

## EDITORIAL



Nous nous réjouissons de la nomination de Paul Christophe, Ministre de plein exercice de la Solidarité et de l'Autonomie. Nous souhaitons le rencontrer bientôt pour lui faire part des problèmes des personnes âgées et des revendications de Citoyennage. Il aura la charge de la loi dite « Grand Age » attendue depuis trop longtemps.

Vous trouverez dans ce numéro une étude sur les difficultés que pose l'entrée en Établissement. Nous devrions avoir dans le prochain numéro le point de vue des directions, l'ensemble constituant un bon dossier sur cette importante question. En attendant, vos critiques et commentaires sont les bienvenues. Nous vous souhaitons une bonne lecture de ce numéro.

Philippe Wender, Président Citoyennage, septembre 2024

## SOMMAIRE

- **Actualité de l'association**
  - Au colloque. Impressions Courcimont  
Synthèse Colloque Ile-de-France
  - Ile-de-France : Rencontre intergénérationnelle  
Trois membres de Citoyennage racontent
  - Occitanie, la région bouge  
Synthèse régionale : être acteur de sa vie, vivre ensemble et être heureux en maison de retraite
  - Enquête qualitative Citoyennage

- **Actualité du secteur**
  - N'ayez pas peur... d'entrer en maison de retraite
  - Dans la presse
  - Livres
  
- **Adhérez à Citoyennage pour 1 € !**
  - [Par internet, c'est possible !](#)
  - Ou avec notre bulletin d'adhésion
  
- **Info partenaire**
  - Int'Act : faites organiser vos colloques par notre partenaire !

# ACTUALITÉ DE L'ASSOCIATION

## Au colloque. Impressions Courcimont.

Par Isabelle HARTVIG

Trois gouttes pouvaient toujours tomber du ciel, morose en Sologne en ce début juillet, le soleil était ailleurs ! Il était dans le plaisir des retrouvailles, dans nos échanges et nos sourires. Le soleil était dans la beauté du lieu, le grand parc aux arbres centenaires si sensibles aux attaques, comme aux caresses, du vent. L'étang - un petit lac même - où des poissons tranquilles ne doivent pas être inquiétés souvent, le banc au bord de l'eau pour les observer, les ronds en expansion qu'ils font dans l'eau, comme une hypnose. Et puis les chevaux, plus loin, menant leur monde au trot dans le manège. C'est paisible et c'est doux mais il est si vivant ce parc à Courcimont, avec tous ses oiseaux. Un écureuil même, parfois, s'y laisse surprendre, aussitôt disparu qu'entraperçu. Un éclair tout roux qui émerveille.

Dans la grande maison - sans doute un corps de ferme autrefois -, les salles sont propices à la réflexion personnelle et au retour sur soi autant qu'aux réunions, petites ou grandes, de remue-méninges, qui sont la marque de notre association.

Cette fois encore notre doyenne ne se fit pas prier pour partager ses recettes de longévité : la santé par la prévention - c'est beaucoup de chance aussi, dit Mme Chauvet -, la sociabilité, grâce à la famille, aux amis, à l'entourage, la curiosité de tout, toujours en éveil et la joie de vivre, cultivée au quotidien, avec la capacité à s'émerveiller, à sourire et à rire. Merci à elle.

Invité de marque, en toute simplicité et presque incognito : Pascal Champvert, vice-président de l'AD-PA, association des directeurs au service des personnes âgées, à qui nous devons la création de notre association, il y a 30 ans, qui vint passer 24 heures avec nous à la ferme de Courcimont. Merci à lui.

On crut même apercevoir Valentin le désossé, célèbre contorsionniste de la fin du 19ème siècle, sous les traits de Fabio qui nous fit bien rire en clown musicien dégingandé.

Quant aux repas ce sont toujours, pendant le colloque, des moments de convivialité heureuse, parfois précédés de jeux dont nous sommes les acteurs - ou spectateurs - bien amusés.

On vous laisse lire la synthèse des synthèses de nos travaux de l'année. Sur le thème « Bien vieillir : Notre avis ! »

## 27ème Colloque Citoyennage Ile-de-France Du 30 juin au 3 juillet 2024 à la Ferme de Courcimont « Bien vieillir » : Notre avis !

La loi Bien Vieillir a été adoptée récemment. Nous aurions aimé être davantage consultés et participer à l'élaboration du texte. Nous saluons les avancées sur le droit d'entrée en établissement avec son animal de compagnie et le droit de visite. Cela doit être garanti, sans conditions, comme à domicile. **Au droit de « visite », nous préférons le droit de recevoir qui on veut, quand on veut.** En établissement, nous ne sommes pas dans des chambres d'hôpital mais dans des **logements**. Nous ne sommes pas des patients mais des **résidents locataires**. Nous devons avoir les **mêmes droits et devoirs** qu'à domicile.

**Nous ne voulons pas être réduits à notre vieillissement**, et encore moins à l'image de la vieillesse dans les médias, qui nous effraie et dans laquelle nous ne nous reconnaissons pas. Bien sûr, nous sommes vulnérables, nous avons parfois des handicaps mais **nous sommes avant tout des hommes et des femmes, des parents, des grands-parents**. Nous voulons être respectés et considérés. La société tend à nous exclure. Il faut aller au-delà des préjugés, faire preuve de bienveillance.

Bien vieillir n'est pas toujours facile. Nous ne voulons pas être un fardeau **pour** les autres mais vieillir **avec** les autres. **Pour bien vieillir, il faut pouvoir garder son pouvoir d'agir et décider pour soi.**

L'entrée en maison de retraite peut être un moment douloureux, parfois inattendu. Cela peut nous faire peur car c'est inconnu pour nous. Il s'agirait d'**anticiper**, tester avant d'adopter, procéder par étapes. Il faudrait inventer des formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour permanent en établissement. Il faut porter plus d'attention et proposer plus de soutien lors de l'entrée en établissement. Les résidences doivent nous **donner envie**, offrir des occasions de s'y épanouir. Y entrer doit être un **choix personnel**.

**L'infantilisation attaque le pouvoir d'agir.** Il faut rester responsable. Nous ne voulons pas laisser les autres parler en notre nom ! La liberté de choix est essentielle pour être quelqu'un. Avoir le choix n'a pas de prix. Il faut rester maître de sa vie autant que possible.

La **liberté** est une condition indispensable pour bien vieillir, en établissement comme à domicile : liberté de s'exprimer, de penser, de refuser, de sortir, y compris pour les personnes qui perdent la mémoire. **Arrêter d'enfermer.**

Le grand âge et les accidents de santé nous tombent souvent dessus. Pour bien vieillir, il est bon d'**anticiper**, de préparer son vieillissement. **Vieillir n'est pas qu'une perte, mais peut être une simplification, un allègement, une renaissance, une quatrième vie.** Se reconstruire est alors un long cheminement. Il s'agit de s'accepter, de s'aimer comme on est, de rester soi-même, accepter de demander de l'aide. Les compensations matérielles et humaines doivent être à la hauteur. **Il faut continuer à prendre soin de soi**, de sa présentation, de son image quelles que soient les vulnérabilités. Il est important de cultiver **l'aptitude à la joie** et de se réinventer, tout

en restant authentique et respectueux des autres. Nous devons rester **actifs**, se donner un but et garder de l'intérêt pour la société et l'état du monde en général.

Bien vieillir, c'est aussi vivre avec **plaisir**, prendre la vie comme elle vient : échanger, se faire mutuellement du bien, rire, s'amuser de la vie, jouer, garder un grain de folie, s'évader, rêver...

Bien vieillir, c'est également vieillir avec les autres. **Le principal ennemi de la vieillesse, c'est l'isolement.** L'être humain a besoin de compagnie. Où que l'on vive, il faut pouvoir rester en lien avec sa famille, ses voisins, ses amis et pouvoir faire de nouvelles rencontres amicales et amoureuses, même à 102 ans...

Il faut aussi éviter l'individualisme. On vieillit mieux si on est heureux d'être ensemble, dans une ambiance conviviale, familière, chaleureuse, si on peut se confier les uns aux autres. **Les rapports entre êtres humains sont essentiels.** Ils nous donnent un sentiment de sécurité. Faire preuve de solidarité, d'entraide nous permet de nous sentir utiles. En établissement, on vit en société. On cohabite aussi avec les professionnels d'une certaine façon, en allant **au-delà d'une relation soignant-soigné.** Il faut laisser s'installer de la connivence, une réciprocité, de l'attention, de l'amitié, de la spontanéité, de la sympathie. De véritables liens peuvent alors se créer.

**Bien vieillir, c'est bien vivre jusqu'au bout et mourir en paix.** La fin de vie, qui fait l'objet de débats actuellement, est une question qui nous concerne. Il faut pouvoir en parler, même si les positions sont diverses, personnelles et intimes. De manière générale, la priorité est pour nous d'éviter l'acharnement thérapeutique et de soulager la douleur. Il faut absolument **développer l'accès aux soins palliatifs**, insuffisant actuellement dans notre pays.

**En conclusion, nous voulons vieillir dans une société solidaire au contact de toutes les générations.** Il faut pouvoir être bien soignés et bien accompagnés, par des professionnels plus nombreux et bien formés, mieux reconnus et plus valorisés. **Actuellement, le manque de personnel est une source de souffrance tant pour nous que pour les professionnels qui nous accompagnent.** Nous espérons que l'élaboration de la loi sur le bien vieillir aura permis à nos élus de réaliser qu'**il faut avant tout donner aux établissements et aux services d'aide à domicile les moyens financiers et humains nécessaires.**

Ont participé à rédaction de la synthèse :

*Huguette Michel (Les Rousselières, Pleumartin), Gaétane Chauvet (La Cristolienne, Créteil), Marie-Josèphe Garrec (La Cristolienne, Créteil), Jean-Pierre Nsuna (Résidence Pierre Tabanou, L'Hay-les-Roses), Jacqueline Steelandt (Domicile, Saint Maur), Isabelle Hartvig (Le domaine de l'Abbaye, Saint Maur), M. Jean-Luc Sénéchal (La Seigneurie, Pantin)*

Texte élaboré à partir des travaux de : *La Résidence de Geneviève Laroque à Morangis, la Résidence Louise Michèle à Evry Courcouronnes, La Résidence Louise de Vilmorin à Draveil, La Résidence Jean Sarran à Dourdan, La Résidence La Seigneurie, La Résidence La Rousselière à Pleumartin, La Résidence Pierre Tabanou à L'Hay les Roses, La Résidence La Cristolienne à Créteil, La Résidence Les Bords de Marne à Bonneuil, La Résidence La Cité Verte à Sucy en Bie, La résidence de L'Abbaye à Saint-Maur, Les participants accompagnés à domicile à Saint-Maur*

## **ANNEXE**

La synthèse Citoyennage permet de rendre compte de nos échanges et idées au sein du colloque régional Ile de France. Pour aller plus loin, nous avons rassemblé les différentes propositions concrètes. Cette liste n'est pas exhaustive : n'hésitez pas à travailler au sein des comités de vos établissements et services au retour du colloque, d'autres propositions « in situ » pourraient émerger !

Nous sommes preneurs de tous les retours d'expérience sur ce qui pourrait avoir été mis en place suite au colloque : parlez-en lors de la prochaine rencontre ou par mail

### **PROPOSITIONS CONCRETES ISSUES DE LA SYNTHÈSE :**

#### **Au niveau local, départemental, régional ou national :**

- Être davantage consultés par les Pouvoirs Publics
- Obtenir en établissement les mêmes droits (recevoir qui on veut, quand on veut ; avoir un animal de compagnie) qu'à domicile, dans les mêmes conditions
- Disposer de formules intermédiaires entre l'accueil de jour et le séjour résidentiel en établissement
- Développer l'information sur ces formules intermédiaires (séjours temporaires, accueil de jour...)
- Développer l'accès aux soins palliatifs

#### **Au niveau des établissements et services qui nous accompagnent :**

- S'assurer systématiquement de la volonté personnelle d'entrer en établissement
- Porter une attention particulière à l'accueil et à l'accompagnement suite à l'entrée en établissement (comité d'accueil, groupe de parole...)
- Garantir l'exercice des libertés et notamment celle d'aller et venir à domicile comme en établissement
- Placer la vie sociale au centre de l'accompagnement

Augmenter le nombre de professionnels afin de favoriser des relations humaines de qualité entre les professionnels et les personnes accompagnées

## Ile-de-France

### Rencontre intergénérationnelle à l'Abbaye

### Trois membres de Citoyennage racontent



Dans les thèmes abordés par les adhérents de Citoyennage, on évoque souvent les rapports entre les personnes âgées et la jeune génération. La visite de lycéens dans notre résidence de l'Abbaye, le 28 mai, a concrétisé ce rapprochement intergénérationnel. Ils étaient accompagnés par leur professeur, Madame Vincens, formatrice au lycée Teilhard de Chardin voisin de notre résidence. Elle avait préparé cette rencontre avec Madame Beauné, psychologue référente de Citoyennage. Les étudiants connaissaient donc les grandes lignes du sujet. Ils étaient en classe de 1<sup>ère</sup> devant passer le bac et avaient choisi une filière médico-sociale. Ils se dirigeront vers des professions en lien direct avec les besoins des personnes âgées très vulnérables. Vulnérables certes mais lucides et désirant partager leurs idées, comme nous le faisons à Citoyennage.

Cette réunion, après nos souhaits de bienvenue, a commencé par une explication sur le but et le fonctionnement de notre association et les étapes qui conduisent à une synthèse élaborée, en commun, avec d'autres adhérents d'Ile de France.

La synthèse de l'année 2023 a été lue par plusieurs membres de notre association, résidents de l'établissement lui-même ou de la résidence seniors services toute proche ou encore personne venue de l'extérieur.

Les lycéens nous ont ensuite posé de nombreuses questions, en particulier sur les motivations qui nous ont fait quitter notre domicile pour entrer dans cette résidence. Chacun a donné les raisons de son choix et précisé les conditions de vie des personnes âgées. Les synthèses que nous réalisons durant nos réunions contiennent

de nombreuses propositions pour améliorer ces conditions. Elles ont aussi le pouvoir, ces réunions de réflexion, de nous faire évoluer.

Nous demandons aux lycéens de nous parler de leur futur métier et c'est l'occasion d'évoquer nos anciennes activités.

Ces échanges ont le mérite d'effacer les préjugés et l'âgisme et d'établir des relations intelligentes avec la jeune génération.

Avant de clore cette réunion, un goûter à l'ambiance chaleureuse a permis de renforcer les liens existant entre ce lycée et notre résidence. Merci aux organisatrices.

Mme Renée Planchais,  
Membre de Citoyennage, vivant à l'Abbaye





## Une belle rencontre

Une belle rencontre réunit une classe du lycée Teilhard de Chardin et de nombreuses personnes de l'Abbaye.

Plusieurs jeunes filles et garçons exprimeront leurs projets d'études qui viennent rencontrer les désirs et les manques des métiers liés au grand âge. Les échanges furent de plus en plus denses et même les garçons y prirent part. Voilà de quoi espérer une suite constructive entre générations.

Marie-Thérèse Montagnier,  
Membre de Citoyennage, vivant à domicile

## De 16 à 96 ans : curieux, bienveillants et joyeux

Depuis longtemps, les tout petits de la crèche voisine ont pris leurs quartiers dans notre maison de vie et c'est toujours un plaisir pour nous de les voir et d'écouter leur babillage. Mais ce jour-là, nos visiteurs avaient bien grandi...

Ils avaient 16-17 ans et ils étaient en 1<sup>ère</sup> au Lycée privé Teilhard de Chardin, dans la filière ST2S Sciences et techniques de la santé et du social, accompagnés par Mme Agnès Vincens, leur professeur, autrefois infirmière dans notre maison, devenue enseignante depuis.

Installés en cercle dans le grand restaurant, nous étions une vingtaine de résidants et toute leur classe, entre vingt et trente filles et garçons. Mais beaucoup plus de filles que de garçons et ceux-ci plus en retrait qu'elles, plus volubiles.

A plusieurs voix, nous commençons par nous présenter ainsi que nos activités au sein de l'association Citoyennage, lisant la synthèse de nos travaux au dernier colloque. Ils sont attentifs. On les sent curieux quand, à la fin, fusent leurs questions : c'est quoi de vieillir ? ça fait comment ? Est-ce que vous avez pris vous-même la décision de venir vivre ici ? Pour quelles raisons ? Comment ça s'est passé ? Est-ce que vous vous y sentez bien ? Pourquoi ? Et de notre part : quels sont vos projets, les métiers qui vous attirent, votre orientation future ? Quelle sincérité, quelle simplicité dans ces échanges.

L'une de nous, touchée, trouve à la fin les mots les plus encourageants pour dire tout l'intérêt que nous leur portons, à ces jeunes, tout le bien que nous leur souhaitons, à eux qui se destinent aux métiers du secteur sanitaire et social si précieux pour nous.

Et puis c'est le goûter. Ils l'ont apporté pour nous. Quatre-quarts, marbrés, cookies ont été faits maison, par les mamans sans doute. On se régale, on se mélange, on cause, on rit et c'est chaleureux et c'est vrai : *« j'ai perdu mes quatre grands-parents, je suis si contente d'être avec vous... »* Oups ! Pour un peu on l'adopterait cette demoiselle qui pourrait être notre petite-fille. Nos cannes et nos « trottinettes » (nos déambulateurs bien sûr), ne les empêchent pas de se montrer curieux, intéressés, chaleureux même. Quel plaisir ! Tous, nous en sortons les yeux brillants, tout ragaillardis.

Isabelle Hartvig  
Membre du bureau de Citoyennage,  
Domaine de l'Abbaye

## Occitanie

### La région bouge

Oui, l'Occitanie bouge, et notamment la Résidence Dr Raoul Boubal au Pouget.

Le 19 juin, la directrice de la Résidence, Mme Maurand, accompagnée d'une résidente, Mme Serra, sont allées à Murviel les Béziers présenter Citoyennage aux résidents du foyer des Tilleuls. A cette agréable réunion étaient invités les foyers de cinq communes du biterrois (Béziers). A l'issue de cette présentation, nous proposons aux participants de nous retrouver en septembre pour participer au colloque annuel régional qui se tiendra au bord de la Grande Bleue.

Quarante-huit heures plus tard, c'est Le Pouget qui recevait six amis de la région montpelliéraine. Après une première rencontre quelques mois auparavant, ils souhaitent assister à une de nos réunions internes. Satisfaits de leur visite et du repas pris en commun, promesse fut faite de se retrouver également sous le soleil sétois en septembre.

Et maintenant, place à la jeunesse : depuis le début de l'année, à l'initiative d'une animatrice et d'une institutrice, huit résidents ont eu le plaisir d'aller à la rencontre des élèves du CE2 du Pouget. Leur but : préparer en commun un petit spectacle dansant. C'est ainsi que le 26 juin, en début de soirée dans la salle des fêtes, devant une nombreuse assistance, familiale et amicale, les « acteurs » des deux générations ont donné leur spectacle « Quand la Danse Rassemble » ... Évidemment, grand succès. Mais surtout que de beaux échanges, de richesses, de prévenance, d'affection. Les enfants joyeux, heureux, et les résidents... à l'unisson.

A renouveler l'année prochaine.

Francine Serra  
Membre de Citoyennage

## « Être acteur de sa vie, vivre ensemble et être heureux »

Tel est le thème du colloque Occitanie qui se tient les 12 et 13 septembre 2024 « à l'ombre bienveillante des pins centenaires » du village de vacances du Lazaret à Sète, au bord de la Méditerranée, sous le beau soleil que nous souhaitons à nos amis. Nous en lirons la synthèse avec grand d'intérêt

### Des dates et des lieux

- Une réunion pour étendre la démarche Citoyennage aura lieu dans la région lyonnaise le 20 septembre.
- Le colloque de Haute-Normandie se tiendra le 26 septembre.
- Aux salons AGE3, Citoyennage sera présente à Colmar le 10 octobre, à Marseille le 7 novembre et à Toulouse le 28 novembre.
- Notre association sera également présente au Futuroscope de Poitiers le 27 novembre, au colloque du GAG Groupement des animateurs en gérontologie.

Beaucoup de dynamisme dans ce programme on le voit.

## Occitanie

### Synthèse régionale

Thème : être acteur de sa vie, vivre ensemble et être heureux en maison de retraite



Cette synthèse recoupe les travaux menés par les groupes « Citoyennage » dans 31 maisons de retraite d'Occitanie, et présentés lors du colloque du 12 et 13 septembre 2024 à Sète. De ce partage d'expériences et de ces espaces de débat ressortent des leviers d'action, très concrets, pour contribuer à faire évoluer les conditions de vie des personnes âgées.



## I- Être acteur de sa vie

En entrant en maison de retraite, chacun doit adapter sa liberté à la vie en collectivité. Comment être libre lorsque, de toute évidence, la vieillesse nous contraint à être aidé au quotidien et nous rend dépendant ? Certains diront qu'ils ont, en établissement, perdu une part de liberté, mais qu'ils ont gagné une certaine sécurité.



### ➤ L'entrée en établissement :

Pour beaucoup d'entre nous, être en établissement n'est pas un choix. C'est une décision contrainte. Pourtant, nous pouvons rester acteur de nos vies.

- On peut visiter plusieurs établissements pour choisir celui qui nous convient le mieux. On peut commencer par prendre les repas à la maison de retraite avant de l'intégrer, pour prendre ses marques.
- Être accompagné permet de **reconquérir de l'autonomie**, et nous permet d'être davantage acteur de nos vies. Alors qu'en étant chez nous, on pourrait se laisser aller, être perdu.
- Être acteur, c'est **être encore le maître de sa vie**. Les décisions importantes qui nous concernent doivent être discutées ensemble, avec nous. Être acteur, c'est aussi tenir à se gérer seul, ne pas toujours demander aux professionnels (pour la douche, les protections, le linge...).
- Faire ce que l'on veut, c'est important même si l'on perd la tête. On ne veut pas être **les oubliés de la société**.
-

➤ Le lien avec le monde médical :

- « **Je ne suis pas qu'un corps qui demande à être soigné** »
- Nous voulons rencontrer le médecin traitant et le médecin coordonnateur, échanger avec eux et être accompagnés pour préparer leur visite.
- Nous voulons être informés de nos traitements : « **Expliquez- moi pourquoi** j'ai une analyse de sang aujourd'hui ou pourquoi je dois faire une radio, je sais que j'ai mal, accompagnez-moi dans ma douleur, elle sera plus douce à vivre. Et quand les résultats arrivent, expliquez-moi car je ne comprends pas les hiéroglyphes des médecins. »
- **Le personnel doit être formé à la communication**, afin de bien nous accompagner, de nous éviter des situations de stress et de nous considérer.



➤ Se sentir actif, utile et vivant :

- Nous souhaitons être occupés à **des activités qui ont du sens**, participer à la vie de l'établissement et retrouver des tâches quotidiennes qui nous rendent utiles (faire le ménage, aider à mettre la table, arroser les plantes...).
- **S'entraider**, se motiver, être pair aidant entre résidents : nous nous côtoyons quotidiennement, observons les changements et pouvons participer à l'aide apportée aux résidents.
- **Être force de proposition** pour améliorer le quotidien, organiser des animations et s'emparer de projets (exemple : quantifier les déchets et les consommations pour réfléchir à faire des économies d'énergie dans la maison de retraite).

- S'exprimer à travers les CVS : être entendu et s'écouter les uns les autres, créer des espaces de discussions. Cela permet de faire société, de participer à la vie collective et de ne pas s'isoler pour trouver sa place.
- Développer son projet d'accompagnement personnalisé : en formulant ses besoins, les rythmes de vie de chacun sont respectés.
- S'autoriser à **sortir de la maison de retraite**, et faire entrer la culture dans l'établissement.
- 



Toutefois, il existe des limites qui nous empêchent d'être pleinement acteur de nos vies : par exemple, il est difficile de demander à son entourage de nous aider financièrement quand on a travaillé toute notre vie mais que notre retraite ne nous permet pas de payer tous les frais de la maison de retraite.

« Le reste à charge en maison de retraite est trop élevé. Messieurs les élus, ne nous oubliez pas. »

## II- Vivre ensemble



Entrer en établissement signifie qu'il faut apprendre à vivre ensemble. Il s'agit de quitter ses habitudes personnelles pour trouver de nouveaux repères en collectivité.

➤ Tisser des relations, entre résidents et avec les professionnels :

- Il faut créer de l'entraide, se créer un **nouveau « cocon »**, une nouvelle famille.
- Pour autant, il n'est pas facile **d'échanger** entre résidents, notamment lors des repas. Aussi, les résidents les plus autonomes peuvent rencontrer des

difficultés de communication avec des résidents ayant des troubles cognitifs, par exemple.

- On peut développer la communication non-verbale, qui parle souvent davantage. On peut entrer en relation avec le langage du corps. Un simple regard, un petit bonjour permet de créer du lien et d'être considéré.
- Cependant, pour bien vivre ensemble, il y a nécessité d'avoir un espace à soi, un espace de solitude qui permet de se ressourcer.

**« Aujourd'hui, grâce aux personnels, je me sens chez moi, j'ai une nouvelle famille au sein de l'établissement »**



➤ Améliorer l'accueil des nouveaux résidents :

- Il serait bien d'organiser un comité d'accueil pour chaque nouvel arrivant : il pourrait être présenté lors de son premier repas.
- Nous pouvons organiser un goûter de bienvenue, préparer des petites attentions pour lui souhaiter une bonne installation.
- Nous pourrions recevoir un livret d'accueil du résident pour connaître les temps forts de la journée, les horaires, savoir le rôle de chaque personne pour connaître les personnes ressources...

➤ Le départ des résidents :

- Il est primordial d'être informé d'un départ, d'un décès, pour pouvoir dire au revoir et/ou faire le deuil.



- Cela nous permettrait de partager les moments douloureux avec la famille du défunt, lorsqu'on la connaît, de présenter nos condoléances.
- **« Le plus dur, en collectivité, c'est de voir des gens arriver puis partir quelque temps après »**



#### ➤ Les animaux de compagnies :

- Un animal à soi ou partagé par tous les résidents ? Différentes formules existent dans les établissements mais elles demandent une certaine logistique.
- Certains ont des chiens, des chats, des poules : les animaux sont vecteurs de sorties, et donc de rencontres entre résidents.
- Aussi, la présence d'animaux peut permettre de créer des associations pour vendre les œufs, par exemple, pour générer des bénéfices offrant aux résidents quelques sorties.

**«Cohabiter, vivre en communauté, ce n'est pas facile... mais au final c'est mieux.»**



### III- Être heureux

Les préjugés sur les maisons de retraite peuvent nous dissuader et nous faire peur d'y entrer. Se sentir bien en établissement demande du temps et de grandes capacités d'adaptation : il faut d'abord s'accepter tel que nous sommes, et se montrer tolérant, envers les autres mais aussi envers soi-même.



➤ Accepter sa situation :

- **Passer d'une vie seul à une vie en collectivité est un passage compliqué :** il faut accepter la perte d'autonomie et dépasser la crainte de passer « de l'autre côté ».
- **« Vieillir c'est le seul moyen que l'on ait trouvé pour ne pas mourir »,** d'après le psychiatre Christophe André. Il faut accepter de vivre malgré la perte de capacités. Accepter notre vieillissement, c'est adapter nos difficultés à la vie de tous les jours car le corps et le cerveau ne peuvent plus suivre.
- Les résidents se reposent aussi sur les professionnels, ils ont besoin d'eux pour accepter leur perte d'autonomie : il faut accepter d'être aidé. Il s'agit de faire le deuil de la vie d'avant pour mieux accepter le présent.
- Aider l'autre nous aide aussi à garder notre autonomie, à nous sentir utile.
- Rompre l'isolement psychique, se confier, faire la paix avec soi-même et avec les autres. Et pourquoi pas **« rire de sa propre finitude »** ?

➤ Conserver le goût de vivre :

- Il faut profiter de l'instant présent, conserver les petits plaisirs et les rituels qu'on avait à la maison (religieux, ou autres).
- **« Le temps qui nous reste à vivre est plus important que les années écoulées »**



### Quelle serait la recette du « bien vieillir en établissement » ?

D'abord, commençons par se sentir chez nous en maison de retraite. Il faut faire le deuil de notre ancienne maison pour sentir que nous appartenons à une nouvelle famille où nous pourrions trouver de l'entraide.

Tissons de nouvelles relations avec notre voisinage.

Ensuite, prenons soin de notre apparence, de nous et de nos corps pour les accepter. Même vieux, les autres nous trouvent beaux. Prenons-nous en photo et regardons-nous fièrement !

Faisons partie d'un collectif, jouons notre rôle citoyen et social : c'est fondamental dans toute vie humaine. Cela maintient notre désir, notre réflexion et notre mémoire, que nous transmettons par la même occasion. Sentons-nous vivant !

Enfin, gardons des plaisirs : baladons-nous si on le peut, lisons, prions, soyons fainéants, prenons de bons repas, rendons des petits services, créons-nous des rituels, jouons !



Cette synthèse a été réalisée le 13 septembre 2024 au Congrès régional de Citoyennage Occitanie, à Sète (Hérault), à partir du travail des groupes « Citoyennage » des Maisons de Retraite de :

Narbonne – les Mimosas (Aude)  
Bozouls – les Caselles (Aveyron)  
Clairvaux – Val Fleuri (Aveyron) Marcillac-Vallon – Saint Joseph (Aveyron) Rodez – Jean XXIII (Aveyron)

Béssèges – Silhol (Gard)  
Uzès – les Établissements pour Personnes Âgées du Centre Hospitalier (Gard)  
Capestang – les Oliviers (Hérault)  
Castelnau-Le-Lez – Via Domitia (Hérault)  
Cessenon sur Orb – les Pins (Hérault)  
Claret – l'Orthus (Hérault)  
Clermont l'Hérault – Léon Ronzier Joly (Hérault)

Le Collectif COORD'AGE porté par l'URIOPSS comprenant les établissements de Béziers (Les Frères de Fonsérane), Cournonterral (Les Garrigues), Fontès (Jeanne Delanoué), Ganges (l'Accueil et les Dominicaines).

Gignac – les Jardins du Rival (Hérault)  
Le Pouget – Raoul Boubal (Hérault)  
Lodève – l'Écureuil (Hérault)  
Montagnac – l'Oustalet (Hérault)  
Paulhan - Vincent Badie (Hérault)  
Saint-Bauzile de la Sylve – Notre Dame du Dimanche (Hérault) Saint-Chinian – Les Oliviers (Hérault)

Saint-Pargoire – Montplaisir (Hérault) Soubès – La Rouvière (Hérault)

# Enquête qualitative

## Qu'attendent les résidents en 2024 ?

*Réflexions menées par 180 résidents durant près d'un an en Île de France et Occitanie avec la méthode Citoyennage.*

L'expression concertée et éclairée des personnes âgées doit être pleinement considérée pour définir l'offre la plus adaptée. Que nous disent en substance les personnes âgées vulnérables ?

### **Nous désirons :**

*Rester acteur de notre vie et rester maîtres de nos vies*

*Que notre volonté soit systématiquement recueillie, notamment à l'entrée en établissement*

*Être force de proposition et que les décisions importantes soient discutées ensemble*

*Être libre d'aller et venir, tout simplement*

*Qu'on cesse de nous considérer comme des objets de soins (« Je ne suis pas qu'un corps qui demande à être soigné »)*

*Que nos droits soient les mêmes en établissement et à domicile (recevoir qui on veut, quand on veut ; avoir un animal de compagnie) et dans les mêmes conditions*

*Que le personnel soit formé à l'écoute et la communication verbale et non verbale*

*Qu'on nous explique systématiquement pourquoi nous pratiquons tel ou tel acte sur nous*

*Plus de sorties dans la semaine pour tisser de nouvelles relations avec le voisinage*

*Être davantage consultés par les pouvoirs publics*

*Que les professionnels aient le temps de prendre soin de notre apparence*

*Plus de vie sociale et culturelle au quotidien*

*Que les activités qui nous sont proposées aient un sens et prennent en compte nos personnalités diverses*

*Que la question du prix ne soit plus tabou et qu'elle soit débattue pour trouver les moyens de le réduire*

# ACTUALITÉ DU SECTEUR

## N'ayez pas peur... d'entrer en Maison de Retraite

Entrer en établissement a toujours été une étape importante dans la vie d'une personne âgée et s'accompagnait de quelques angoisses bien naturelles. Mais aujourd'hui aux craintes habituelles l'actualité des dernières années a ajouté deux éléments importants. La crise du COVID, pendant laquelle trente mille personnes sont décédées en établissement, a contribué à affubler à ces derniers le qualificatif injustifié de « mouroir ». C'est injustifié car on ne sait pas combien de personnes sont décédées du COVID à domicile. Puis est arrivé le scandale ORPEA qui a associé aux établissements une réputation non méritée de maltraitance des résidents. Il ne faut pas nier l'existence de cas de ce type, mais ils ne reflètent pas la situation dans la majorité des établissements. Les résidents ne se plaignent pas à proprement parler de maltraitance, mais du manque de temps que le personnel peut leur consacrer à cause du sous-effectif récurrent dont souffrent les établissements. Enfin en période d'inflation et de baisse des subventions, les prix de pension ont tendance à augmenter. Tous ces éléments contribuent à une désaffection envers les établissements. Il en résulte une sous-occupation préoccupante qui met en péril leur équilibre financier. Au-delà des freins conjoncturels, le frein le plus important est le prix de pension. Les aides au financement sont mal connues. Il existe un site sur internet qui les liste mais il est peu utilisé.

Revenons aux autres problèmes que posent l'entrée en établissement pour les personnes âgées. Pour commencer il n'est jamais facile de quitter l'endroit où l'on a vécu parfois une grande partie de sa vie. On y a tous ses repères, son environnement et tous ses souvenirs. C'est effectivement douloureux, mais il est des cas où l'on n'a plus le choix et où le maintien à domicile s'avère impossible pour des raisons pratiques ou bien médicales. Parmi les problèmes pratiques, on pense d'abord aux escaliers que le patient n'est plus en mesure de monter pour se coucher et faire sa toilette. La douche est souvent difficile d'accès et les travaux d'adaptation compliqués et coûteux malgré les primes. Et un problème moins connu est celui des fauteuils roulants qui ne passent pas les portes. Pour les raisons médicales, sans entrer dans le détail des différentes pathologies, il est évident par exemple, qu'une personne nécessitant une assistance permanente peut difficilement en assumer le coût. Mais il y a également des personnes qui décident d'entrer en établissement sans y être contraintes, par exemple pour rompre l'isolement qu'elles subissent à domicile et c'est évidemment le meilleur des cas.

Ce cas est intéressant car il soulève la question primordiale de l'entrée en établissement : celle de la libre décision de la personne âgée. L'adaptation à la vie en établissement dépend largement du consentement de la personne âgée qui doit être obtenu par tous les moyens possibles. La famille ne doit intervenir qu'en dernier recours. Ce n'est évidemment pas toujours simple et l'établissement doit apporter toute l'aide possible. Le même problème se pose lorsque le futur résident doit vendre son logement : pavillon ou appartement, ou même le mettre en location, pour gager le prix de la pension. C'est une décision difficile à prendre car elle acte brutalement le changement de vie de la personne âgée qui subit alors une forme de dépouillement de tout son passé. Les pouvoirs publics n'ont pas conscience de l'agression qu'ils font alors subir à la personne. Quitter son chez soi c'est quitter son voisinage, son

quartier et ses commerçants (on ne peut plus aller tailler un bavette chez son boucher). En réalité c'est déjà vrai pour les personnes en perte d'autonomie.

L'entrée en maison de retraite ne devrait pas se faire dans la précipitation et dans un moment de crise. Mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas et c'est un facteur d'angoisse pour la personne qui arrive dans un nouvel environnement qu'elle n'a pas choisi. C'est là que l'accompagnement par la structure est très important. Avant toute décision la personne doit avoir visité les lieux et avoir obtenu toutes les réponses possibles à ses questions.

Le grand saut ayant été fait la première journée est capitale. Elle va prendre nécessairement du temps pour le personnel car il ne faut pas bousculer l'arrivant qui va devoir absorber une quantité d'informations et s'approprier les lieux comme l'environnement humain. L'ensemble du personnel doit le connaître par son nom et veiller à ce qu'il se repère dans les locaux et s'adapte au rythme de vie de l'établissement.

L'entrée en établissement est le dernier grand changement qui aura lieu dans la vie d'une personne. Il sera plus ou moins difficile selon la vie que l'on a menée jusque-là. Certaines personnes ont eu très peu de changement dans leur vie. Le plus important a pour nos générations probablement été le mariage qui a impliqué en général un déménagement. Pour ceux qui ont travaillé cela a impliqué forcément un changement aussi. Pour les hommes le service militaire a amené à changer un peu d'horizon et de mode de vie. Pour tous ceux qui n'ont pas trop bougé, le changement de mode de vie est donc énorme à commencer par la vie en commun avec de nouvelles contraintes. Cela dépend évidemment de l'établissement dont le fonctionnement est plus ou moins souple. Perdre de sa liberté est évidemment difficile mais peut être compensé par le fait d'être soulagé des soucis du quotidien.

Ce que l'on demande à un établissement c'est de s'y sentir chez soi et il y a pour cela des conditions. A commencer par pouvoir emménager avec ses meubles et disposer librement de la clé de son logement et être accompagné de son animal favori. Cette possibilité a été actée par la loi ce printemps. Il faut aussi pouvoir circuler librement à l'intérieur comme à l'extérieur de la résidence. Et recevoir qui on veut quand on veut. La même loi du bien vieillir a garanti le droit de visite mais c'est insuffisant. Une demande issue des documents de Citoyennage est d'avoir une certaine souplesse dans les horaires de toilette et de soins ce qui rend la vie plus douce.

On demande aussi d'avoir une vie sociale. Les activités organisées par la résidence dans le cadre des animations contribuent aux plaisirs de la vie et au maintien de nos facultés intellectuelles. Les sorties culturelles ou même simplement en ville sont très appréciées. Sans parler des activités physiques, des ateliers artistiques, des activités culturelles ou simplement ludiques en groupe et des jeux de société. Enfin l'accès à la citoyenneté se concrétise par la participation à la vie de la structure, c'est le rôle du CVS (Conseil de la Vie Sociale où siège des élus des résidents), c'est le minimum légal, mais cela doit aller plus loin par des réunions générales ou thématiques. Dans ce cadre il faut favoriser l'expression et la parole des âgés. Les rencontres formelles et informelles créent des liens entre résidents. Enfin il faut rester citoyen et en particulier voter. Il faut pour cela nous accompagner au bureau de vote ou nous aider à faire une procuration.

Philippe Wender, Septembre 2024

## DANS LA PRESSE

### Grande écoute sur le service public

6 août 2024. France Inter, le Débat de midi. Autrement dit grande écoute sur service public. Animateur : Jean-Mathieu Pernin, journaliste qu'on voit aussi sur Arte.

*« En forte hausse depuis 2010, la part des personnes ayant 65 ans ou plus ne cesse de grimper depuis les années 1980 en France. Dans le champ politique, des voix s'élèvent pour dénoncer une gérontocratie, alors que d'un point de vue sociétal, les vieux semblent parfois être les grands oubliés »*

Et, là, surprise, parmi les invités, une connaissance :

Romain Gizolme est l'un d'eux. Il est Directeur de l'AD-PA, l'Association des Directeurs au service des Personnes Âgées, dont Pierre Roux est le Président, qui a pris la suite de Pascal Champvert devenu Vice-Président depuis quelques mois.

Romain Gizolme, lui aussi, comme ses aînés, défend inlassablement la cause des personnes âgées, dans la Presse et les Salons professionnels, mais aussi auprès des pouvoirs publics.

Les autres invités sont :

Marie Charrel, Journaliste au service Économie du Monde, autrice notamment de « Qui a peur des vieilles ? » (éd. Les Pérégrines),

- Frédéric Montlouis-Félicité, Consultant, essayiste, ex dirigeant du think tank L'Institut de l'entreprise, auteur de « La guerre des générations aura-t-elle lieu ? » (éd. Les Belles Lettres) et
- Philippe Crevel, Économiste, fondateur de la société d'études et de stratégies économiques Lorello Ecodata.

On lira certes, ces auteurs avec profit. Mais comme on va le voir, la vraie question est ailleurs.

Jean Mathieu Pernin à Romain Gizolme :

Si je vous dis : « *Heureux comme une personne âgée en France, est-ce que c'est vrai ?* ». Réponse :

*« Pour une part, oui : Les gens vivent plus longtemps et surtout 80% d'entre eux sont en bonne santé. C'est une excellente nouvelle. Mais la question qui va se poser concerne les autres, les 20% de personnes âgées fragilisées qui, elles, ont besoin d'accompagnement, dans des établissements ou à domicile.*

*Et là, notre pays a un retard considérable, sachant qu'en 2030, un Français sur trois aura plus de soixante ans ».*

Le cadre on ne peut plus clairement posé, Romain Gizolme répétera au cours de l'émission qu'aujourd'hui :

- le nombre d'infirmières, aides-soignantes, auxiliaires de vie et autres personnels est notoirement insuffisant, dans les ehpad comme à domicile, et que, pour remédier à cette situation,
- les financements sont toujours très insuffisants : 650 Millions nouveaux récemment annoncés par la ministre démissionnaire quand il faudrait 10 Milliards. Le compte n'y est pas.



Nous, auditeurs âgés, qui plus ou moins, vivons cette situation au quotidien, malgré le dévouement des personnels, c'est ce que nous retiendrons, surtout, de cette émission. C'est ce que nous espérons que les auditeurs, le grand public, nos familles retiendront.

Pour faire vraiment cause commune, pendant qu'il en est temps.

Un jingle ou deux, pour le rythme, l'horloge tourne trop vite. Sexisme, âgisme, Romain Gizolme aura tout juste le temps d'effleurer ces sujets. Mais son message est passé, c'est l'important.

Il saura, pour terminer, se faire plus léger : « *Et si, au lieu de toujours poser la question du vieillissement en termes de coût, on l'envisageait en termes d'investissement ? Si on parlait bénévolat, contributions, participation des personnes âgées...* ».

Vous avez des témoignages ? Racontez-nous.

Et si vous voulez écouter l'émission en entier, c'est ici :

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-debat-de-midi/le-debat-de-midi-du-mardi-06-aout-2024-7100887>

Isabelle Hartvig

## Livres

### Au sommet de la vie de Philippe Thureau-Dangin, éditions PRESSES DE LA CITÉ



Cet essai lumineux est un livre de combat. Contre ces préjugés, ce racisme même, qui entourent la vieillesse, alors que cet âge de la vie peut libérer une énergie et une créativité inouïes. Et être une source d'inspiration pour chacun de nous.

Inspirons-nous de celles et ceux qui à cette période de leur existence ont fait preuve de qualités d'inventivité, de courage et d'une ténacité remarquable. Ainsi des politiques comme Clemenceau ou des artistes comme Goya et Picasso. Des penseurs comme Claude Lévi-Strauss, des scientifiques comme Rita Levi-Montalcini, des écrivains comme Nathalie Sarraute et Marguerite Duras. Tous se sont interdit d'être « vieux ».

« Tout le monde n'est pas Liszt, Titien ou Manoel de Oliveira, mais tout le monde peut lancer son javelot aussi loin que possible, en plantant un arbre, en transmettant son savoir à ses proches plus jeunes, en continuant à oeuvrer de toutes ses forces. Œuvrez, œuvrez toujours, ce serait l'enseignement de tous ces grands vieux que nous avons croisés. »

**19 €**

### Misericordia de Lídia Jorge, éditions METAILIÉ



Vous n'avez jamais lu un texte comme celui-là !

Une vieille dame enregistre ses derniers jours en maison de retraite et le résultat est un condensé incroyable de force vitale, de dérision, de révolte, d'attention aux autres et de foi dans la vie.

Misericordia est l'un des livres les plus audacieux de la littérature portugaise actuelle. Comment l'auteure arrive à faire qu'il soit à la fois brutal et plein d'espoir, ironique et aimable, un mélange de larmes et de rire, est une véritable prouesse : le journal de la dernière année de vie d'une femme qui intègre dans son récit la fulgurance des existences croisées et le transforme en un témoignage admirable sur la condition humaine.

Ce qui ne peut se faire que grâce au miracle de la présence de la littérature. Dans ces temps difficiles que nous vivons, on attendait un livre comme celui-ci. Lídia Jorge l'a écrit.

Un livre sur l'immortalité de l'espoir, sur une femme exceptionnelle jusqu'au bout.

**22,50 €**

# ADHÉREZ À CITOYENNAGE !

## Rejoignez Citoyennage en adhérant dès maintenant pour 1 €

Par internet sur [citoyennage.fr](http://citoyennage.fr)

The screenshot shows the website interface for Citoyennage. At the top, there is a navigation bar with links for ACTUALITÉS, LES E.CHOS, LA DÉMARCHE, and NOUS CONTACTER. Below the navigation bar, the main content area is divided into several sections:

- Projet initié et soutenu par l'AD-PA depuis 1996:** A section with the AD-PA logo and the text "Les personnes âgées - Les initiatives".
- CATÉGORIES:** A list of categories with their respective counts: Actualités (45), Auvergne (3), Bourgogne Franche Comté (1), Bretagne (5), Congrès des Ages et du Vieillessement (2), Evaluation de la démarche (1), Grand Est (2), Île de France (11), Les e.Chos (10), Normandie (2), Occitanie (1), Presse (4), Savoie (2), Séminaire National (2), Synthèses (20).
- Information:** A section with the text "Adhérez ou réadhérez à votre association CITOYENNAGE !".
- Formules:** A section with a table of membership formulas. The table has two columns: "Prestation" and "Montant". The only entry is "Adhésion annuelle" with a "Montant" of "1,00 €".
- Contacts:** A section with the following information: Email: [contact@citoyennage.fr](mailto:contact@citoyennage.fr), Téléphone: +33 6 37 43 34 12.

A yellow button labeled "J'adhère !" is positioned below the "Formules" section.

Ou bien à l'aide du bulletin ci-après



NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

ADRESSE EMAIL : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

Membre adhérent CITOYENNAGE – Cotisation annuelle – 1 €

Membre bienfaiteur CITOYENNAGE – 10 € ou plus

Donateur – 100 € ou plus

Règlement par virement bancaire :

Nos références comptables : BFCM / Domiciliation : CCM SARREBOURG ET ENVIRON

Code Bancaire : 10278 / Guichet : 05500 / N° de compte : 00027247646 / Clé : 44

IBAN : FR76 1027 8055 0000 0272 4764 644/ BIC : CMCIFR2A

Règlement par chèque à l'ordre de CITOYENNAGE :

A adresser avec ce bulletin à l'adresse en en-tête

Fait à : \_\_\_\_\_ le : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature :

# UN SÉJOUR AVEC INT'ACT, C'EST :

- ✓ Un séjour adapté à vos besoins et vos envies, seul ou avec votre proche aidant.
- ✓ Une prise en charge depuis votre domicile jusqu'au lieu de vacances.
- ✓ Une équipe de professionnels présente sur place (Infirmier, aide-soignant, enseignant en activité physique adaptée, ...).
- ✓ Un accompagnement personnalisé : aide aux actes de la vie quotidienne, accompagnement lors des excursions et activités.



Pour recevoir le dossier d'inscription ou nous rencontrer lors d'une première visite à domicile :

## CONTACTEZ-NOUS



sejours@int-act.fr



01 83 81 67 11



76 rue Beaubourg  
75003 PARIS



www.int-act.fr

Int'Act est une association loi 1901 à but non lucratif.  
SIRET : 493 664 452 00015. RCP MAIF : 255963H  
Immatriculation Opérateurs de voyages et de séjours : IM075180026  
Agrément Vacances Adaptées Organisées  
délivré par la préfecture d'Ile-de-France.  
Garantie financière Groupama Assurance-crédit & Caution.  
Respect de la Charte des droits et libertés de la personne  
accueillie, selon l'Arrêté du 8 septembre 2003, mentionnée à  
l'article L.311-4 du code de l'action sociale et des familles.

INT'ACT

Vacances

Prévention

## VOS VACANCES AVEC INT'ACT

SÉJOURS ADAPTÉS POUR SÉNIORS



# VOTRE PROGRAMME SUR PLACE

## LE MATIN

- Lever et petit-déjeuner au rythme de chacun.
- Activités sportives et de prévention, promenades, créations manuelles.

## L'APRÈS-MIDI

- Temps calme après le déjeuner.
- Excursions avec visite de lieux culturels et touristiques.
- Activités ludiques et stimulantes : jeux interactifs, d'adresse et collectifs.

## LE SOIR

- Dîner et soirée animée.



## VERTOU

**Dates** : Du 4 au 13 mai  
**Lieu** : Maison "Le Prieuré Saint-Pierre" (Loire-Atlantique)  
**Petit +** : Un cadre verdoyant et une vue exceptionnelle sur la Sèvre Nantaise

# LES SÉJOURS EN 2024

## ARMEAU

**Dates** : Du 20 au 23 mai  
**Lieu** : Villages vacances "La Vallée de l'Yonne" (Yonne)  
**Petit +** : Un lieu convivial sur les rives de l'Yonne



## SAINT-AMAND-LES-EAUX

**Dates** : Du 1er au 10 juillet  
**Lieu** : Maison des Augustines (Nord)  
**Petit +** : Une nouvelle destination au cœur d'une nature apaisante



## NOUAN-LE-FUZELIER

**Dates** : Du 5 au 14 août  
**Lieu** : Domaine de Mont-Evray (Loir-et-Cher)  
**Petit +** : La découverte de la Sologne et de son riche patrimoine

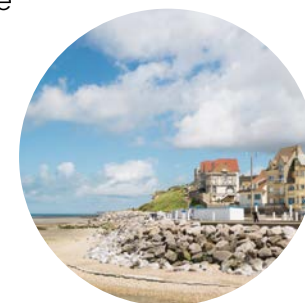


## CABOURG

**Dates** : Du 23 octobre au 1er novembre  
**Lieu** : Maison "Le Grand Balcon" (Calvados)  
**Petit +** : Une ville entre plage de sable blond et villas Belle Epoque

## WISSANT

**Dates** : Du 27 décembre au 3 janvier  
**Lieu** : Maison "Maris Stella" (Pas-de-Calais)  
**Petit +** : Une charmante maison entre les caps Blanc nez et Gris nez



# GRILLE TARIFAIRE SÉJOURS 2024



DOCUMENT À CONSERVER

LIEUX	DATES		DURÉE	TARIF / PERSONNE SEULE	TARIF / PERSONNE ACCOMPAGNANTE
LOIRE-ATLANTIQUE Vertou	MAI	DU SAMEDI 4 AU LUNDI 13	10 JOURS	3 300 €	1 600 €
YONNE Armeau	MAI	DU LUNDI 20 AU JEUDI 23	4 JOURS	1 150 €	450 €
NORD Saint-Amand-Les-Eaux	JUILLET	DU LUNDI 1ER AU MERCREDI 10	10 JOURS	3 300 €	1 600 €
LOIR-ET-CHER Nouan-Le-Fuzelier	AOÛT	DU LUNDI 5 AU MERCREDI 14	10 JOURS	3 300 €	1 600 €
CALVADOS Cabourg	OCTOBRE	DU MERCREDI 23 OCT. AU VENDREDI 1ER NOV.	10 JOURS	3 300 €	1 600 €
PAS-DE-CALAIS Wissant	DÉCEMBRE	DU VENDREDI 27 DEC. AU VENDREDI 3 JAN.	8 JOURS	2 640 €	1 280 €

**-10%** UNE RÉDUCTION DE 10%  
S'APPLIQUE SUR CHAQUE SÉJOUR.

- **LE PRIX DE VOTRE SÉJOUR COMPREND** : L'HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE, LES EXCURSIONS ET ANIMATIONS PRÉVUES, LA PRÉSENCE D'ACCOMPAGNATEURS PROFESSIONNELS, LE TRANSPORT DEPUIS PARIS.
- SI BESOIN, INT'ACT VOUS AIDE À MONTER UN **DOSSIER D'AIDE DE FINANCEMENT** AUPRÈS DE VOTRE CAISSE DE RETRAITE.