



WEBINAIRE #4

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES AÎNÉS : UN ENJEU DE SANTÉ MENTALE ET DE BIEN- VIEILLIR EN MILIEU RURAL ET DANS LES QUARTIERS PRIORITAIRES

AVEC LES INTERVENTIONS DE :

CELINA SAMPEDRO

DIRECTRICE REGIONALE ADJOINTE DE PETITS FRERES
DES PAUVRES OCCITANIE

SOPHIE CADOUL

COORDINATRICE DU CLS DE CARMAUSIN-SEGALA

MARIE-PIERRE CHASSEPO

ADJOINTE DE DIRECTION CHEZ PETITS
FRERES DES PAUVRES OCCITANIE

CAMILLE ALLART

DIRECTRICE DU CENTRE SOCIAL LA CASA



MARDI 25 NOVEMBRE 2025

PHILIPPE BOULET

COORDINATEUR DE MONALISA GARD

MURIEL MORENGHI

COORDINATRICE DE CAP PREVENTION
SENIORS

AMANDINE CHABRETTE

FONDATRICE DE LA FABRIC'ACTION



ORDRE DU JOUR



PROPOS INTRODUCTIFS

- Céline SAMPEDRO, Directrice Régionale Adjointe de Petits Frères des Pauvres Occitanie et Marie-Pierre CHASSEPOT, Adjointe de direction

TEMOIGNAGES

- Philippe BOULET, Coordinateur de Monalisa Gard
- Sophie CADOU, Coordinatrice du Contrat Local de Santé du Carmausin-Ségala et Camille ALLART, Directrice du Centre Social La Casa
- Muriel MORENGHI, Coordinatrice de Cap Prévention Séniors
- Amandine CHABRETTE, Fondatrice de “La Fabric’Action” (Remoulins, Gard)



PROPOS INTRODUCTIFS



PROPOS INTRODUCTIFS

DÉFINITIONS ET CADRAGE DU SUJET

“Santé Mentale”



“L’état de **bien-être** dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux, et contribuer à la vie de la communauté”. (2016)

PSYCOM

“La santé mentale correspond à l’état psychologique ou émotionnel de la personne, à un moment donné”.



PROPOS INTRODUCTIFS

DÉFINITIONS ET CADRAGE DU SUJET

“Santé Mentale”



Santé mentale ≠ présence ou absence de troubles de santé mentale mais un **CONTINUUM**, qui fluctue tout au long de la vie des individus.



3 dimensions de la santé mentale :

- La santé mentale positive
- La détresse psychologique réactionnelle (peut nécessiter un accompagnement si s'inscrit dans la durée)
- Les troubles psychiques

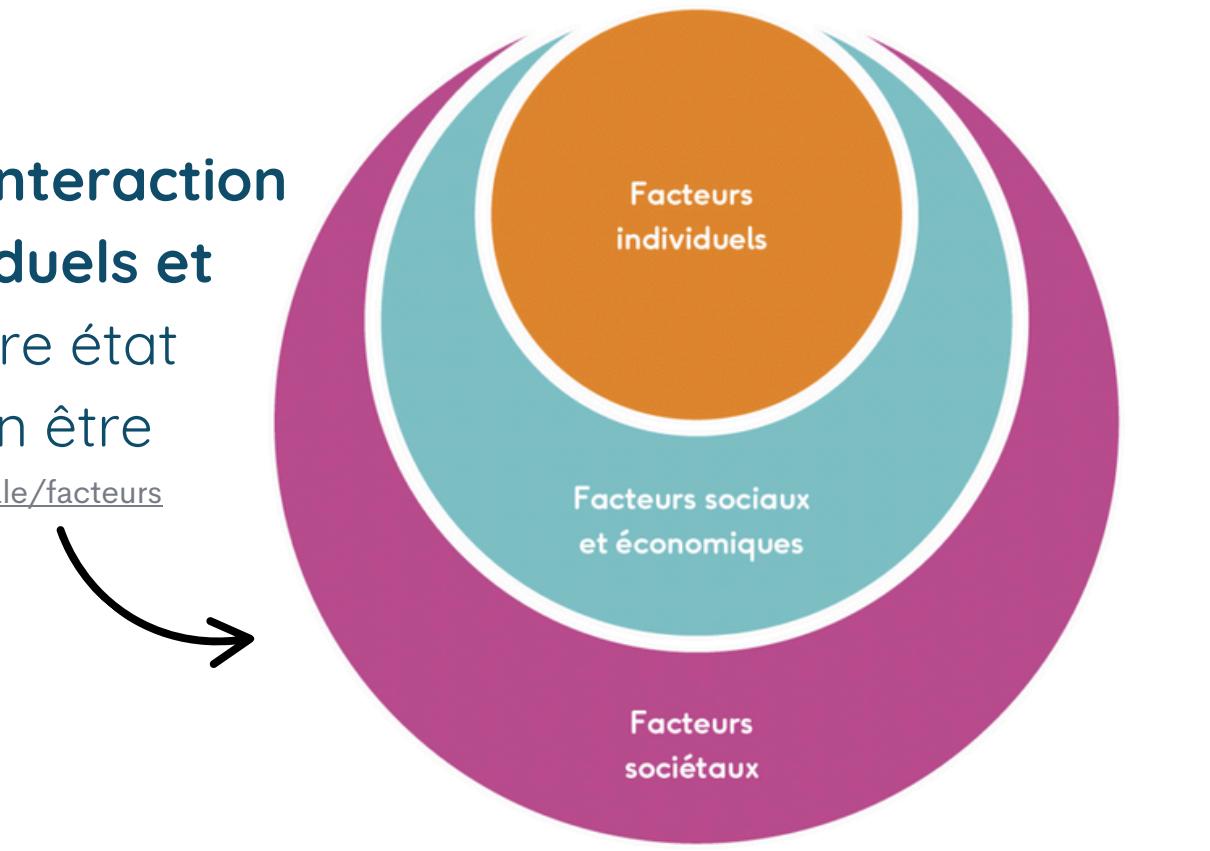
PROPOS INTRODUCTIFS

LES DETERMINANTS DE LA SANTE MENTALE



Santé mentale = résultat d'une **interaction complexe de facteurs individuels et collectifs** qui façonnent notre état psychologique et notre bien être

source : <https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/facteurs>



- | | | |
|--|--|---|
| FACTEURS BIOLOGIQUES: <ul style="list-style-type: none"> • Santé physique • Facteurs génétiques • Genre • Minorités sexuelles • Minorités ethniques
FACTEURS PSYCHOLOGIQUES: <ul style="list-style-type: none"> • Personnalité • Compétences psychosociales
FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE: <ul style="list-style-type: none"> • Enfance • Expériences négatives dans la petite enfance • Statut migratoire | PROCHES ET CERCLE SOCIAL: <ul style="list-style-type: none"> • Famille • Soutien social
SITUATION ÉCONOMIQUE: <ul style="list-style-type: none"> • Statut socio-économique • Emploi • Revenu • Dettes • Niveau d'éducation | POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE: <ul style="list-style-type: none"> • Inégalités sociales • Services sociaux • Politiques de l'emploi • Crèches et écoles • Autodétermination
ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES: <ul style="list-style-type: none"> • Infrastructures • Exposition à la violence et à la criminalité • Sécurité et confiance de quartier • Nature
CULTURE: <ul style="list-style-type: none"> • Stigmatisation • Croyances culturelles |
|--|--|---|

Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé (1986)

- Le développement de politiques publiques saines
- La création de milieux favorables
- Le renforcement de l'action communautaire/développement des communautés
- Le renforcement des aptitudes individuelles
- La réorientation des services de santé

PROPOS INTRODUCTIFS

CARACTÉRISATION DES SÉNIORS EN QPV ET EN MILIEU RURAL



Augmentation de la proportion des personnes âgées dans la population liée à la diminution de la natalité et à l'allongement de la durée de vie.

- En France, la part des + de 60 ans a augmenté de **16 % à 27 %** entre les années 1950 et 2021. Depuis 2014, elle dépasse celle des moins de 20 ans.
- Selon le modèle de projection de population Omphale, **à l'horizon 2040**, les seniors âgés de 60 ans et plus représenteraient **32% de la population** soit 22,2 millions de personnes (5 millions de plus qu'en 2018).
- En 2019, les **trois quarts des personnes de 65 ans et + vivent en zone urbaine**, tandis que **15% résident en milieu rural**.

PROPOS INTRODUCTIFS

CARACTÉRISATION DES SÉNIORS EN QPV ET EN MILIEU RURAL



- En QPV, un vieillissement conjugué à une forte précarité et un urbanisme qui n'a pas été conçu pour l'avancée en âge et une **surreprésentation des personnes âgées vivant seules**
- La composition sociale de la population retraitée des QPV se distingue par une surreprésentation des anciens ouvriers-employés (**74% contre 55% au niveau national**) et une sous-représentation des anciens cadres et professions intellectuelles supérieures (**15,2% contre 30,1% au niveau national**).
- Une **faible proportion de retraités propriétaires de leur résidence principale** (11% contre 75% au niveau national).
- En 2023, les déterminants de santé restent défavorables aux habitant-es des quartiers. Exposés toute leur vie à un faisceau d'inégalités sociales, les séniors résidant en QPV vieillissent moins bien qu'ailleurs :
 - Conditions de vie précaires
 - Usures liées à des conditions de travail plus rudes
 - Un cadre de vie souvent plus dégradé qu'ailleurs
 - Perception de l'habiter plus négative
 - Insécurité alimentaire plus fréquente
 - Manque d'infrastructures de santé de proximité
 - Renoncement plus fréquent aux soins
 - Couverture de santé plus faible
 - Moins bonne perception de la santé
 - Espérance de vie plus courte
 - Prévalence des problèmes de santé ou des maladies chroniques (diabète en l'occurrence)

PROPOS INTRODUCTIFS

CARACTÉRISATION DES SÉNIORS EN QPV ET EN MILIEU RURAL



- S'intéresser au vieillissement en **milieu rural**, c'est considérer à la fois le phénomène du vieillissement de la population et la réalité des territoires ruraux. La spécificité du vieillissement en milieu rural se perçoit non pas en termes de volume, mais en termes de **dynamique d'évolution et de conditions de vie**.
- L'isolement = question structurante des problématiques auxquelles sont confrontées les personnes âgées en milieu rural :
 - isolement physique (car dispersion géographique de l'habitat),
 - isolement social
 - éloignement des services du quotidien et des services publics,
 - enjeux de mobilité,
 - désert médicaux, etc.
- Si cet isolement ne pose pas de problématique majeure pour des personnes valides et autonomes, il **devient un défi avec l'entrée en dépendance**.
- Pour l'ensemble des personnes âgées, la santé passe d'abord par l'hygiène de vie : équilibre nutritionnel, pratique d'une activité physique, vie sociale et familiale, accès à la culture...
- L'isolement et la précarité relationnelle impactent non seulement la santé des seniors mais fragilise également leur **accès réel aux droits**



PROPOS INTRODUCTIFS

Céline SAMPEDRO, Directrice Régionale Adjointe de Petits Frères des Pauvres Occitanie

Marie-Pierre CHASSEPOT, Adjointe de direction de Petits Frères des Pauvres Occitanie





**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



PRÉSENTATION ÉCHANGES

**ISOLEMENT ET SOLITUDE
DES PERSONNES ÂGÉES : LIENS
AVEC LA SANTE MENTALE**

PRÉSENTATION

Céline
Sampédro

Equipe de direction régionale Occitnaie

Marie-Pierre
Chassepot



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



**LES ENSEIGNEMENTS
DU BAROMÈTRE,
LIENS AVEC LA
SANTE MENTALE**

ENSEIGNEMENT MORT SOCIALE

*Moi, je parle avec mes murs,
mais ils ne me répondent pas.*

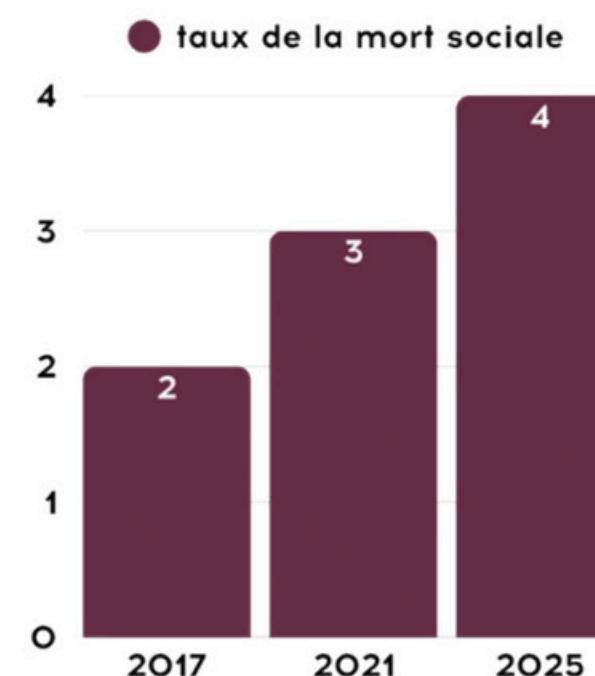
Patricia, 71 ans



MORT SOCIALE :
ENVIRON 750 000 PERSONNES ÂGÉES CONCERNÉES EN 2025

4%

des personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées des 4 cercles de sociabilité à la fois (cercles familial, amical, de voisinage et des réseaux associatifs)



Un score qui grimpe à :
6 % parmi les 80 ans et +
7 % parmi ceux qui n'utilisent pas Internet
9 % parmi ceux qui disposent de moins de 1000 €/mois



“

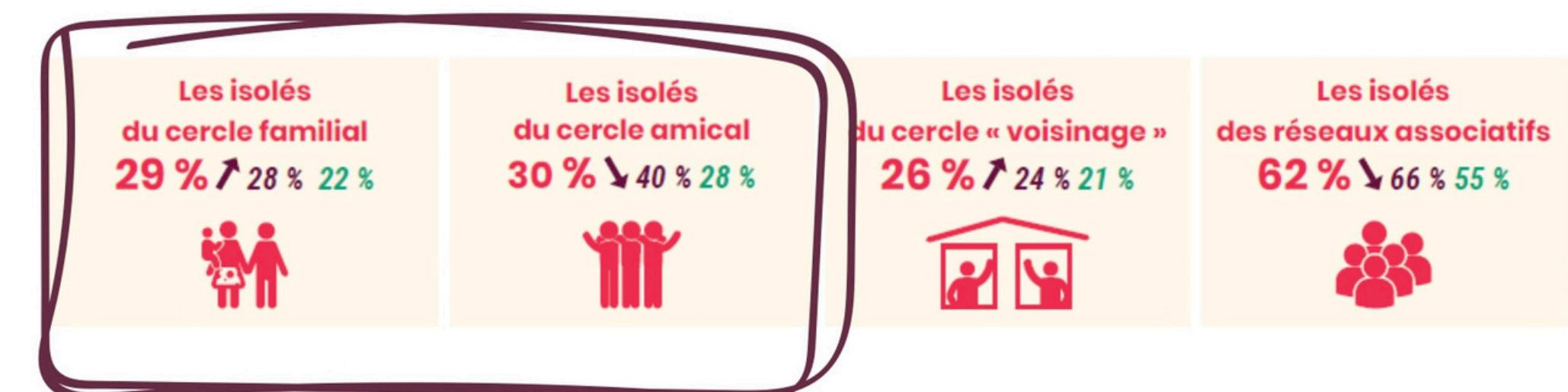
Ça me manque énormément les enfants, et surtout mon petit-fils, il y en a deux que je ne connais pas, je connais mon grand petit-fils et lui il me manque beaucoup, mais on était très proches. Il me manque beaucoup, depuis 2018 je ne l'ai pas vu.

Bertrand, 65 ans

MALGRÉ LE REGAIN DES LIENS AMICAUX, LE NOMBRE D'AÎNÉS ISOLÉS DE LEUR ENTOURAGE PROCHE RESTE À UN NIVEAU ÉLEVÉ

11 %

des personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées à la fois des cercles familiaux et amicaux, soit plus de 2 millions de personnes.

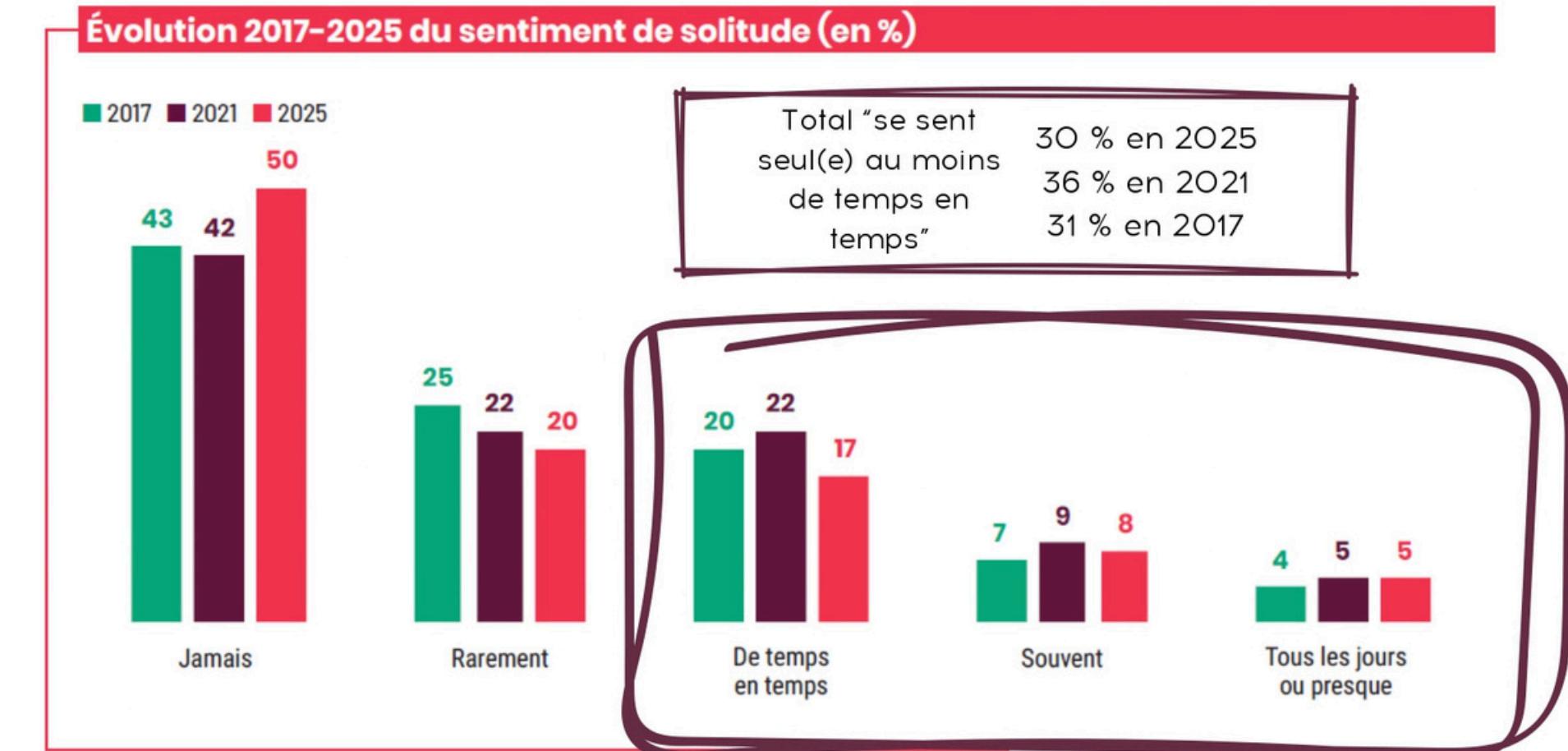


Note de lecture : données 2021 en prune et 2017 en vert.

ENSEIGNEMENT SOLITUDE



LE SENTIMENT DE SOLITUDE EST EN LÉGER REPLI...



J'essaye d'avoir le moral. De toute façon, c'est ça où je me suicide. Mais je n'ai pas envie. Mais c'est grâce aux Petits Frères des Pauvres car je ne sais pas si je serai toujours là s'ils n'avaient pas été là.

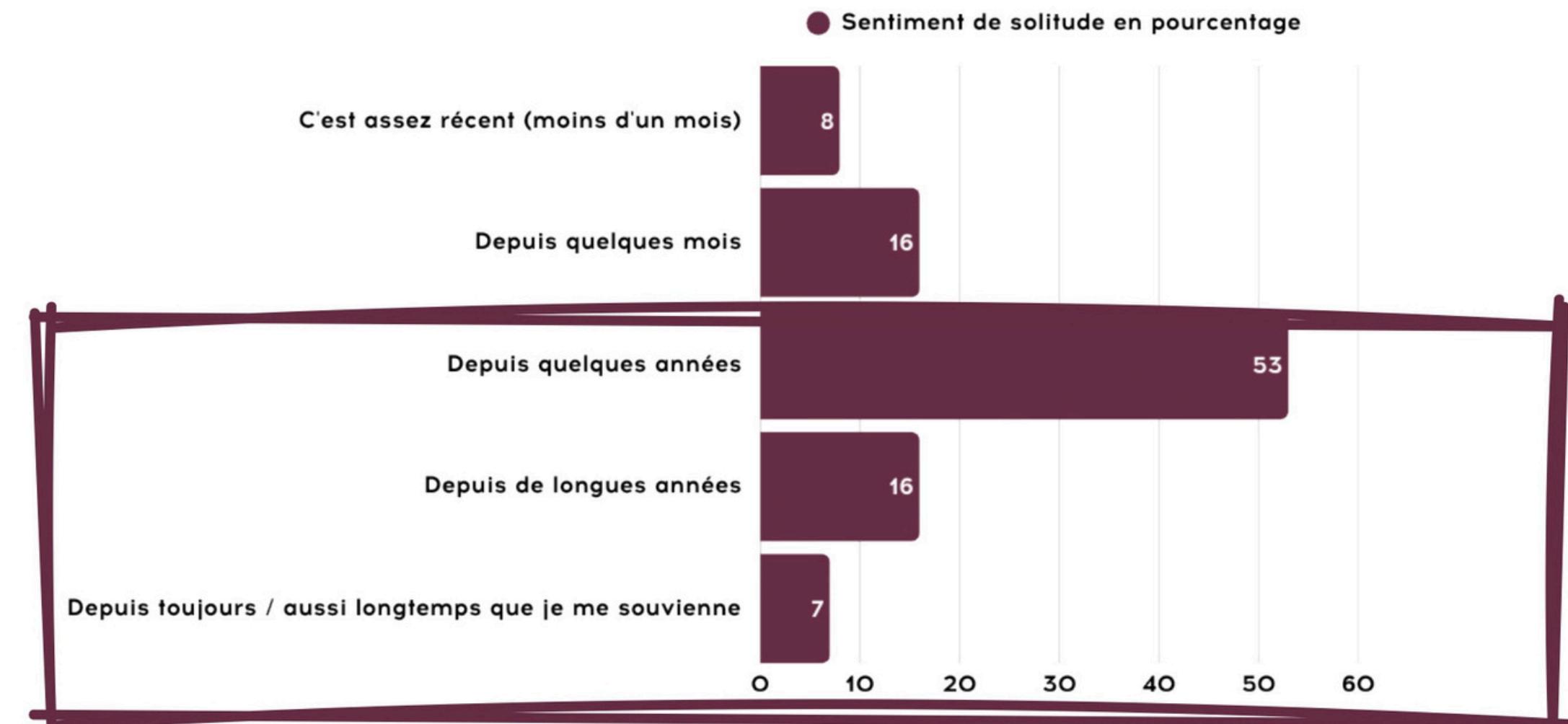
Chantal, 69 ans

Question : Vous arrive-t-il de vous sentir seul (e) ?



MAIS POUR 4,2 MILLIONS D'AÎNÉS, IL EST DURABLE...

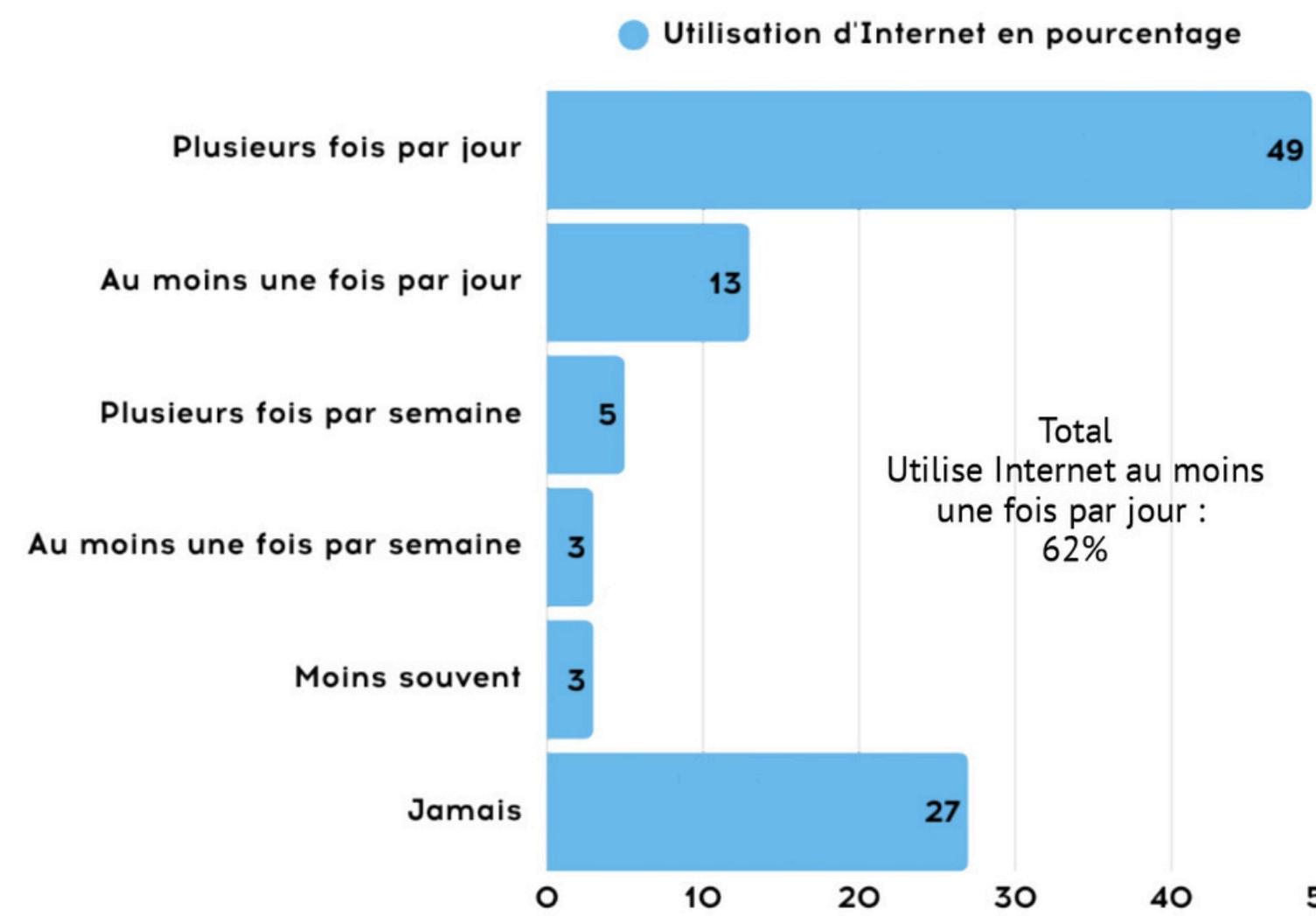
Trois quarts (76 %) des répondants ayant indiqué ressentir de la solitude fréquente ou chronique **la ressentent de façon durable** : 53 % depuis plusieurs années, 16 % depuis de longues années et 7 % depuis toujours.



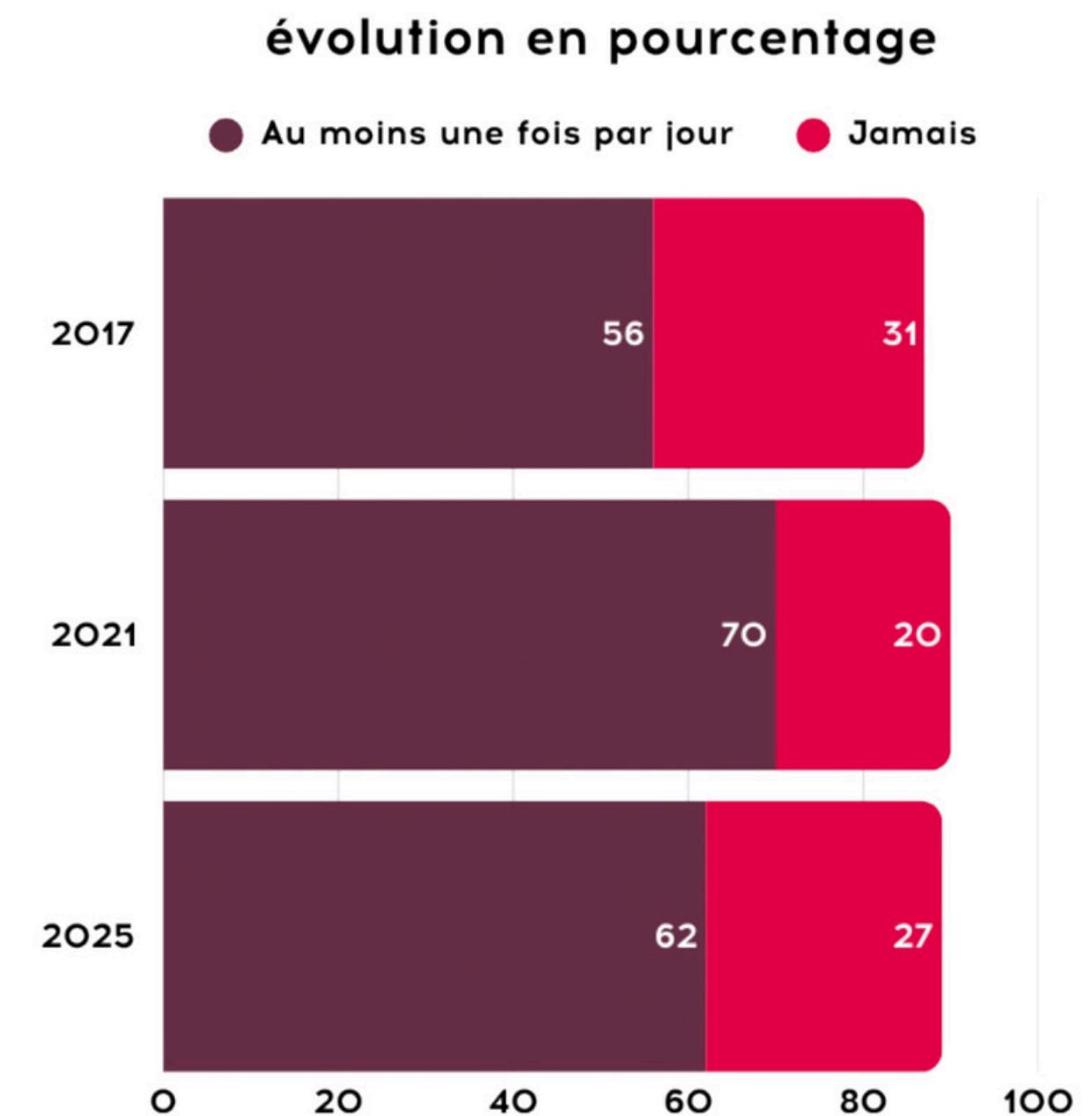
Question : Depuis combien de temps vous sentez-vous seul(e) ?
A ceux, celles qui se sentent seul(es) au moins de temps en temps

ENSEIGNEMENT NUMÉRIQUE

NUMÉRIQUE : 27 % DES PERSONNES ÂGÉES N'UTILISENT JAMAIS INTERNET, UNE TENDANCE EN HAUSSE



Question : A quelle fréquence utilisez-vous Internet, que ce soit pour consulter des informations, faire des démarches en ligne, envoyer/recevoir des mails ou pour aller sur des réseaux sociaux(Facebook, WhatsApp...) ?



ENSEIGNEMENT PROFIL À RISQUE



LES PERSONNES DE 80 ANS ET PLUS ET LES AÎNÉS PAUVRES SONT LES POPULATIONS LES PLUS À RISQUE DE SOLITUDE ET D'ISOLEMENT

60 ans et plus ayant moins de 1000 € par mois	80 ans et plus
Davantage d'isolements	
Isolement familial vs 29 % pour l'ensemble	36 %
Isolement amical vs 30 %	44 %
Isolement voisinage vs 26 %	37 %
Isolement associatif vs 62 %	73 %
Isolement numérique vs 27 %	41 %
	31 %
	35 %
	29
	71%
	63 %



”

La solitude c'est dur. Il y a des moments très longs dans la journée, quand on n'a personne. Il faut être costaud pour ne pas arriver à vouloir arrêter la vie, se suicider tout simplement. On attend, tous les quinze jours, la visite des bénévoles.

ÉLISABETH

MERCI À NOS PARTENAIRES



Pour leur soutien à la publication de notre
rapport





FOCUS DES
REPERCUSSIONS DE CES
ENSEIGNEMENTS SUR LA
SANTE MENTALE

CONSTATS



La santé mentale, selon l'OMS, est un état de bien-être permettant à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de manière productive et d'apporter une contribution à la communauté.

La question de la santé mentale nous concerne tous car elle est déterminée par plusieurs dimensions de nos vies. Et accompagner des personnes âgées isolées, c'est déjà agir en santé mentale.

Les bénévoles sont des témoins privilégiés de ce qu'un épisode de mal-être peut signifier chez des personnes souffrant d'isolement ou de solitude du fait de l'âge, de la maladie ou du handicap.

CONSTATS



La note de l'OMS de janvier 2025 sur la santé mentale et le lien social précise bien que les conséquences du manque de lien social concernent aussi la santé mentale, car **l'isolement social est lié à des taux plus élevés d'anxiété, de dépression et de suicide.**

De plus, l'isolement social serait responsable de **5 % du risque de démence** à l'échelle mondiale.

Au moins 20 % des personnes de plus de 60 ans souffrent d'un trouble de santé mentale et un tiers des suicides concernent les plus de 65 ans.

Les personnes en grande souffrance sont invisibles et nous avons du mal à les repérer et les accompagner. Dans notre société qui communique énormément, nous avons de plus en plus de personnes âgées complètement isolées.



La baisse de la participation citoyenne, notamment dans les groupes ou les activités collectives est effective, avec une nette bascule après 80 ans.

Nous devons travailler sur cette diminution de l'envie de s'impliquer dans des activités collectives, réfléchir à nos modalités d'engagement et de bénévolat, et nous adapter à cet âge charnière pour favoriser les liens et éviter la dépression et autres troubles de santé mentale.

Sur ce sujet, on peut faire **le lien avec le champ de la santé en évoquant la fracture sanitaire avec la difficulté voire l'impossibilité, pour un grand nombre de personnes âgées, d'accéder à des plateformes de prise de rendez-vous en ligne**. Il y a un accès encore trop inégal à l'offre de soin et ce sont souvent les personnes en perte d'autonomie qui en paient le prix (renoncement, retard de diagnostic, etc.).



Les Petits Frères des Pauvres ont décidé de mettre en place en 2025 une formation de :

Premier Secours en Santé Mentale

pour permettre aux bénévoles d'enrichir leur posture d'accompagnement. Cette formation a pour objectif d'acquérir des connaissances de base pour mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale, développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner des informations adaptées et mieux faire face aux comportements agressifs.

Ces formations permettent aux bénévoles de repérer, d'alerter et d'être soutenus dans leurs accompagnements auprès des personnes, de comprendre qu'il n'est pas possible d'agir seul.



POUR RAPPEL
SOLITUDE ET ISOLEMENT
LES GRANDES TENDANCES
EN OCCITANIE

DONNÉES RÉGIONALES

SOLITUDE ET ISOLEMENT : LES GRANDES TENDANCES EN OCCITANIE



Taux de pauvreté
des personnes âgées
(données 2021)

13,7% 60-74 ans 13,8% 75 ans et +

83 600
bénéficiaires du minimum vieillesse

Personnes âgées
vivant seules
(Données 2021)

28,8% 65-79 ans 45,4% 80 ans et +
8,6% 60 ans et + **22,3%** 75 ans et +

Personnes âgées
en perte d'autonomie
(Bénéficiaires de l'APA)

30% Isolés du cercle familial
Moyenne nationale 29%

57% Isolés du cercle associatif
Moyenne nationale 62%

Isolés des 4 cercles
soit en situation de mort sociale **3%**
Moyenne nationale 4%

21% des 60 ans et plus de la région n'ont pas d'échanges avec
des commerçants, facteurs, professionnels de santé, aides à
domicile ou personnels de ménage au-delà de l'échange de
pure politesse « Bonjour Bonsoir »
Moyenne nationale 19%



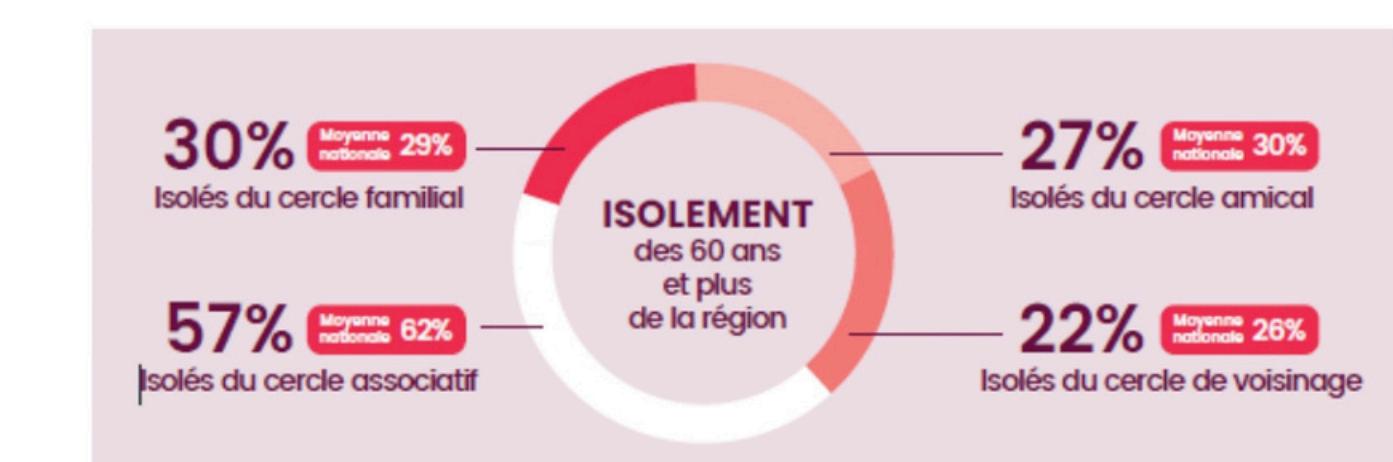
“
Je me sens seule. Quand je suis seule, je me sens comme si j'étais oubliée, je me demande pourquoi je suis là. Quand on est entouré de sa famille, ce n'est pas la même chose. Et moi je ne l'ai pas. Si j'en avais une, on parlerait de choses et d'autres.

Laurette, 79 ans

La solitude je ne la supporte pas du tout, je fais des crises d'angoisse. Je suis seule depuis 2012. Je n'aime pas le soir, la nuit, la solitude. Moi j'ai l'impression que plus les jours passent, plus je m'enfonce dans ma solitude.

Dorothée, 65 ans

*Sources : Insee et Drees



SOLITUDE

49% Moyenne nationale 50%

des 60 ans et plus de la région ressentent de la solitude

et pour

25% Moyenne nationale 16%

la solitude persiste depuis de longues années

NUMÉRIQUE

20% Moyenne nationale 27%

des 60 ans et plus de la région n'utilisent jamais Internet

PERTE D'AUTONOMIE

82% Moyenne nationale 79%

des 60 ans et plus de la région estiment leur logement adapté à leur situation dans les prochaines années

*Source : Baromètre solitude et isolement quand on a plus de 60 ans en France en 2025, Petits Frères des Pauvres, septembre 2025

SOLITUDE EN OCCITANIE



“

C'est dur de ne voir personne.

Suzanne, 75 ans

MALGRÉ LE REGAIN DES LIENS AVEC LE CERCLE ASSOCIATIF, LE NOMBRE D'AÎNÉS SOUFFRANT DE SOLITUDE RESTE À UN NIVEAU ÉLEVÉ

49 %

des personnes âgées de 60 ans et plus ressentent de la solitude.

SOLITUDE

49% Moyenne nationale 50%

des 60 ans et plus de la région ressentent de la solitude

et pour

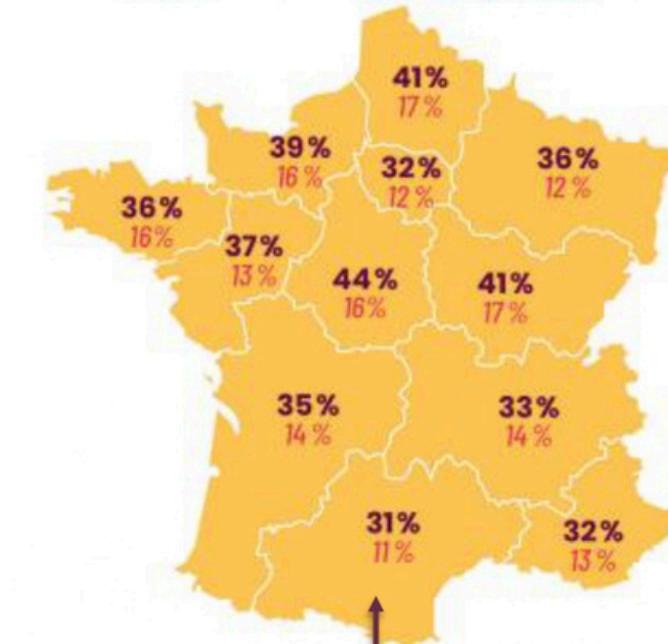
25% Moyenne nationale 16%

la solitude persiste depuis de longues années

*Source : Baromètre solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans

SENTIMENT DE SOLITUDE DES 60 ANS ET PLUS

% Se sent seul(e) fréquemment
% se sent seul(e) tous les jours ou presque



♦ Moyenne nationale solitude fréquente 36 % (vs 31 % en 2017)

♦ Moyenne nationale solitude tous les jours ou presque : 14 % (vs 11 % en 2017)

Source : Baromètre solitude et isolement, quand on a 60 ans et plus 2021

PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Non à l'isolement de nos aînés



Merci d'avoir écouté cette présentation

👉 Pour en savoir plus sur le Baromètre de l'isolement des personnes âgées, rendez-vous sur : petitsfreresdespauvres.fr

**SCANNEZ LE QR CODE
POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE BAROMÈTRE**





TEMOIGNAGES





TEMOIGNAGES

Philippe BOULET, Coordinateur de Monalisa Gard

monalisa.gard@gmail.com





TEMOIGNAGES

Sophie CADOUL, Coordinatrice du Contrat Local de Santé du Carmausin-Ségala

Camille ALLART, Directrice du Centre Social La Casa





Le partenariat autour du Bien Vieillir dans la Communauté de Communes Carmausin-Ségala

Sophie Cadoul, coordinatrice CLS

Camille Allart, directrice de la CaSa centre social





Plus de 3500 personnes sont âgées de 65 à 74 ans sur le territoire de la 3CS.

4950 sont âgées de 75 ans ou plus.

Les plus de 65 ans représentent donc 28.7% de la population (plus élevé que les moyennes départementales, régionales et nationales).

→ Territoire vieillissant qui fait du public senior une priorité politique.

→ Un des enjeux du **Contrat Local de Santé** :
"Renforcer la prévention et le parcours des personnes âgées en situation de fragilité"

→ Un des publics prioritaires du **Conseil Intercommunal de Sécurité et Prévention de la Délinquance**.

Partenariat autour du Bien Vieillir en Carmausin-Ségala

- Coordinatrice CLS repérée comme facilitatrice par les partenaires pour travailler sur différentes thématiques touchant les seniors (déploiement Icope, AAP CFPPA...)
- La CaSa centre social intercommunal : poste de référent Bien Vieillir également repéré par les partenaires pour la mise en oeuvre de projets.
- Tissu associatif et institutionnel intersectoriel riche avec des habitudes de travail installées.

Quelques projets Bien Vieillir sur le territoire

Carmausin-Ségala

Vous avez + de 60 ans ?

Vous voulez améliorer votre quotidien ?

POUR LES HABITANTS ET HABITANTES DU QUARTIER PRIORITAIRE DE CARMAUX
Quartiers Cérou, Gourgatieu, Bouloc, Verrerie, Rajol

LIEN SOCIAL
Rompre le sentiment de solitude et d'isolement
S'ouvrir aux rencontres, au partage, à la convivialité

SANTÉ
Préserver son capital bien-être : nutrition, sommeil, équilibre, activité physique

CADRE DE VIE
Sécurité - Confort
Vie dans mon quartier, dans mon logement
Déplacements

Contactez Bilitis LUTUN
Accompagnatrice seniors de la 3CS
05 63 36 14 48 | 07 87 47 73 30
accompagnementseniors@3c-s.fr

► ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL ET ATELIERS COLLECTIFS SELON LES BESOINS

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

GOUVERNEMENT FRANÇAIS anct cnso Tarn Habitat 3F Occitanie Groupama Crédit Agricole Groupama Centre Vaudois

Accompagnement au vieillissement dans les QPV

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

pour les + de 60 ans

JEUDI 25 SEPTEMBRE 2025

CARMAUX
Salle François Mitterrand
9h - 13h | 14h - 16h30

CONFÉRENCE ET ATELIERS

- Conduite avec moniteur
- Simulateur de conduite
- Contrôle de la vue
- Les risques au volant
- Circuits vélo,...

GRATUIT
ateliers en accès libre ou sur inscription

07 87 47 73 30
accompagnementseniors@3c-s.fr

Conception : 3CS - Images : Prespi - Canva - Photo imprimé par nos soins

Crédits 3CS : Prespi - Impression Digital à Carmausin-Tarbes | Non pas jeté sur la voirie publique

Journée prévention routière

BIEN VIEILLIR en Carmausin-Ségala 81

Vous avez + de 60 ans ?

C'est le moment de vérifier si tout va bien avec ICOPE !

ICOPE

l'audition **le moral** **la nutrition** **la vue** **la mobilité du corps** **la mémoire**

Pôle Prévention et Promotion en Santé FILIERIS
05 63 80 10 35
prevention-sante-tarn.sud@filiere.fr

Auto-évaluation Application gratuite ICOPE MONITOR

+ d'infos sur carmausin-segala.fr

Carmausin-Ségala Filière FILIERIS Psi ars Crédit Agricole Groupama Centre Vaudois

ICope

ENTRÉE GRATUITE

i Seniors !

RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala

et en forme

PARC DU CANDOU À CARMAUX

JEUDI 27 JUIN 2024

DE 9H30 À 12H30

Activité physique **Bien-être** **Habitat** **NUMÉRIQUE**

dès 60 ans

Ateliers • Animations • Stands • Espace convivialité

* Repli sous la halle du marché couvert en cas de pluie

Crédits 3CS : Prespi - Impression Digital à Carmausin-Tarbes | Non pas jeté sur la voirie publique

Crédits 3CS : Prespi - Impression Digital à Carmausin-Tarbes | Non pas jeté sur la voirie publique

GOUVERNEMENT FRANÇAIS anct cnso Tarn Carmausin-Ségala Crédit Agricole Groupama Centre Vaudois

CADEAU PARTICIPATIF

Forum partenarial

Quelques projets Bien Vieillir sur le territoire

la CaSa mobile
Centre Social Carmausin-Ségala

EN ITINÉRANCE PRÈS DE CHEZ VOUS !

- Se rencontrer, échanger
- Animations, jeux, ateliers
- Soutenir vos projets et idées
- Actualités du territoire
- Accompagnement aux démarches administratives

EN CARMAUSIN-SÉGALA

GRATUIT, pour le monde est bievenu !

À MONESTIÉS - Place du Foirail
le 1^{er} mardi du mois de 14h à 16h30

la CaSa, centre social Carmausin-Ségala.
05 63 36 14 40 | centresocial-clas@3c-s.fr
www.carmausin-segala.fr/animation-sociale

Espace de convivialité et d'initiatives en milieu rural.

la CaSa
Centre Social Carmausin-Ségala

PARLOT'ÂGE
Réseau de visiteuses et visiteurs bénévoles à domicile

Marc attend avec impatience la venue de Clarysse

Doris rend visite à Andréa tous les 15 jours

► Vous avez du temps libre, vous êtes intéressé-e par l'écoute et l'échange auprès de personnes âgées : rejoignez l'équipe de bénévoles, vous bénéficieriez d'une formation et d'un accompagnement !

Vous vous sentez seul-e, vous aimeriez recevoir de la visite à votre domicile : pour discuter, se promener ou partager un moment de convivialité... Contactez-nous !

Contact et infos auprès de Sandrine, référente Bien Vieillir à la CaSa :
06 85 37 49 36 | 05 63 36 14 40 (accueil)
senior@3c-s.fr | centresocial-clas@3c-s.fr (accueil)

Réseau de bénévoles visiteurs de personnes âgées à domicile.

Butin'âge : senior et acteur de son vieillissement.

Accompagnement des initiatives d'habitant.es seniors : réflexion sur l'habitat partagé



TEMOIGNAGES

Muriel MORENGHI, Coordinatrice de Cap Prévention Séniors





**WEBINAIRE ORGANISÉ PAR LE
CENTRE DE RESSOURCE
POLITIQUE DE LA VILLE
D'OCCITANIE EST, ET, VILLES ET
TERRITOIRES.**

25 NOVEMBRE 2025 DE 14H À 16H

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION



Ces organismes de Sécurité sociale affirment leur volonté commune :

- ✓ - de s'engager dans un processus de coopération et de coordination renforcée,
- ✓ - de répondre au mieux aux besoins de la population en matière de prévention en optimisant et en maîtrisant les ressources allouées.

Par la création de l'association Cap Prévention Seniors :

- ✓ - pour être en proximité des retraités sur les territoires,
- ✓ - pour les aider à rester autonomes et en bonne santé.

Le domaine d'intervention de l'association recouvre la prévention des risques liés au vieillissement en cohérence avec les acteurs régionaux et départementaux.

Pour y répondre, un appel à projet inter-régimes est lancé chaque année sur le thème de la prévention de la perte d'autonomie.

LES PARTENAIRES



On gère l'Appel A Projet annuel inter-régimes et ARS lancé en début d'année, sur le thème « Prévention pour un vieillissement actif et en bonne santé des seniors en risque de fragilité »

Les porteurs de projets ont 5 semaines pour déposer leurs projets répondant aux critères de l'Appel A Projets.

Les critères requis sont :

- ✓ des populations âgées de 60 ans et plus fragilisées ou à risque de perte d'autonomie.
- ✓ sur des territoires prioritaires d'intervention identifiés par les Observatoires des situations de fragilité pour la région Occitanie.
- ✓ avec une politique d'évaluation partagée.
- ✓ avec des projets conduits en coordination et en complémentarité entre les acteurs sur les territoires.(CFPPA)
- ✓ en prenant en compte la santé globale des seniors, c'est-à-dire leur état de bien-être physique et psychologique.

Nous finançons chaque année des ateliers collectifs de prévention sur des thématiques telles que :

- Nutrition, APA, numérique, mémoire, Santé mentale, isolement, chutes, habitat, bien être, le lien social.....
- En 2025, les thématiques prioritaires étaient la santé mentale grande cause nationale et la prévention des chutes en lien avec le plan chutes

Cap prévention séniors c'est un budget d'environ **1 000 000,00 €** chaque année, réparti entre les différents membres de notre association.



Depuis décembre 2024, nous avons intégré au sein de Cap Prévention Séniors un comité d'experts. Il s'agit ici de nourrir les réflexions de CPS vis-à-vis du vieillissement de la population, à travers des données probantes et actualisées (création d'un espace ressource) et de créer une dynamique au sein du comité à travers des participations des membres du comité et de l'association à des évènements scientifiques ou grand public.

Les objectifs sont

- ✓ Amélioration de la qualité de l'offre de service portée par Cap Prévention Seniors,
- ✓ Maintien d'une dynamique autour des sujets en lien avec la prévention et le bien vieillir,
- ✓ Veille informationnelle sur les nouveautés / actualités sur ces sujets,
- ✓ Participation à des groupes de travail / de réflexion,
- ✓ Apport de l'expertise sur des champs nouveaux, innovants ou en cours de déploiement : Icope, entretiens prévention, ...
- ✓ Invitations à des colloques / évènements pour créer de l'émulation et générer de la créativité ou de nouveaux projets.

Leurs missions sont:

- ✓ Donner des Avis consultatifs éclairés sur des projets financés : ACP sur des thèmes sans référentiels nationaux, prévention des chutes, recherches-actions, ...
- ✓ Intégrer des apports scientifiques dans le cahier des charges de l'Appel à projets.
- ✓ Identifier des priorités, ...
- ✓ Partager des bilans et des évaluations pour ajuster les orientations prioritaires de CPS et les mesures d'accompagnement des partenaires et porteurs de projets.

Au-delà de l'Appel à projets et du comité d'experts, Cap Prévention séniors:

- ✓ Accompagne les porteurs de projets dans le déploiement des projets
- ✓ Forme les porteurs de projets sur les outils
- ✓ Visite les porteurs de projets
- ✓ Gère les instances de cap prévention seniors
- ✓ Suit le budget de Cap prévention séniors
- ✓ Organise des évènements
- ✓ Rend comptes aux administrateurs

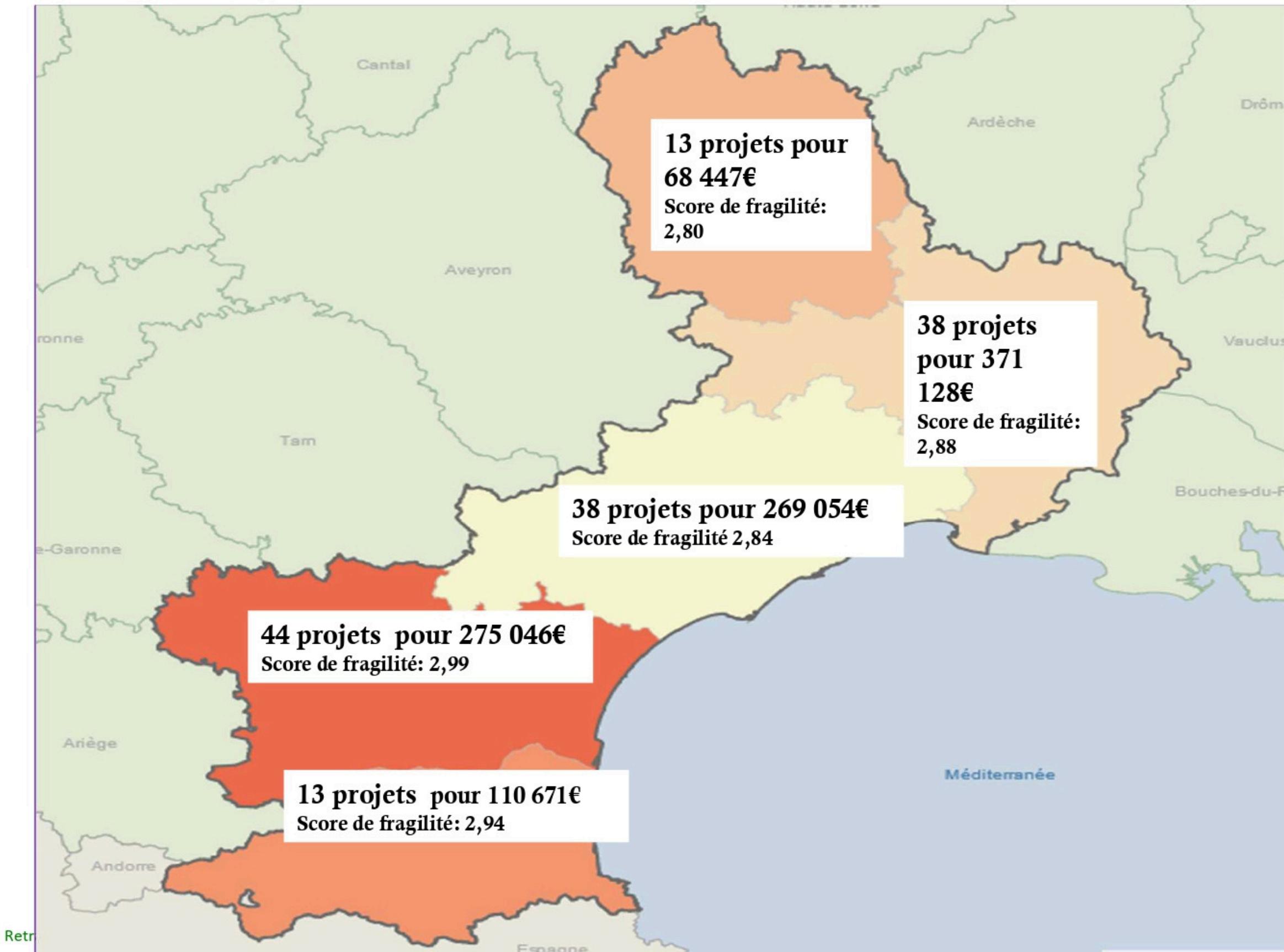
QUELQUES CHIFFRES EN 2025

- ✓ 146 projets subventionnés
- ✓ 124 structures financées
- ✓ 1 148 986,00 €
- ✓ 3 projets recherches Axe 2 pour un montant de 54 640,00€
- ✓ Axe 1: Lien social : 40 projets et Axe 3 Actions collectives de prévention : 106 projets
- ✓ Projets Santé mentale: **12** projets financés sur cette thématique
- ✓ Projets Lutte contre l' isolement : **13** projets sur cette thématique



RÉPARTITION PAR DÉPARTEMENT EN NOMBRE DE PROJETS ET SCORE DE FRAGILITÉ

***SCORE MOYEN
DE FRAGILITÉ
AU NIVEAU
NATIONAL: 2,69**



ALLER VERS
UN DISPOSITIF DÉPLOYÉ
PAR LA CARSAT
LANGUEDOC ROUSSILLON,
LES DÉPARTEMENTS ET
L'ITEV (*INSTITUT*
TRANSDISCIPLINAIRE D'ÉTUDE DU
***VIEILLISSEMENT*)**



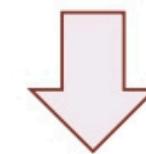
OBJECTIFS

« Aller Vers »

Une expérimentation à l'initiative de la CARSAT LR menée en 2023-24 dans 2 départements (30 & 34) & 6 villes de la région Occitanie

Un déploiement en 2025-26

Prévenir l'isolement social en activant l'ensemble des leviers permettant de



- ❖ Repérer les situations d'isolement
- ❖ Orienter les situations repérées et les prendre en charge

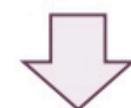


Restreint, diffusion restreinte à l'interne de la Branche Retraite



Lutter contre l'isolement social en « allant vers » impose donc

- ❖ de faire appel à un nombre important d'acteurs,
- ❖ de susciter des dynamiques collectives et des complémentarités entre les professionnels, l'entourage, les associations, les bénévoles
- ❖ de nouvelles modalités d'organisation et de coordination



Afin de favoriser **l'interconnaissance des acteurs, des actions et des dispositifs existants sur le territoire** qui constitue un levier sans équivalent pour retisser les liens et lutter contre l'isolement social.



Lutter contre l'isolement social implique des actions transversales, coordonnées & territorialisées





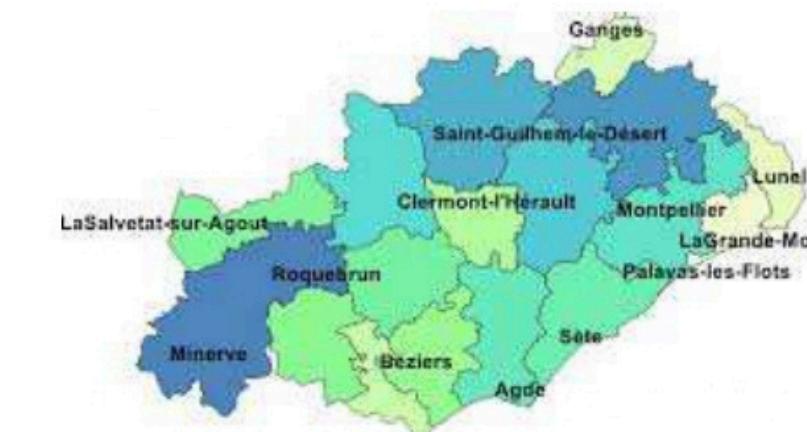
Dans le cadre de la mise en œuvre du Service Public Départemental de l'Autonomie (SPDA) et de sa mission « repérage, prévention et « aller vers »

Travail partenarial CD34/Carsat en cours avec les **CCAS, CIAS, centres socio-culturels et CPTS** (coordinateurs) :

- Castries (Centre Socioculturel Municipal Lino Ventura et CCAS)
- Clermont l'Hérault (Centre Socioculturel L'échappée et CCAS)
- CIAS Pays de l'Or
- CPTS de Lunel

Possibilité de s'appuyer sur les modes de fonctionnement facilitant portés par les chargés de développement autonomie du CD comme :

- *Les veilles fragilités conçus pour coordonner les actions de prévention de la perte d'autonomie de l'ensemble des acteurs du territoire*
- *Les rencontres Interprofessionnelles Locales (RIL)*





Dans le cadre de la conférence Territoriale de l'Autonomie du Gard et de ses actions
« Repérer et prendre en charge l'isolement social »



Travail partenarial CD30/Carsat en cours auprès de **7 coordinateurs** identifiés sur différents territoires et ayant des profils différents - Rencontres organisées sur chacun des territoires

Territoire Cévennes-Aigoual

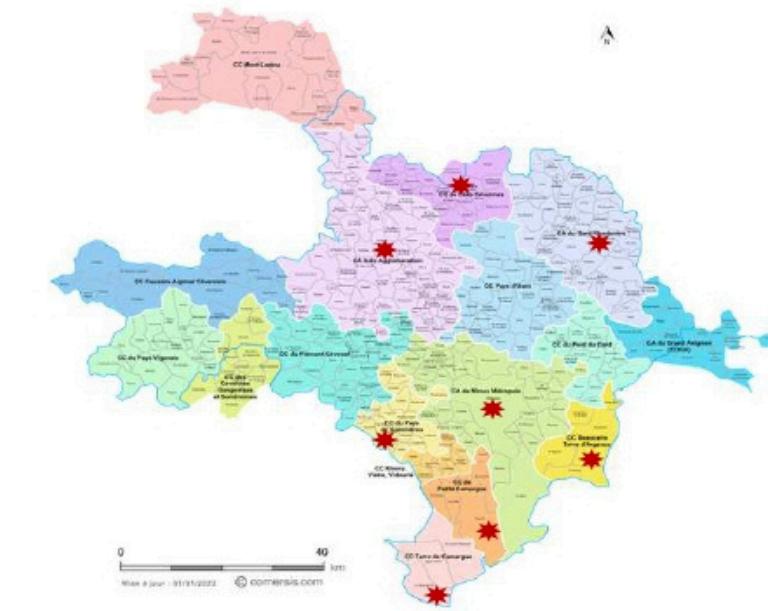
- * CCAS Alès
- * Communauté de communes de Cèze-Cévennes

Territoire Camargue-Vidourle

- * Centre social La Calade
- * Espace social
- * Association Samuel Vincent

Territoire Le Gard-Rhodanien : Association Riposte (Bagnols)

Grand-Nîmes : Petits Frères des Pauvres (Nîmes)



Merci!



TEMOIGNAGES

Amandine CHABRETTE, Fondatrice de “La Fabric’Action” (Remoulins, Gard)





Le Carrousel

L'habitat inclusif diffus de Remoulins

Amandine CHABRETTE - Fondatrice de La Fabric'Action





La Fabric'Action

Structure engagée dans l'Economie Sociale et Solidaire - label "ESUS"

Nos priorités

- Proposer des solutions innovantes pour les séniors et les personnes en situation de handicap
- Favoriser le maintien du lien social, la mobilité , et l'accès aux services

La vision

- Créer du **lien social** et des **espaces d'échange**
- Proposer des **solutions ouvertes et décloisonnées, accessibles à tous**
- Redonner une **place à chacun, valoriser les personnes, lutter contre l'isolement**
- Ancrer l'action dans les **bassins de vie**

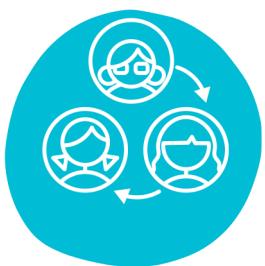




Les valeurs

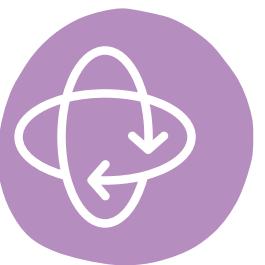
- **Solidarité** : favoriser l'entraide et le partage
 - **Inclusion** : permettre à chacun de participer pleinement
 - **Innovation** : expérimenter et inventer des réponses nouvelles aux besoins
 - **Co-construction** : impliquer l'ensemble des acteurs dans la réflexion et l'action
 - **Humanité** : placer la personne au cœur de la démarche
- 

Les missions



Actions participatives

- Impliquer les bénéficiaires dans la co-construction et l'évaluation des projets
- Valoriser les savoirs d'usage pour des réponses pertinentes et inclusives



Accompagnement global des collectivités et acteurs du bien vieillir

- Interroger les usagers et analyser l'impact des actions
- Mettre en perspective, coordonner les acteurs et renforcer la cohérence territoriale
- Décloisonner les réponses pour une prise en charge globale et continue



Conception et portage de projets

- Développer des projets concrets: logements alternatifs, observatoires locaux, tiers-lieux solidaires, etc.



Innovation sociale et expérimentation

- Proposer des solutions nouvelles
- Ajuster les dispositifs selon les retours d'expérience
- Porter une ingénierie de projet au service des territoires

Les activités clés

- Création de lieux de lien et de parole
- Développement de solutions modulaires d'hébergement, de services et d'accompagnement
- Animation de communautés professionnelles coopérantes
- Organisation d'ateliers de co-construction
- Expérimentations territoriales multi-acteurs





Le Carrousel

Un habitat inclusif diffus sur Remoulins



Ce qui a motivé ce projet

- Répondre à un besoin : **demeurer chez soi le plus longtemps possible**
- Prise en compte de la **tension immobilière dans la région**
- Zone rurale où la plupart des personnes âgées résident dans des **maisons individuelles**, qu'elles soient propriétaires ou locataires
- S'engager dans une **expérimentation pour tester une solution innovante, flexible et adaptée** au contexte de Remoulins
- La **commune de Remoulins** désireuse de **favoriser les liens sociaux, ouverte à l'expérimentation** et engagée dans une dynamique forte **pour promouvoir le bien vieillir et renforcer la santé mentale** à travers le collectif

Le Carrousel c'est quoi?

- Chacun reste dans **son logement habituel**
- Le collectif dispose d'un **espace de vie partagé au cœur du village**: un tiers-lieu animé par le collectif lui même, mis à disposition par la commune
- Les **déplacements sont facilités grâce au mini-bus électrique de la commune**
- Un **coordinateur-facilitateur qui accompagne le collectif** : organisation, ateliers de co-construction, communication, projets, rencontres...
- Le **pouvoir de décision appartient au collectif**



Les principes d'actions



● Au lieu de présenter un projet « clé en main », nous avons commencé par poser une **question simple** qui nécessite une **mobilisation importante** : « Que souhaitez- vous créer ensemble ? »

- À l'origine, deux habitants souhaitaient une initiative pour “créer du lien sur la commune”
- Progressivement, d'autres personnes se sont jointes à l'aventure, formant ainsi un collectif de 10 membres au lancement (comportant des personnes âgées et en situation de handicap)

● **Temps nécessaire consacré à :**

- Définir des règles de viecommunes (avec des habitants qui ne se connaissent pas)
- Établir des objectifs clairs
- Élaborer un plan d'action
- Organiser le fonctionnement interne (réunions, rôles, etc.)

● Les **premières initiatives du collectif** ont été mises en œuvre en se basant sur **désirs et les suggestions formulées par le collectif lieu même**



Un collectif ambassadeur

- Les membres s'approprient leur rôle et deviennent relais d'information sur les solutions existantes du territoire
- Ils se forment pour mieux orienter, informer et soutenir les habitants

Une programmation co-construite

- Chaque mois , la programmation est élaborée avec et par les participants, selon les envies, besoins et propositions de chacun
- La diversité des idées permet de toucher un public varié

Un lieu qui rayonne

- Le Carrousel dépasse les frontières de la commune et attire des habitants des communes environnantes
- Cette dynamique favorise l'émergence de nouveaux projets locaux

Un espace ouvert

- Pas de thématique unique: l'offre évolue selon les propositions et les retours sur expériences
- Cela permet de rencontrer des personnes différentes suivant les activités, renforçant la mixité sociale et intergénérationnelle

Santé mentale & pouvoir d'agir

Un projet qui renforce la santé mentale et le pouvoir d'agir des aînés

Retrouver/garder une place active dans la communauté

- les seniors ne sont pas “consommateurs” mais acteurs du Carrousel
- leur expertise de vie, leur connaissance du territoire et leurs envies sont au centre des décisions

Renforcer la santé mentale par l'engagement

- Le fait de contribuer, d'être utile et reconnu nourrit les besoins fondamentaux (estime de soi, sentiment d'appartenance, stabilité émotionnelle)
- Participer à un collectif réduit l'isolement et crée un réseau de soutien affectif et social



Santé mentale & pouvoir d'agir

Développer le pouvoir d'agir:

- Les habitants identifient leurs besoins, imaginent des solutions et conduisent eux-mêmes les actions
- Ils construisent une programmation, relaient l'information, pilotent des projets, ils participent à la vie locale

Un rôle qui les maintient et les dynamise

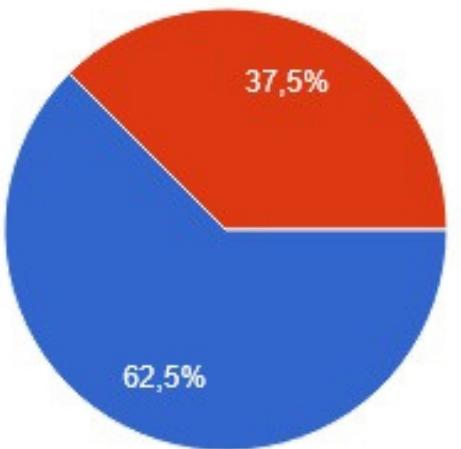
- Le rôle d'ambassadeur, très investi par les seniors, nourrit un sentiment d'utilité quotidienne
- La diversité des rencontres et des activités stimule : les capacités cognitives (organisation, créativité), les capacités relationnelles, la motivation à sortir, participer, échanger.



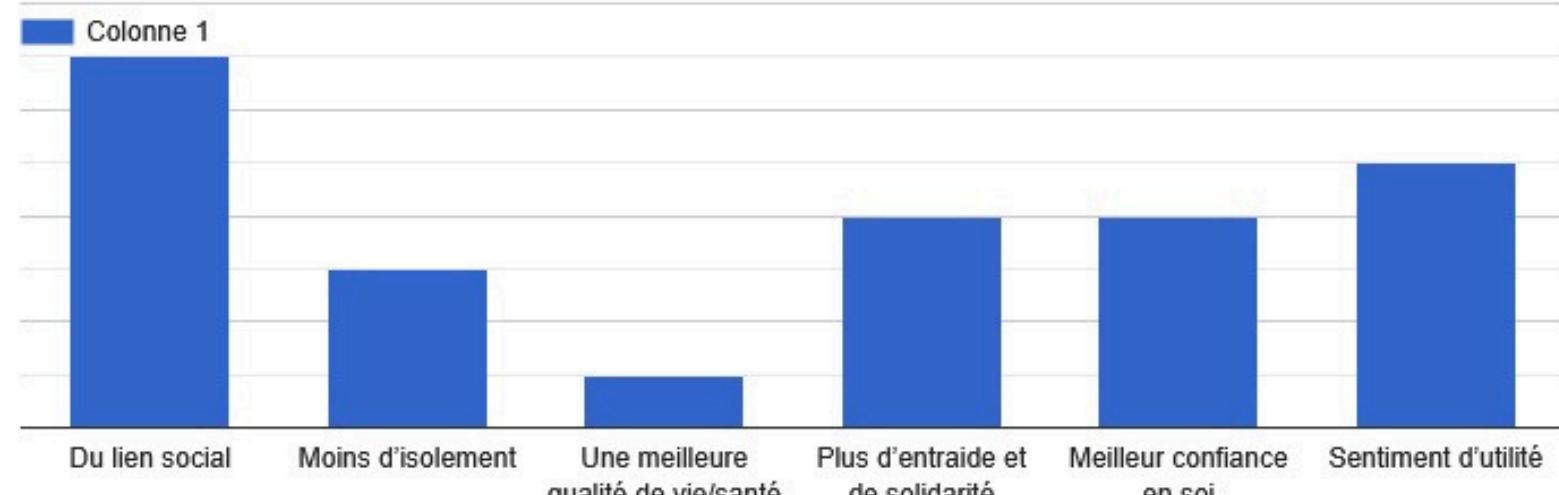
Impact social à mi parcours

Quelques données

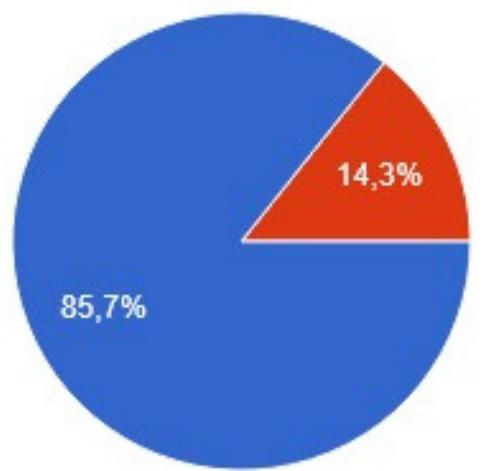
Grâce au carrousel, réalisez-vous des choses nouvelles ou refaites-vous des choses que vous ne faisiez plus?



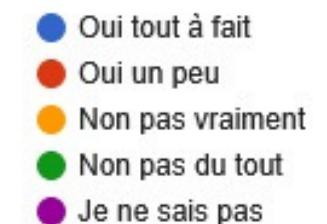
Que vous apporte cette expérience (plusieurs réponses possibles)?



Le Carrousel vous aide-t-il à créer des liens avec les autres ?



Avez-vous l'impression de faire partie d'un collectif ?



Merci pour votre attention

Amandine CHABRETTE

📞 06 23 26 18 31

✉️ contact@lafabricaction.com

🌐 www.lafabricaction.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux
la Fabric'Action



TEMPS D'ECHANGES ET DE QUESTIONS



RESSOURCES



Rapport de l'OMS sur le lien social : From loneliness to social connection : charting a path to healthier societies

Paroles de vieux de banlieue : des territoires du mal vieillir, Mars 2025

Des racines et des rides. Bien vieillir en milieu rural, Observatoire des modes de vie, Février 2025 (Epures)

Rapport de la Fondation de France et de l'Observatoire Philanthropie & Société : Solitudes 2024, Le temps des solitudes - Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités

Rapport de la Fondation de France et de l'Observatoire de la philanthropie : Solitudes 2023, (Re) liés par les lieux - Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social

Étude du phénomène d'isolement social chez des aînés vivant en milieu rural : d'une inscription sociale à une solitude individuelle, 2022

Site internet du centre social La CaSa

Site internet de la "Fabric'action", Startup créatrice de liens, Solutions innovantes pour séniors et personnes en situation de handicap



RESSOURCES



Etude “Les enjeux du vieillissement en politique de la ville : comment s’en saisir ?”, Avril 2024 par Caroline Moulin, chargée de mission pour Villes et Territoires

Article “Les enjeux socio-spatiaux du vieillissement des quartiers politique de la ville” par le CRPV Resovilles, Juillet 2023

“Vieillir en quartier prioritaire, un enjeux de société. Sortir du déni de vulnérabilité”, Conseil National des Villes, Septembre 2021

**MERCI
POUR VOTRE ATTENTION !**



RETROUVEZ TRÈS PROCHAINEMENT LE REPLAY SUR :

WWW.VILLES-ET-TERRITOIRES.FR