à une alimentation saine et à petit budget à ces différents publics en mettant à leur disposition un espace de jardinage, de culture biologique via le potager postal ; permettre aux personnes de retrouver le plaisir de cuisiner des fruits et légumes issus du potager, et de manger ce qu'ils ont cuisiné avec l'encadrement d'animateurs ; favoriser l'activité physique des participants ; renforcer la participation des habitants dans le cadre du projet en permettant à chacun de trouver sa place dans le projet, en proposant aux habitants de prendre certaines responsabilités dans le cadre du projet ; soutenir les échanges et le lien social entre les habitants en proposant des moments informels d'échanges dans le cadre du projet, en proposant des temps d'échanges autour de la cuisine, en aménageant l'espace de manière conviviale ; renforcer l'autonomie du projet par rapport aux organismes extérieurs et favoriser l'ouverture à l'environnement, sensibiliser sur la biodiversité...

[Télécharger](#)



Les mardis santé

Le RestO social de Braine-l'Alleud est un lieu qui favorise un climat convivial et chaleureux permettant à chacun de se sentir bien. Il s'adresse principalement à des personnes précarisées financièrement et/ou socialement, souvent bénéficiaires du CPAS ou d'autres services sociaux. Des travailleurs sociaux viennent régulièrement y manger pour aller à la rencontre du public, partager un repas avec lui et échanger de manière informelle. On peut également venir y prendre un café et un petit déjeuner, gratuitement. De plus, depuis plusieurs années, le CPAS y développe les "mardis santé" : des après-midis d'animation, de sensibilisation ou d'information autour de la santé au sens large. Le projet est porté par le CPAS, le service Enfance et Jeunesse de la Commune, le Plan de Cohésion sociale et ses différents partenaires. Afin de faire de ce lieu un espace d'échange et d'intégration, qui ne se limite pas à l'aspect alimentaire (même si cet aspect reste essentiel car le RestO sert environ 50 repas par jour), des « animations citoyennes » y sont organisées ponctuellement depuis 2010. Dans le cadre des "Mardis Santé, celles-ci se sont développées en réponse aux priorités émises par notre public et issues des rencontres sur les indicateurs de bien-être. Les rencontres interculturelles et intergénérationnelles y sont privilégiées...

[Télécharger](#)