

## EDITORIAL



2024 a été pour nous une année contrastée :

Dans le contexte politique que vous connaissez, l'année a été perdue pour nos relations avec les pouvoirs publics c'est à dire avec le Ministère des Solidarités. Après trois années marquées par une collaboration effective, nous n'avons eue aucun contact en 2024.

L'année 2024 a vu la promulgation de la loi Bien Vieillir que nous avons analysé en son temps. C'est bien loin de la loi Grand Age très attendue depuis des années par le secteur. En attendant, nous saluons l'arrivée de la Ministre à l'Autonomie, Charlotte Parmentier-Lecocq avec laquelle nous sommes prêts à collaborer.

En revanche pour Citoyennage, nous avons noué de nombreux contacts qui laissent augurer un développement des groupes locaux et de l'activité régionale.

Pour 2025 nous vous souhaitons une bonne et heureuse année.

Ce journal est le vôtre, vos contributions sont attendues. Des témoignages simples sur vos plaisirs, mais aussi vos difficultés.

Philippe Wender, Président Citoyennage, décembre 2024

## SOMMAIRE

- **Actualité de l'association**
  - Les vieux méritent mieux
  - Colloque Île-de-France – suites
  - Âge 3 Toulouse 2024, tout en couleurs
  - Citoyennage ou les vertus de la bienveillance
  - Citoyennage au salon Âge 3 de Colmar
    - En fauteuil roulant : une expérience
    - Citoyennage : j'y suis, j'y reste et je sais pourquoi
    - Culture : Hansi, Unterlinden et Bartholdi
  - Vu pour vous : Les Gratitudes
  - Citoyennage : la participation citoyenne des personnes âgées
  
- **Actualité du secteur**
  - 10 ans du Villâge des Aubépins
  - Dans la presse
  - Livres
  - Humour
  
- **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

## Les vieux méritent mieux

Notre groupe ABCD participait à la mobilisation nationale

C'était le 24 septembre. Les établissements et services d'aide et de soins pour personnes âgées étaient appelés à organiser des rassemblements type sit-in et à en diffuser largement les photos et vidéos sur les réseaux sociaux, auprès des médias et des pouvoirs publics. C'est ce que dans le groupe nous n'avons pas manqué de faire.

Mais dès le matin, Pierre Roux, Président de l'AD-PA - Association de directeurs et directrices pour les personnes âgées -, accompagné de Isabelle Hartvig au titre de AVEC - Association Vieillir ensemble en citoyen - avait pris la parole devant la presse invitée par l'ensemble des organisations professionnelles, pour pointer les difficultés financières et de recrutement dans les établissements, difficultés particulièrement importantes et qui s'accroissent d'année en année malgré des signalements répétés auprès des gouvernements successifs, des parlementaires, députés et sénateurs.

Le temps interdisant tout sit-in extérieur l'après-midi, ce furent ensuite dans nos établissements de grandes séances photos et vidéos, fort sympathiques d'ailleurs, chacun posant avec son affiche ou son brassard « Les Vieux méritent mieux ». Au fur et à mesure, ces photos et vidéos étaient diffusées par nos spécialistes sur les réseaux sociaux, à commencer par X (ex-Twitter), avec l'hashtag #UrgenceGrandAge.

Pourquoi cette mobilisation, là, maintenant ? Pour que le projet de Loi de programmation Grand Age Autonomie soit porté dans les meilleurs délais à l'agenda parlementaire. Le contexte démographique impose l'urgence.









## Colloque Île-de-France - suites

Voici les propositions retenues par les membres de Citoyennage lors du colloque 2024. Elles ont été exposées mi-décembre, en réunion, à l'encadrement et à la direction des résidences, domaine et personnes du domicile, à St-Maur-des-Fossés :

- Être davantage consultés par les Pouvoirs Publics
- Porter une attention particulière à l'accueil et à l'accompagnement suite à l'entrée en établissement (comité d'accueil, groupe de parole...)
- Développer l'accès aux soins palliatifs
- Placer la vie sociale au centre de l'accompagnement, dont l'intergénérationnel

Tout sera mis en œuvre pour leur donner une suite favorable. Une demande devrait notamment être faite en janvier d'un siège, en tant qu'usagers, au CDCA Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie.

## Age 3 Toulouse 2024, tout en couleurs

Les quais de la Garonne sont lumineux et Toulouse mérite bien son surnom de ville rose. La vieille ville en tout cas, aux étroites ruelles, tout autour de la grande place du Capitole. De ce rose intense et chaud de la brique associée à la pierre, qui permet tous les décors. Ce même rose des tuiles romaines qui frisent les toits. Et quand les maisons sont moins anciennes, les balcons sont comme brodés de ferronneries aux motifs délicats.

Mais la promenade est courte. Nous sommes attendus au salon/expo Age3 de la ville, où nous allons présenter la démarche Citoyennage avec toute la sincérité de la conviction, persuadés des bienfaits qu'elle apporte aux personnes âgées, en résidence ou ailleurs, comme aux professionnels dont le regard qu'elle leur porte s'en trouve changé.

Devant nous des personnels soignants, des directrices et directeurs de maisons de retraite ou de centre hospitalier et même la chef du service Politique Autonomie au Conseil départemental de l'Ariège.

Après une courte vidéo de présentation, nous détaillons le programme d'une année de Citoyennage puis c'est l'éloge de la bienveillance qui seule rend tout cela possible, la bienveillance d'où découle la confiance, la confiance en soi qui permet de prendre la parole, de dire sa pensée, de faire des propositions quand c'est nécessaire. La bienveillance dont notre société tout entière ferait bien de s'inspirer.

Après les questions pratiques et les échanges avec nos auditeurs, nous sommes sortis le cœur content. Il faisait déjà nuit. Elle était bleue.

Isabelle Hartvig



## Citoyennage ou les vertus de la bienveillance

« *Trois fois rien me tue mais moins que rien me ressuscite et l'envie pleine de vivre m'est revenue* » Christian Bobin (Autoportrait au radiateur).

Toutes les personnes âgées pourraient en dire autant. Mais qu'est-ce donc ce « *moins que rien* », essentiel, qui peut « ressusciter » ?

La question m'est venue en fréquentant Citoyennage. La réponse aussi. Et si ce presque rien, c'était la bienveillance ? Autrement dit l'essence même de l'association ?

Mais tout seul, ce mot de bienveillance n'est-il pas un peu court ? Ce serait dommage de ne pas y réfléchir, au risque d'en perdre la saveur et la profondeur, tant la conscience des choses peut en amplifier les effets.

### **Alors qu'est-ce que la bienveillance ?**

D'abord, des mots pour le dire, vous en aurez sûrement d'autres : amabilité souriante, douceur et légèreté, délicatesse et gentillesse, écoute attentive et respectueuse, sincérité, équité, diplomatie, prise en compte de la parole et absence de jugement, juste distance enfin dans l'empathie qui fait de l'autre un recours toujours possible. Bref, une qualité fondamentale de l'Humain, une manière d'être au monde en somme, un art de vivre qui rend heureux. Contraire, hélas, aux valeurs d'individualisme et de compétition qui sont celles de la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui.

Et puis une constatation : de cette bienveillance découle une véritable confiance. En soi d'abord, en l'autre ensuite, en la vie en général, dans une sorte de ré-assurance, comme en un cercle vertueux.

Cette confiance-là permet aux personnes bien âgées de découvrir - ou redécouvrir -, ce qu'elles sont vraiment au fond, ce qu'elles peuvent encore, toujours, ce qu'elles valent même peut-être. Et ce n'est pas seulement gratifiant. C'est « boostant ». Enfin... extrêmement stimulant !

### **Cette confiance-là met en route.**

Dans une réunion de Citoyennage, chacun est encouragé à réfléchir, à s'exprimer et à proposer. Dans une sorte de chaudron de possibles. En toute simplicité. En toute confiance parce que la bienveillance qui règne là, l'y autorise.

Telle est mon expérience à Citoyennage, qui nourrit mon goût de vivre. De rester bien présente au monde, de me projeter, même, dans l'avenir, quand bien même il ne sera pas le mien. Ce sera celui de mes enfants et petits-enfants et je peux encore participer au choix de la société dans laquelle ils vivront. Et tenter, avec eux, de le faire évoluer.

Je suis membre de l'association depuis quatre ans et cette bienveillance, essentielle, m'apparaît toujours aussi bénéfique, bienfaisante. Les nombreuses propositions qui y ont été faites, au cours de ses travaux et lors de ses colloques, en sont l'illustration.

Isabelle Hartvig - 2024

## CITOYENNAGE AU SALON AGE 3 DE COLMAR

### En fauteuil roulant : une expérience

Il me fait penser à la 2CV de mes 20 ans. Sommaire mais efficace. Pas bien beau. Mais pas trop encombrant. Quand on est en train, c'est mieux. Mon fauteuil roulant fait pauvre : ce n'est pas la rolls du genre. Mais peu m'importe.

Installée dedans, je suis entièrement dépendante de qui veut bien me pousser. Ou me laisser en plan. J'y suis dominée de haut par tous les passants, agacés ou bienveillants. Ce fauteuil à lui seul est une leçon d'humilité. Je recommande d'en faire l'expérience. Pour changer de point de vue.

Dans les allées du salon Age3 à Colmar, curieusement, ce fauteuil a quelque chose d'incongru, cette vieille dame quelque chose d'étonnant. Les exposants, professionnels du secteur, sont dans l'ensemble assez jeunes. Ils se reconnaissent et s'interpellent. Brouhaha. Ils travaillent pour les vieux mais ne connaissent pas la réalité de la vieillesse. Et n'ont aucune envie de la connaître - ça viendra bien assez tôt -. Alors ce fauteuil, vaguement, les dérange, presque indécemment.

Moi je navigue à l'aise, indifférente à la condescendance des uns, touchée par les attentions des autres, celles de Juan Vazquez surtout, que j'accompagne et qui prend soin de moi. C'était à Colmar, les 9 et 10 octobre. Nous devions y intervenir et le thème était le suivant :

#### *Exprimer sa citoyenneté*

*« Comment développer une démarche d'empowerment<sup>1</sup> et de citoyenneté des résidents dans les établissements pour favoriser leur expression sur tous les sujets (du général à la vie quotidienne) ?*

*En adoptant la démarche Citoyennage qui propose également de former les salariés à l'écoute bienveillante, pour recentrer l'ensemble de la structure sur les enjeux fondamentaux que la vie quotidienne des aînés représente ».*

Bien sûr, nous avons préparé des textes - vous pourrez les lire plus loin - mais nos interventions furent bien plus spontanées, notre public étant réactif. Dans la salle de réunion qui nous était réservée, ce public (80 personnes environ) était composé d'infirmiers et d'infirmières, de cadres infirmiers, de psychologues et de directeurs d'établissements pour personnes âgées. Nous les avons probablement convaincus de la pertinence de la démarche Citoyennage car ils furent nombreux autour de notre table à la fin, à nous laisser leurs coordonnées pour être recontactés. Ce qui fut fait.

Depuis, j'ai rendu le fauteuil roulant... mais je ne regrette pas l'expérience. Elle m'a fait réfléchir.

Isabelle Hartivg

---

<sup>1</sup> Renforcement du pouvoir d'agir



## CITOYENNAGE AU SALON AGE 3 DE COLMAR

### Citoyennage : j'y suis, j'y reste et je sais pourquoi

Je pars d'une constatation : en vieillissant je me transforme. Inutile d'insister, ça se voit. Et même soyons lucides, extérieurement, en vieillissant, oui, on se dégrade.

Mais intérieurement, c'est tout autre chose. Je ne suis plus vraiment dans la construction-affirmation de moi-même. Je suis moins dans l'apparence et beaucoup plus tournée vers l'intérieur. Je n'ai plus rien à produire, on n'attend plus grand-chose de moi et finalement cela me rend infiniment plus libre. Je suis davantage dans l'observation et surtout dans la réflexion. Je peux rester curieuse, enthousiaste, tournée vers les autres. Des personnes très âgées et très fatiguées le sont toujours. Nous en connaissons tous.

Pour résumer, si extérieurement je me dégrade, intérieurement, je peux encore me développer et peut-être même, m'épanouir.

Et puis, le vieillissement c'est un sujet incontournable, pour tout un chacun, sauf à mourir jeune, ce qu'on ne souhaite à personne, et c'est un sujet passionnant parce qu'il appelle de vrais choix de société dans la mesure où, en France, les têtes blanches, déjà nombreuses aujourd'hui le seront encore beaucoup plus demain puisqu'en 2030, dans six ans seulement, un Français sur trois aura plus de soixante ans. Et même si c'est, aussi, un sujet qui peut faire un peu peur, il est raisonnable, il est sain d'y faire face. Faire l'autruche n'est pas une solution. Le déni de réalité n'apporte jamais rien de bon.

C'est dans cet esprit-là que j'ai trouvé une ouverture et un soutien auprès de Citoyennage. Il y a quatre ans maintenant.

Le fonctionnement de Citoyennage, d'abord, m'a intéressée : les sujets de réflexion font chaque année l'objet d'un débat au niveau régional et d'un vote. Rien de plus démocratique. Et faire ainsi vivre une forme de démocratie, à notre échelle et à notre âge, j'ai trouvé cela très stimulant.

Et puis, les animateurs de Citoyennage sont de vrais professionnels, la plupart du temps des psychologues. Et la qualité de leur présence, de leur écoute, respectueuse et bienveillante, fait de nos réunions de vrais moments de stimulation où chacun est encouragé, en toute simplicité, à avoir des idées, et à les exprimer en toute confiance. Alors même que ces animateurs ne dirigent pas vraiment. Ils écoutent, ils soutiennent. Ils encouragent, c'est tout. Mais c'est beaucoup car de leur bienveillance découle une vraie confiance, en l'autre, et en soi. Et quand on est bien vieux, découvrir ainsi ou redécouvrir ce qu'on est, ce qu'on peut, ce qu'on vaut, même peut-être, c'est plus que gratifiant, ça met en route. Je l'ai compris après l'avoir vécu.

Maintenant, je vois Citoyennage comme une occasion, et un cadre, pour aborder autrement le vieillissement, de manière beaucoup plus positive, en le pensant et le défendant. Une occasion de réfléchir aux conditions d'un « vieillir » mieux, avec des propositions concrètes, modestes parfois mais toujours utiles, et aussi une occasion de faire évoluer la situation des personnes âgées dans notre société, faire changer le

regard qu'elle porte sur elle-même et son propre avenir de vieillissement. Avec un mélange de lucidité et de confiance mais aussi de volontarisme fermement affirmé.

Enfin, Citoyennage pour moi, c'est une forme de soutien dans la mesure où ne pas se sentir seul dans les difficultés qu'on peut avoir à vieillir, les allège. Je pense à ce roman d'Anna Gavalda qui a eu beaucoup de succès il y a quelques années. Le titre, c'était « *Ensemble c'est tout* ». Voilà, Citoyennage c'est un collectif. Et un collectif, ça donne des forces, ça donne de la visibilité. ça donne du poids. Vis-à-vis de l'extérieur, vis-à-vis des pouvoirs publics notamment, pour défendre nos idées et même nos intérêts, c'est important.

Pour conclure, j'ai envie de dire que, oui, il y a des difficultés à vieillir, des pertes, des renoncements, il ne faut pas le nier. Mais justement pourquoi ne pas essayer d'y réfléchir ensemble tout en nous enrichissant encore ? En ce qui me concerne, j'en éprouve une réelle satisfaction et je crois même que, vis-à-vis de mes enfants, de mes amis, de mes proches, c'est un bon exemple à donner.

Donc, à Citoyennage, j'y suis, j'y reste et je sais pourquoi.

Voilà pourquoi je vous encourage vivement, quand vous rentrerez dans votre établissement, à proposer et à constituer, vous aussi un petit groupe Citoyennage. Ça ne coûte rien et... ça peut rapporter gros ! Enfin, je veux dire en termes humains, pas financiers.

Isabelle Hartivg

---

## Culture : Hansi, Unterlinden et Bartholdi



Jean-Jacques Waltz, alias Hansi, est né à Colmar en 1873. Il y est mort en 1951. Illustrateur, caricaturiste et aquarelliste, Hansi est l'imagier le plus populaire d'Alsace. Il en a croqué comme personne les enfants, leurs costumes, les villages et leurs traditions. Ses nombreux recueils de caricatures anti allemandes lui valurent plusieurs condamnations en Alsace occupée/ Au décès de son père en 1923, Hansi lui avait succédé au même poste de conservateur du musée Unterlinden.





Il faut y voir absolument le retable d'Issenheim réalisé entre 1512 et 1516 par les artistes Nicolas de Haguenau (pour la partie sculptée) et Grünewald (pour les panneaux peints) pour la commanderie des Antonins d'Issenheim, village non loin de Colmar. C'est un immense polyptique présentant la vie du Christ, de l'Annonciation à la Résurrection, et des épisodes dramatiques de la vie de Saint-Antoine. Depuis sa restauration, les couleurs en sont admirables de vivacité. On appréciera entre-autre la finesse des traits de la toute jeune Marie regardant si tendrement son petit.

## Il est né à Colmar :

On avoue, on n'y est pas allé. Pas le temps. Mais on ne peut pas le passer sous silence. Devinette :

Au cœur du vieux Colmar, existe un musée qui lui est consacré. On lui doit le Lion de Belfort, Place Denfert Rochereau, à Paris et, plus célèbre encore, la statue de La Liberté éclairant le monde, monument commémoratif du centenaire de l'indépendance des Etats-Unis.

Il est né à Colmar en 1834 et mort à Paris en 1904. Vous avez la réponse ?

Ah mais c'est oui, bien sûr ! C'est Auguste Bartholdi.

## Vu pour vous

### Les Gratitudes

D'après Delphine de Vigan

C'était au théâtre de Saint-Maur (94) plein à craquer - jusqu'à la dernière place du dernier rang - le 12 novembre et Catherine Hiegel entrait en scène. Une vieille dame maintenant. Presque 80 ans, telle qu'en elle-même, nature.

Souvenez-vous. Vous l'avez vue dans tant de films, dans *La Vie est un long fleuve tranquille*, par exemple ou *L'Homme est une femme comme les autres*, *La Vie est à nous*, et bien d'autres. Au théâtre aussi, à La Comédie Française dont elle était sociétaire, dans *Ondine* de Jean Giraudoux par exemple. Là-voilà sur scène, Et là, elle s'appelle Michka.

Dans son fauteuil trop profond, le corps de Michka dit qu'elle est fatiguée. Elle l'aime bien pourtant Jérôme, qui est devant elle : l'orthophoniste (Pascal Sangla) est là pour lui faire travailler sa mémoire, tenter de retarder l'aphasie qui la guette. Mais tous ces mots qu'elle oublie, elle est fatiguée de les chercher et le dit à Marie (Laure Blatter), une jeune et gentille petite amie qui lui rend visite. Elle voudrait leur exprimer sa gratitude à tous les deux mais comment ? Le temps lui est compté, elle le sent.

Elle voudrait aussi, surtout, retrouver le couple qui durant l'occupation, a sauvé la petite fille juive qu'elle était. En aura-t-elle l'occasion ?

Quand advient sans grand bruit, la mort de Michka, l'orthophoniste trouve, en pleurant presque, les mots les plus touchants pour dire son chagrin : « *On devrait au moins être prévenu de ces choses-là, recevoir un avertissement* » dit-il. Il s'était attaché à elle.

Voilà une belle œuvre sensible, juste de bout en bout, touchante et d'une humanité finalement très réconfortante.

Isabelle Hartvig

## Citoyennage : la participation citoyenne des personnes âgées



Le 1er octobre, Citoyennage, représentée par Francine SERRA, Trésorière adjointe de Citoyennage et Magalie BILHAC, Vice-Présidente de l'AD-PA, participait au webinaire organisé par la CNSA sur le thème "Expérimenter au service de la participation des personnes âgées".

Retrouvez dans la rubrique Dans La Presse, un article de Gérontonews retranscrivant cette participation.

Et retrouvez le replay [de cette vidéo ici](#) ou en scannant le QR code ci-dessous :





# ACTUALITÉ DU SECTEUR

## 10 ans du Villâge des Aubépins



Il y a dix ans, vingt ans, et bien avant encore, des graines ont été semées pour faire du Villâge des Aubépins le lieu convivial, accueillant et novateur qu'il est aujourd'hui.

Vendredi 20 septembre, de nouvelles ont été semées, pour que dans dix ans, vingt ans, le Villâge des Aubépins perdure, que les ambitions ne tarissent pas, pour innover toujours plus.

A l'occasion de cette fête, résidents, élus, familles et salariés se sont passés la Flamme Aubépine, symbole de la transmission de leurs valeurs et de leurs engagements. L'événement était également une belle opportunité pour retracer l'histoire du Villâge, et lui souhaiter le meilleur pour demain.

Remerciements à la Compagnie Z d'avoir accompagné ce beau projet, et d'avoir proposé leur interprétation théâtrale et poétique de la vie dans nos maisons.

Très grand remerciement également aux équipes et aux habitants pour s'être prêtés au jeu, ainsi qu'à tous les partenaires, qui accompagnent et soutiennent le Villâge des Aubépins sur les projets ambitieux qui y sont menés.













## DANS LA PRESSE

« Avec Citoyennage, j'ai l'impression que ma parole est entendue, prise en compte, considérée » Article GERONTONEWS

Créée en 1997 en Ile-de-France, la démarche Citoyennage est soutenue par l'Association des directeurs au service des personnes âgées (AD-PA) et financée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

Au fil des ans, elle s'est développée jusqu'à se constituer en association nationale en 2020. Objectif : faciliter l'expression des personnes âgées, en Ehpad comme à domicile, afin de leur permettre de s'exprimer sur leur quotidien. Le slogan résume parfaitement l'ambition de l'association : "Les personnes âgées s'expriment, les professionnels écoutent".

Quatre ans après, à l'occasion des "Rendez-vous de l'innovation" organisés le 1er octobre en visioconférence par la CNSA, un point d'étape a été effectué.

Actuellement, la démarche est implantée dans huit territoires : Auvergne, Bourgogne-Franche-Comté, Bretagne, Grand Est, Ile-de-France, Normandie, Occitanie et Savoie. Elle se décline en trois niveaux.

La présence d'un comité Citoyen au sein de chaque structure partenaire. "Ces comités se réunissent pour débattre sur des thèmes choisis par les résidents mais aussi sur des sujets régionaux et/ou nationaux. Ils sont animés par un professionnel volontaire (psychologue, animateur, auxiliaire de soins...) car bien souvent les personnes âgées sont repliées sur elles-mêmes, ne parlent pas. Il faut donc aider [chacune] à verbaliser ce qu'elle ressent", a expliqué Magalie Bihac, vice-présidente de l'AD-PA. A l'issue des débats, une synthèse est rédigée.

Des réunions inter-structures pour maintenir des liens entre les différents comités Citoyens et définir le thème du colloque annuel.

Un colloque régional annuel : "point central de l'année Citoyennage". "Si des professionnels assistent aux échanges, seuls les résidents ont voix au chapitre", a assuré celle qui est aussi directrice du groupement des établissements médico-sociaux du Cœur d'Hérault (Gecoh).

Après ce colloque, chaque comité Citoyen s'approprie la synthèse régionale et chaque structure choisit la manière de mettre en place des solutions concrètes. La finalité est de pouvoir développer le pouvoir d'agir des résidents, améliorer leur vie quotidienne et modifier les pratiques au regard des conclusions des colloques.

### "Je sors de mon environnement habituel"

"Avec Citoyennage, je sors de mon environnement habituel, je rencontre du monde. Je me sens redevenir comme avant. Je suis dans le monde 'normal'", a salué Francine Serra, 89 ans, résidente d'un établissement du Pouget, dans l'Hérault. "Avec Citoyennage, je suis allée deux fois à Paris, ce qui était totalement impensable à mon entrée en maison de retraite. Je retrouve donc une vie sociale."



"Mais le plus important c'est que, avec Citoyennage, j'ai l'impression que ma parole est entendue, prise en compte, considérée. Comme avant [son admission en Ehpad]", a confié celle qui est aussi membre du conseil d'administration de l'association nationale. "Il y en a assez de décider pour nous. Les professionnels décident mais ils ne sont pas à notre place. Ils ne peuvent pas ressentir ce que nous vivons lorsque nous sommes en maison de retraite".

"Nous aurons beau être les professionnels les plus compétents du monde, nous ne pourrons jamais nous mettre à la place d'une personne de 90 ans en Ehpad, avec ses problématiques de vieillissement et de perte d'autonomie. Avec Citoyennage, nous nous mettons à leur service, les écoutons et les accompagnons", a confirmé Magalie Bilhac.

En Occitanie, la démarche a démarré en 2017 avec un premier colloque qui a réuni neuf comités Citoyens (40 personnes âgées et 20 professionnels) sur le thème "Autonomie, liberté de choix et capacité à décider malgré le grand âge".

"D'année en année, les effectifs ont augmenté. Nous sortons tout juste de notre colloque 2024 qui a réuni 120 personnes âgées et 70 professionnels sur le thème 'Être acteur de sa vie, vivre ensemble et heureux en maison de retraite'", a précisé la vice-présidente de l'AD-PA.

"Au cours du colloque, nous n'avons pas évoqué notre quotidien en Ehpad. Ce n'est pas le lieu. Nous avons cherché des pistes d'amélioration pour être heureux dans une maison de retraite. C'est difficile. Moi, j'étais heureuse chez moi, quand je voyais ma famille, mes petits-enfants. Maintenant, j'ai un bien-être. Je suis sécurisée. C'est tout à fait différent", a témoigné Francine Serra.

### **"Force de proposition pour améliorer le quotidien"**

Dans la synthèse de ce colloque, que Gerontonews a pu consulter, il est précisé que les travaux ont été menés avec les résidents de 31 maisons de retraite d'Occitanie. "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", est-il noté.

Ainsi, sur la nécessité d'être encore acteurs de leur vie, les résidents estiment par exemple nécessaire de rencontrer leur médecin traitant et le médecin coordonnateur de l'Ehpad, d'être informés des traitements donnés : "Expliquez-moi pourquoi j'ai une analyse de sang aujourd'hui ou pourquoi je dois faire une radio. Et quand les résultats arrivent, expliquez-moi car je ne comprends pas les hiéroglyphes des médecins".

"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...)", ont aussi demandé les participants au colloque.

Les résidents souhaitent aussi "être force de proposition pour améliorer le quotidien, organiser des animations et s'emparer de projets comme quantifier les déchets et les consommations pour réfléchir à faire des économies d'énergie".

Le colloque Citoyennage a aussi été l'occasion d'échanger sur l'accueil des nouveaux résidents en Ehpad. A ce sujet, les participants ont estimé qu'"il serait bien d'organiser un comité d'accueil pour chaque nouvel arrivant. Il pourrait par exemple être présenté lors de son premier repas". "Nous pouvons organiser un goûter de bienvenue, préparer des petites attentions pour lui souhaiter une bonne installation", ont-ils encore proposé. Cette thématique a aussi été discutée lors du colloque annuel Citoyennage Ile-de-France qui a eu lieu du 30 juin au 3 juillet et dont Gerontonews a également pu consulter la synthèse.

"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", ont ainsi suggéré les résidents.

"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", ont encore affirmé les personnes âgées.

### **Changer le regard sur les personnes âgées**

Parmi les autres propositions concrètes issues du colloque, il y a la volonté de "développer l'accès aux soins palliatifs", "d'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", "garantir l'exercice des libertés et notamment celle d'aller et venir à domicile comme en établissement" ou encore "augmenter le nombre de professionnels afin de favoriser des relations humaines de qualité entre les professionnels et les personnes accompagnées".

Si la démarche Citoyennage ambitionne d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées en établissement, elle impacte aussi le quotidien des professionnels. "Elle permet de découvrir des choses qu'on n'a pas forcément apprises dans les écoles, notamment pour les soignants", a certifié Magalie Bilhac.

"On ne parle plus de résidents, de patients mais de personnes, avec des attentes très précises. Les aides-soignantes et les infirmières accompagnent désormais des personnes âgées dans un projet qui n'a plus rien à voir avec le soin", a-t-elle ajouté. "Les professionnels, et les directeurs en tête, changent leur regard sur la personne âgée. Ils ne la voient plus sous l'angle de ce qu'elle a perdu mais plutôt [celui] des compétences restantes."

Pour Magalie Bilhac, "Citoyennage est un pilier du projet d'établissement. Dans une période où nous sommes un peu malmenés par les autorités de tarification, cela permet de redonner du sens à nos métiers. C'est une bouffée d'oxygène dans notre quotidien compliqué, chargé".

Et Francine Serra de conclure : "Citoyennage permet rencontres et partages. Je vois l'autre pour lui dire qu'il ou elle n'est pas seul(e). Nous ne sommes pas coupés du monde, nous sommes des citoyens. Nous l'avons toujours été".

## Moins de seniors en perte d'autonomie Article LA CROIX

Vieillit-on mieux aujourd'hui qu'avant ? En tout cas plus longtemps et en meilleure santé semblent montrer les nombreuses études publiées ces dernières années. Celle de la Drees du jeudi 14 novembre va également dans ce sens. Elle révèle qu'en 2022, en France métropolitaine, parmi les 18 millions de personnes âgées de 60 ans ou plus, 16,7 millions d'entre elles vivent à leur domicile et que, parmi elles, 8 % sont en perte d'autonomie.

Un chiffre en baisse puisqu'entre 2015 et 2022, la prévalence de la perte d'autonomie est passée de 10 % à 8 %. Conséquence : l'espérance de vie sans perte d'autonomie augmente. En 2022, elle est de 27,3 ans pour les femmes de 60 ans, dont 4,2 ans passés en situation de perte d'autonomie (soit l'équivalent de 15 % de l'espérance de vie à 60 ans). Pour les hommes de 60 ans, l'espérance de vie s'élève à 23 années, dont 2,4 en situation de perte d'autonomie.

*« Cela confirme ce que nous voyons depuis plusieurs années, commente Jean-Marie Robine, démographe, épidémiologiste, et directeur de recherche émérite à l'Inserm. L'espérance de vie qui n'avait fait qu'augmenter depuis les années 1960 stagne depuis la fin des années 2000 tandis que celle sans perte d'autonomie augmente. Par exemple, chez les femmes, l'espérance de vie à 65 ans s'élevait à 21,3 ans en 2003, 23 ans en 2013 et 23,6 ans en 2023. Sur l'ensemble de la période 2009- 2022, on a 2,5 ans d'espérance de vie sans incapacité en plus au même âge. Les gains sont plus élevés. »* Le spécialiste du vieillissement, membre de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG), constate une prise de conscience de la nécessité de bien vieillir chez les populations jeunes comme âgées. *« Nous savons maintenant que l'important n'est pas seulement de vivre vieux mais de vivre vieux en bonne santé, poursuit Jean-Marie Robine. Nous sommes tous mobilisés par ces questions, qui renvoient du coup à faire attention à ce qu'on mange, faire de l'exercice physique. Cela marche aussi avec la conscience écologique : on bouge plus, on fait du vélo, on consomme moins de viande... En bref, on a l'idée de préserver notre capital santé, ça va dans le bon sens. »*

Le gériatre Antoine Piau, professeur d'université praticien hospitalier (PUPH) au CHU de Toulouse se montre, lui, moins optimiste. *« Si on regarde bien les résultats de l'étude, on voit que, en 2022, 41 % des seniors de 60 ans ou plus déclarent une limitation fonctionnelle. Cela peut être un problème de vue, d'audition, de la difficulté pour monter un escalier, pour se faire comprendre... Donc un handicap. On lit aussi que 26 % des 60 ans et plus ont au moins une restriction de facilité sévère, donc qui les empêche concrètement de bien vivre. C'est suffisamment malheureux. La perte d'autonomie que la Drees évoque, c'est une perte d'autonomie très sévère, c'est-à-dire quelqu'un de très lourdement dépendant, en fauteuil roulant par exemple. Certes, cette par-là baisse un peu, mais la situation reste catastrophique : les soixantaines sont en mauvaise santé. »*

Pour le médecin, l'accent en France n'est pas assez mis sur la prévention, pourtant essentielle dans ces situations. *« On s'occupe des gens qui sont déjà dans des situations complexes. Or, on devrait pouvoir anticiper. Il faut s'occuper d'une personne dès le début du déclin, pas soigner une fois que ça fait très mal »*, explique-t-il, citant comme solution une meilleure éducation à l'hygiène de vie, *« principal déterminant*

*d'une bonne santé »*, ou encore des campagnes de prévention plus efficaces autour de l'alcool et du tabac.

Antoine Piau conseille par ailleurs de ne pas attendre pour consulter. *« Il faudrait le faire dès qu'on rencontre le moindre problème qui retentit sur notre autonomie, nos loisirs »*, suggère-t-il. Il résume : *« Le plus tôt est le mieux, mais il n'est jamais trop tard non plus. »*



## Livres

### Faire réussir la France de Jacques Attali, éditions Fayard



Quelle France dans 10, 20, 50 ans ? Qu'est-ce que chacun de nous peut faire pour qu'elle soit, bien plus encore qu'aujourd'hui, un pays où ses habitants sont heureux, libres, paisibles, confiants, tolérants, pour que la France soit prospère, fière de son identité, ouverte au monde et donnant sa chance à chacun de ses habitants ?

**19 €**

### Comprendre d'où viennent les vieux de Louis Ploton, éditions Erès



Dans cet essai, l'auteur né en 1939 raconte son enfance et sa jeunesse et par là même raconte les nôtres. Nos petits enfants ont bien du mal à les imaginer tant les conditions de vie et les valeurs dominantes ont changé. Transmission donc mais aussi retour amusé sur nos propres souvenirs d'enfance et notre jeunesse. Un livre délicieux, facile à lire.

**8,99 €**

## Humour

« Être vieux c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres »

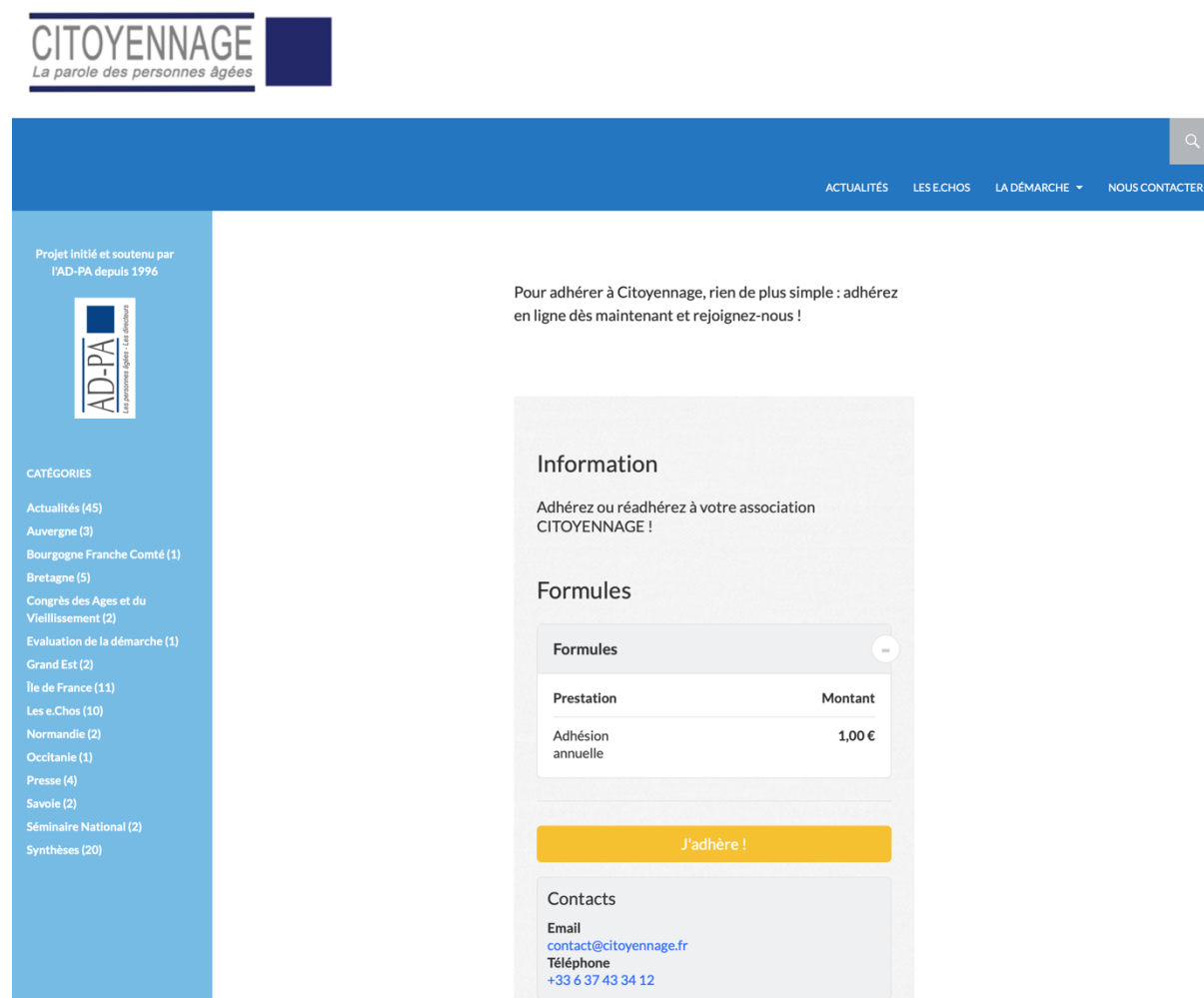
(Geluck, auteur belge connu pour être l'auteur des BD Le Chat)



# ADHÉREZ À CITOYENNAGE !

## Rejoignez Citoyennage en adhérant dès maintenant pour 1 €

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



**CITOYENNAGE**  
La parole des personnes âgées

ACTUALITÉS LES E.CHOS LA DÉMARCHE NOUS CONTACTER

Projet initié et soutenu par l'AD-PA depuis 1996

**AD-PA**  
Les personnes âgées - Les initiatives

**CATÉGORIES**

- 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)

Pour adhérer à Citoyennage, rien de plus simple : adhérez en ligne dès maintenant et rejoignez-nous !

**Information**

Adhérez ou réadhérez à votre association CITOYENNAGE !

**Formules**

Formules	Montant
Adhésion annuelle	1,00 €

**J'adhère !**

**Contacts**

Email  
[contact@citoyennage.fr](mailto:contact@citoyennage.fr)  
Téléphone  
+33 6 37 43 34 12

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

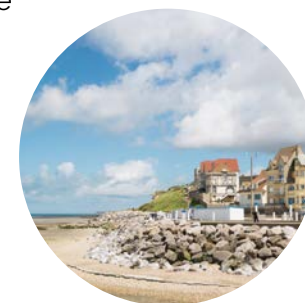


## CABOURG

**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.