

édito
Non, les séniors ne sont pas que des « usagers » dans les centres sociaux de notre réseau ! Ils en sont les moteurs à part entière.

En effet, ils jouent un rôle essentiel dans la dynamique de nos structures : bénévoles responsables ou accompagnants des activités, accompagnateurs scolaires, administrateurs...

Ils luttent activement contre l'aggravation des situations de grande précarité et la mort sociale des séniors les plus fragiles.

Les centres sociaux contribuent, encouragent leur dimension citoyenne, développent leur pouvoir d'agir dans une dynamique inter-générationnelle. L'enjeu majeur aujourd'hui, autant au plan national que local, est de défendre des financements solides pluriannuels pour une mission dédiée au vieillissement.

Nous entendons par « mission » le fait que les projets sur le vieillissement nécessitent une approche complexe de nos structures. Ils exigent des compétences professionnelles tout en étant pleinement intégrés dans la vie du centre social avec le reste de l'équipe, sans faire d'âgisme.

Ces projets demandent donc une approche singulière, un public spécifique avec des besoins particuliers par moment et une approche plurielle par le nombre de personnes impliquées de l'équipe du centre social pour garantir que les séniors puissent s'impliquer, s'engager dans d'autres actions ou en initier de nouvelles.

Il est indispensable de défendre l'impact des centres sociaux sur la question sociale du vieillissement auprès de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse. Tout l'enjeu est d'obtenir les moyens financiers pérennes pour les centres sociaux de notre réseau afin que les séniors vivent au quotidien leur utilité sociale et sociétale, à la ville comme à la campagne !

Claudie Larrieu-Clerc

Administratrice de l'UCS 13

Membre de la commission Stratégie
Vieillesse PACA

Des séniors utiles, inventifs et engagés

Depuis trois ans, l'Union des fédérations de centre sociaux PACA a développé un partenariat avec la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Sud-Est, pour développer des projets avec des séniors. Karine GIVONE, Responsable du Département Promotion et Partenariats de l'Action sociale en explique les enjeux.

Quel est le contexte général sur la question du vieillissement ?

L'Assurance retraite a versé une pension à 14,9 millions de retraités en 2021, nombre en augmentation de près de 48 % entre 2001 et 2021. Le nombre des Français âgés de 75 à 84 ans va augmenter de 50 % entre 2020 et 2030. Dans la décennie suivante, c'est la population des plus de 85 ans qui va connaître une véritable explosion. La question du vieillissement se pose donc ardemment.

Quels sont les enjeux du partenariat entre la CARSAT et l'Union régionale des fédérations de centres sociaux ?

Une convention nationale a été signée en 2009 entre la Cnav et la FCSF pour :

- une meilleure connaissance des besoins des populations au plus près des territoires et une analyse de l'offre existante,
- le développement de modes d'intervention s'appuyant sur le savoir-faire des centres sociaux et leur ancrage local fort,
- la mise en œuvre d'un accompagnement des retraités personnalisé et adapté intégrant les approches individuelles et collectives de l'Action sociale.

En Sud-Est, la convention signée en 2020 entre la Carsat et l'Union Régionale des centres sociaux de Paca avait pour objectif de :

- Déployer et dynamiser un chantier « vieillissement » engagé avec les fédérations départementales depuis 2015 en déclinaison de la convention nationale,
- Soutenir l'URPACA dans le lancement de ce chantier en coordination avec les acteurs régionaux et locaux,
- Développer et valoriser les réponses adaptées aux enjeux de repérage des séniors fragiles et de prévention autour du lien social et des solidarités de proximité,
- Structurer et rendre lisible et visible une politique de prévention et de préservation de l'autonomie.



Quelle est leur plus-value des centres sociaux sur cette question ?

Parce que sa conviction est que le vieillissement actif en santé doit être un objectif prioritaire, l'Assurance retraite mène une politique de prévention et d'accompagnement.

La valeur ajoutée des centres sociaux sur cette thématique est multidimensionnelle :

- un rôle de pivot des politiques locales, de coordination des acteurs locaux et d'orientation des publics,

- un rôle majeur dans le maillage social de proximité, tenant compte des réalités territoriales,

- un rôle d'inclusion intergénérationnelle, de partage et de solidarité.

La démarche participative garantit une appropriation des actions par le public et positionne les retraités comme de véritables acteurs de la vie sociale.

Grâce à leur connaissance des territoires et au réseau qu'ils ont tissé, les centres sociaux ont la capacité d'aller vers les populations isolées ou fragiles qui échappent aux autres acteurs des territoires. ■



Etre ensemble pour rester jeunes

L'Equipe'âge du centre social L'Abeille (La Ciotat) porte bien son nom. Une équipe de séniors engagés, solidaires, motivés et déterminés.

« Depuis 5 ans, ils sont près d'une centaine à participer très activement à tous les projets, » explique Maya Benouniche, animatrice du secteur Seniors. Repas partagés, activités manuelles, activités sportives, ateliers bien-être, sorties culturelles, le programme est très varié. Mais leur implication va bien au-delà des projets. « Ils sont très attachés au centre social et il existe une vraie complicité entre eux, poursuit Maya. Tous les mardis, nous faisons de la marche, pour nous préparer à la course de la Marseillaise des femmes... Nous avons développé la place des séniors dans les activités du centre social. Ils s'impliquent et donnent de leur temps. Il existe une relation de confiance avec le centre social. Sans parler des projets menés avec les familles et les enfants, avec des liens très forts qui se tissent entre les enfants et les séniors. Le centre social est une bouffée d'oxygène pour la plupart d'entre eux. »

Le projet séniors prend appui sur trois axes : être à leur écoute, répondre à leur besoin et maintenir le lien social. « Lutter contre l'isolement est essentiel. Nous avons recensé 900 séniors dans le quartier et parmi eux beaucoup de personnes très isolées. Grâce au projet Maille'âge nous allons à leur rencontre tous les vendredis matin avec Dorothee, médiatrice à l'ADDAP 13. Nous nous installons aux pieds des immeubles, pour partager un café, prendre de leurs nouvelles, être à l'écoute, les orienter vers les services adaptés, notamment pour l'accès aux droits. »



Comme tous les mardis, Chantal, Sylvie, Jocelyne, Colette, Rita, Maria et Patricia sont réunies dans une salle du centre social. Les mains très occupées par leurs ouvrages : tricot, crochet, couture,...elles préparent des objets et décorations qui seront vendus sur le prochain marché de Noël du centre social pour récolter des fonds destinés aux projets. « Nous sommes une petite équipe très sympa. On discute, on travaille, on s'amuse dans une ambiance joyeuse et amicale. Nous avons des relations d'amitié, on se sent bien. Ce qu'on préfère c'est être ensemble. Les après-midis au centre social sont une cure de jeunesse. Ça nous empêche de vieillir. On a envie de donner. En donnant, on fait du bien aux autres et à nous-mêmes aussi. Et c'est une manière de rester jeunes ! ». ■

L'aventure du voyage

Ce vendredi après-midi, dans une petite salle annexe du centre social Saint-Elisabeth, Maurice, Claudine, Jocelyne, Jacqueline, Patricia, Danielle, Catherine et Christine, travaillent leur projet de séjour avec Marie Josselin, référente famille : cinq jours à Grasse dans le Var, prévu mi-mai, Cette séance est consacrée à la préparation de leur valise ! Pour ne rien oublier certes, mais surtout pour échanger sur le projet. Se projeter, évoquer les souvenirs du premier séjour qu'ils ont fait ensemble l'an dernier.

Ce groupe, ce sont les 3G (comme 3e Génération) qui se réunit depuis une vingtaine d'années. Ils partagent des sorties culturelles, participent à des ateliers, animent un espace bibliothèque, ou font un travail sur la mémoire du quartier avec les enfants du centre aéré.

« Les projets évoluent au fil du temps, explique Jocelyne, et de nos envies. On est très à l'écoute les uns des autres, on partage beaucoup de chose dans le respect de chacun, lance Danielle. Maurice et Claudine bénévoles dans le quartier depuis 1962 qui ont participé à la création du centre social, sont du même avis : « On habite dans le même quartier mais on ne se connaît pas. En venant ici, on n'est pas isolé, on se retrouve, on échange, on maintient le lien social. » Et Catherine d'ajouter : « il y a beaucoup de bienveillance, il n'y a pas de jugement, on a des liens affectifs et on a l'impression d'avoir de la valeur pour le groupe. » Jocelyne confirme : « On a plaisir à se retrouver. Et en dehors des deux après-midis qu'on passe ensemble, on s'appelle, on veille les uns sur les autres. Des petites attentions qui comptent. Pendant le confinement, Marie a créé une plateforme

Bien-être et épanouissement



Paule, Agnès, Nicole, Monique et Gigi sortent du cours de gym-entretien du centre social Château de l'Horloge (Aix-en-Provence). La séance cardio qui leur a donné chaud. Elles sont un peu essouffées mais toutes ont le sourire aux lèvres.

« Aujourd'hui c'était dense mais ça fait du bien ! » lance Paule qui assiste aux cours depuis plus de cinq ans. Pilates, danse, gym entretien, gym douce-équilibre, randonnées mais aussi ateliers mémoire et jeux de société. Le programme proposé aux seniors par le centre social s'étale sur quatre jours de la semaine avec un pass sénior à 12 euros par trimestre. « Le projet seniors vise le bien-être physique et permet de lutter contre la solitude et l'isolement », explique Alexandra Rêteux, éducatrice sportive et animatrice seniors.



La moyenne d'âge de la centaine d'adhérents seniors est de 74 ans. Le groupe s'est développé avec l'arrivée d'Alexandra : « nous avons fait un sondage auprès des personnes, puis nous avons proposé des activités qui correspondaient à leur demande. Et notamment des séances de sport pour entretenir leur santé physique

et améliorer leur quotidien. Mais on vise bien plus ; leur épanouissement, les relations dans le groupe. La dynamique est là ! ». Paule confirme : « je viens pour garder la forme, mais la bonne entente, l'amitié et le lien social sont aussi très importants. On se fait plaisir et on s'entretient, poursuit Monique. Et sans compétition, sans jugement, on s'amuse, on fait ce qu'on peut et comme on peut, renchérit Agnès. On ressent les effets dans notre vie quotidienne aussi, précise Gigi. L'ambiance est fabuleuse. Ça fait du bien au moral car on s'évade. Je suis contente d'avoir connu le centre social, ajoute Nicole, qui est dans un environnement très sympa. Alexandra est patiente et douce, elle adapte les cours à nos besoins et à nos possibilités physiques. »

« Ce qui est primordial dans le pôle seniors du centre social, c'est d'être à leur écoute, de les voir s'épanouir, de voir leur évolution physique ; ils ont plus de tonus, dans une ambiance chaleureuse et ludique. L'humain prime avant tout. Ils sont très assidus, les cours rythment leur semaine. Avec la danse, on travaille le mouvement, la coordination, la mémoire mais aussi le plaisir d'écouter de la musique, le lâcher-prise, la recherche de sensations. Et surtout l'estime de soi. Et je vois qu'elles sont fières d'elles ! » ■

téléphonique pour rester en contact prendre des nouvelles, maintenir le lien. Et du coup cette idée de séjour est arrivée après le confinement avec l'envie d'expérimenter autre chose. »

Le séjour financé en partie par le programme Seniors en vacances de l'Agence Nationale des Chèque Vacances se construit collectivement. Du choix du lieu, aux activités, les horaires du trajet en train, jusqu'à la valise... « On réfléchit et on construit chaque étape du séjour ensemble, les activités sont adaptées. Voyager en groupe est sécurisant. Et ces séjours renforcent le lien. »

« On est hébergé dans un village vacances, en pension complète, on se laisse porter, on est vraiment en vacances, on sort de notre quotidien. C'est une aventure qui nous permet de faire une pause, de se laisser porter, chouchouter, c'est un peu comme une récompense, » conclut Jocelyne.

Après la valise, Marie rappelle le programme de chaque journée, avec visite du village de Grasse, soirée dansante et une journée en Italie. Et l'occasion de rappeler de ne pas oublier le maillot de bain pour profiter de la piscine ! ■





Une auto-école solidaire et humaine

Le centre social Les Escourtines (Marseille 11^e ardt) vient d'inaugurer une auto-école solidaire. Ce projet permet à une trentaine d'apprenant.es par an, de suivre une formation au permis B à tarif solidaire, et notamment celles et ceux inscrit.es dans un parcours de re-



absolument le permis ! Ce qui fait la différence ici, c'est l'accueil. On est écouté, compris, rassuré par Samira, l'enseignante. Elle nous encourage et nous pousse toujours à croire en nous.» Jennifer, Yacine et Bastien partagent le même avis. « Au delà de l'aspect financier (400 euros pour passer le code et le permis), c'est le côté humain qui est important ici. On est en petit comité, on s'entend bien, l'enseignante prend le temps de nous expliquer. Elle est rigoureuse pour l'apprentissage, mais elle nous soutient et nous motive. Elle est bienveillante aussi ! » L'auto-école solidaire est le fruit d'un travail spécifique sur l'accompagnement social des familles les plus fragiles. Ainsi, en 2014, il a ouvert une épicerie solidaire, et la crèche gérée par le centre social réserve des places aux familles en parcours d'insertion professionnelle.

tour vers l'emploi, avec un projet professionnel. L'accompagnement par une équipe pluridisciplinaire -une enseignante de la conduite et de la sécurité routière, un conseiller en insertion professionnelle et tout un réseau de partenaires du territoire- est la clé de la réussite de chacun.e. Paulette, apprenante, a un projet bien précis ; « je viens d'obtenir un CAP Cuisine et j'ai le projet d'ouvrir un food-truck, il me faut donc

Centre social Les Escourtines

(Marseille 11^e ardt)

tél. 04 91 18 70 90

mail : accueil@aec-escourtines.com



Des locaux flambant neufs pour le centre social Saint-Just

Le centre social Saint-Just La Solitude vient d'emménager dans de nouveaux locaux. Situés 2, rue Signoret (près de l'école Corot), les locaux ont été officiellement inaugurés le 18 mars dernier. Le centre social a proposé à cette occasion une journée festive avec au programme des ateliers scientifique, sportif, jardinage, des ateliers parents-enfants, un concert, et des animations pour petits et grands.... A noter que l'équipement dans lequel est installé le centre social porte le nom de Germaine Tillion.



[Le petit journal # 23 mars -avril - mai 2023]

UCS 13 - Pôle des Flamants 10 av. Ansaldi 13014 Marseille – tél. 04 96 11 53 60 – mail : info@ucs13.fr
 site : www.ucs13.fr – Directrice de la publication : Nathalie Raymond. Rédaction : Claudie Larrieu-Clerc, Pascale Balian.