



LIEN SOCIAL

Comment mener une action de lutte contre l'isolement auprès de seniors ?

À partir d'une enquête réalisée en 2025
dans le Morbihan auprès des acteurs
luttant contre l'isolement des personnes
de 60 ans et plus

Décembre 2025



Introduction

Ce guide est à destination des porteurs de projet tels que les centres communaux d'action sociale, centres sociaux, associations, communautés de communes..., souhaitant mettre en place des actions de lutte contre l'isolement, auprès de personnes de 60 ans et + sur le territoire.

L'isolement social des personnes âgées et le vieillissement de la population constituent un enjeu majeur de notre société. Il impacte la santé globale dont l'espérance de vie.

Le Conseil Départemental a mandaté le CLARPA pour mener une enquête sur le département en 2025. L'objectif était de recenser les acteurs de la lutte contre l'isolement, les actions qu'ils mènent et de faire émerger les facteurs favorables à une action impactant positivement le quotidien des personnes.

Ce guide compile les étapes ainsi que des outils concrets pour monter un projet de lutte contre l'isolement.

Dans une seconde partie, en annexe, vous trouverez 4 exemples d'expériences réussies sur le territoire et dupliquables :

- Les **visites de convivialité** menées par des bénévoles ou des jeunes en service civique font partie des actions favorisant la création de liens sociaux.
- La mise en place d'un **café-rencontre** apparaît comme un moyen pour répondre à des besoins exprimés lié à un sentiment de solitude et un manque d'occasion de se rencontrer.
- Des communes proposant des sorties "**cinéma solidaire**" constatent une forte participation et un impact social positif. Les résultats observés montrent un accès facilité à la culture et une participation accrue à la vie sociale.
- Enfin d'autres communes organisent des **actions intergénérationnelles**, notamment autour de la **cuisine**. Elles renforcent les liens entre générations, contribuent à développer le sentiment d'appartenance et créent une convivialité locale.

Aucune action ne peut être imposée aux personnes, même des visites à domicile. Le respect de l'accord de la personne est primordial.

Ce guide a été réalisé par le CLARPA, en décembre 2025 et financé par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

Nous remercions tous les professionnels, élus, qui ont pris le temps de répondre à nos questions.

Enquête et guide réalisée par :

Mme Carole DANIEL, chargée de prévention au CLARPA, Saint-Avé, Morbihan

Mme Eva SEVENO BAPTISTE, animatrice sociale au CLARPA, Saint-Avé, Morbihan



Qu'est-ce que l'isolement ?

“

L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger. *



”

Créer du lien social,
c'est bien plus que des visites

#comptesurmoi

Mona Lisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS



Une personne est considérée isolée lorsqu'au moins un des éléments est absent

Certains moments de vie peuvent favoriser l'isolement d'une personne : le passage à la retraite, le décès du conjoint, un problème de santé entraînant une perte d'autonomie temporaire ou permanente, ...

L'isolement peut être lié à certaines situations de vie, par exemple si la personne :

- Se déplace avec difficultés
- Vit seule
- Vit isolée géographiquement
- Reçoit peu ou pas de visite

*Définition du Conseil économique, social et environnemental, "Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité", juin 2017

Pourquoi lutter contre l'isolement ?

L'isolement impacte la santé sous toutes ces formes : physique, mentale et sociale.



L'isolement social entraîne une perte d'identité et d'égalité dans la société. Celui qui reste seul se sent banni. Il doit se battre contre l'a priori social. Il a le sentiment de mériter cette mise à l'écart.

Une personne subissant une solitude non choisie et, dont elle **ne sait comment sortir**, perd progressivement ses forces intérieures. On observe des **phénomènes de repli, de dépréciation de soi**, jusqu'à la perte de l'espoir de compter encore un jour pour quelqu'un. Cette **perte de l'estime de soi** entraîne dépression et désespérance.

Si la situation dure, elle peut devenir dramatique. Les **capacités de renouer des liens diminuent**. La peur, la honte peuvent entraîner la personne dans une logique de retrait. Cela rend le retour à une dynamique d'inclusion sociale de plus en plus difficile.

Quelle différence entre solitude et isolement ?

La solitude désigne « *l'état de quelqu'un qui est seul momentanément ou habituellement* » (Larousse).

Elle est parfois choisie. Elle n'est pas forcément génératrice de malheur et de souffrance... Pour certains, elle permet de se recentrer sur soi, de réfléchir, méditer...

Ainsi, le **sentiment** de solitude se caractérise par le ressenti subjectif des personnes. On peut se sentir seul alors qu'on est entouré de monde et inversement, ne pas avoir de proches et pourtant, ne pas souffrir de solitude.



Ces éléments sont à prendre en compte dans la démarche "d'aller vers" pour faciliter la rencontre avec les personnes.

Quelques chiffres ...

L'isolement en Bretagne*

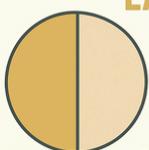
Selon le Baromètre des Petits frères des Pauvres, 2 millions de personnes en France sont isolées de cercle familial et amical. Concernant la solitude, 2,5 millions de personnes âgées se sentent seules tous les jours ou presque.

DANS LE MORBIHAN,

1/3 DE LA POPULATION
A + DE 60 ANS.



EN 2050,
**PLUS DE
LA MOITIÉ**



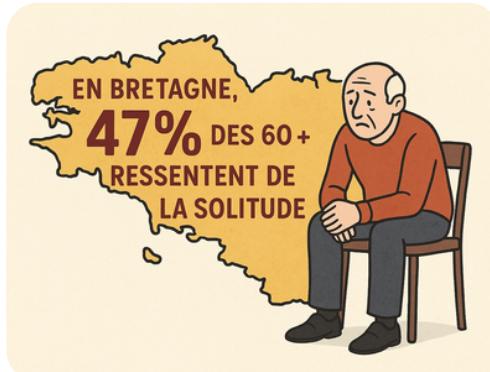
DE LA POPULATION
AURA + DE 60 ANS.

En Bretagne, 30% de l'ensemble de la population a plus de 60 ans, soit 1 million de personnes.

En 2050, il est estimé que + de la moitié des personnes auront au-delà de 60 ans.

%

Parmi ces 47%,
14% se sentent seuls
quotidiennement.



43% des personnes
ne sortent pas
quotidiennement de
chez elles.

Étapes avant de monter un projet

Définir, avec les partenaires et porteurs du projet **ce que chacun met sous le terme isolement et solitude** afin que toutes les parties prenantes du projet partent sur la même base.

Il est important d'identifier les facteurs de vulnérabilité (perte d'un proche, précarité financière ...).

Cette réflexion initiale est un outil pour définir le public ciblé, en précisant notamment les facteurs d'isolement.



- **Faire un état des lieux des actions de lutte contre l'isolement qui existent** sur la commune et/ou sur les communes limitrophes. Si besoin se renseigner auprès du CLARPA et consulter le site [Aidants Morbihan](#).

Si une action existe sur une commune limitrophe, autant partager les expériences, voire de mutualiser des moyens, des outils (minibus, outils de communication...).

- **Repérer les partenaires locaux pouvant être impliqués** dans la mise en œuvre du projet :
 - Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
 - Service Autonomie à Domicile (SAD)
 - Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS)
 - Centre de Ressources Territorial (CRT)
 - Centre social (CS)
 - Espace Autonomie Santé (EAS)
 - Contrat Local de Santé (CLS)
 - Centre Médico Social (CMS)
 - Maison de santé
 - Maison Sport Santé
 - Structure de portage de repas
 - Club de retraités
 - Bailleurs sociaux
 - Association d'aide alimentaire
 - Autres associations locales etc...
- **Repérer les besoins**

Cf p.7



Comment repérer les besoins ?

Il existe plusieurs outils, qui sont à croiser :

- **Identifier les partenaires locaux**, en contact avec le public ciblé : CCAS, SSAD, IDE libérale, CPTS, CRT, centres sociaux, EAS, CLS... pour connaître les difficultés, demandes et besoins qu'ils ont pu recenser. Sur les territoires où il est présent, vous pouvez vous appuyer sur le service de ressources en ingénierie prévention.
- **Proposer des rencontres simples et conviviales**, avec des personnes plus ou moins isolées et les solliciter pour connaître leurs besoins.
Des outils d'animation peuvent faciliter l'expression de chacun (Cf en annexe).
- **Profiter de moments privilégiés**, comme par exemple la distribution des colis de Noël **pour sonder les besoins**.
- **Enquête** auprès de la population sous forme de questionnaires diffusés lors de visites, dans le bulletin municipal, dans les boîtes aux lettres...

Ressources consultables sur les territoires :

- Projet du Centre Social
- Le Contrat Local de Santé ou d'autres études de territoire (des CPTS par ex.)
- L'analyse des besoins sociaux
- La carte de l'Observatoire des Situations de fragilité par la Sécurité Sociale :
<https://www.observatoires-fragilites-national.fr/>

 **Astuce** : Pour faciliter l'émergence des besoins de ce public, vous pouvez évoquer des propositions simples : café rencontre, activité physique adaptée, échanges autour du sommeil, des jeux... Les personnes pourront ainsi énoncer leurs avis et verbaliser d'autres propositions.

Comment repérer les personnes isolées ?



Avant tout, il est primordial de cibler le public concerné en identifiant les facteurs d'isolement.
(Cf p.6)

Propositions de méthodes "d'aller vers"



- Avoir **des référents par secteur/quartier** pour être au plus proche des habitants et faire circuler des informations. Ces interlocuteurs sont sources de lien et représentent des **personnes de confiance** pour les habitants.
- Trouver **des personnes "ressources" sur la commune** (responsable associatif, élus, habitants...) qui vont savoir comment relayer l'information pour toucher plus de personnes. La confiance s'installe plus vite entre pairs.
- **Solliciter les acteurs locaux** : citoyens, élus, commerçants de proximité (boulanger, boucher, pharmacien...), acteurs du logement, associations, centre social, services autonomie à domicile, IDE à domicile, EAS, facteurs, association paroissiale, comité de chapelle...

- **Faire du porte à porte**

Cette démarche est chronophage toutefois elle est intéressante.

Pour obtenir des résultats, il est nécessaire de préparer en amont comment se présenter et comment engager la conversation avec la personne (Cf annexe 3 et 4). La méfiance accrue, envers des potentiels démarcheurs à domicile, est à prendre en compte.



Point de vigilance : veiller à respecter le choix de la personne. Par exemple, elle peut ne pas vouloir sortir de chez elle.
Vivre en couple n'empêche pas l'isolement.

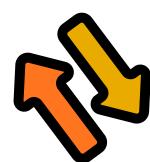
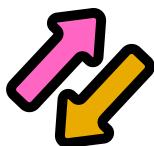
Le registre des personnes vulnérables représente un appui intéressant et à développer.
La liste électorale n'est pas suffisante pour repérer les personnes isolées ; certaines personnes n'y sont pas inscrites.



Comment communiquer ?

Impliquer les partenaires dès le démarrage du projet

Plus les partenaires (services autonomie à domicile, associations, commerçants, professionnels de santé, structures sociales...) sont intégrés tôt dans le projet, plus ils participeront efficacement au repérage des personnes isolées et à la communication



Adopter une communication partagée et adaptée

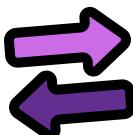
La communication doit être collective et relayée par différents acteurs.

Le choix du vocabulaire est primordial pour que les personnes se sentent concernées. Par exemple, éviter « solitude » et privilégier « se sentir seul »



S'appuyer sur un large réseau local

- Des professionnels du quotidien : aides à domicile, infirmiers, kinés, services de portage de repas, services sociaux hospitaliers...
- Des associations : aide alimentaire, paroisse, patients/hôpitaux
- Des institutions : HLM, Maisons France Services...



Investir différents lieux

Adapter les actions de communication au type de commune (rural, urbain, semi-urbain) :

- porte-à-porte
- halls d'immeubles
- commerces de proximité
- manifestations publiques (marchés, forums, fêtes locales)
- quartiers, hameaux...



Accessibilité

Mobilité

- Proposer une solution de transport
- Utiliser le transport existant, par exemple le transport à la demande
- Proposer un transport assuré par des bénévoles, élus ou salariés
- Encourager le covoiturage si cela est possible
- Utiliser un minibus communal ou appartenant à un EHPAD (avec une convention)



Peut être que ces propositions ne seront pas retenues par les personnes, mais vous aurez levé un des freins aux déplacements

Lieu

- Accessible pour des personnes ayant des difficultés de mobilité
- Convivial, agréable
(ex : médiathèque, café, tiers-lieu...)

Avec qui travailler ?

- EAS
- Cabinets infirmiers/médecins
- Services Autonomie à domicile
- Coopération Monalisa
- CCAS des communes alentours
- Associations locales...



Quelle posture adopter pour entrer en relation ?

- Bienveillance
- Pas de jugement de valeur
- Laisser le temps à la personne de s'exprimer, de faire confiance
- Respect de l'autonomie de la personne et de son consentement
- Discrétion et sollicitation de la personne pour recueillir son accord en cas d'échanges partenariaux



Comment impliquer les personnes dans le projet ?



Lors de l'activité, le temps de convivialité est un moment opportun pour des échanges informels.

Il peut avoir lieu au cours de l'activité ou à la fin, suivant les objectifs que vous souhaitez atteindre lors de ce temps.

- Au fur et à mesure des rencontres, **repérer des personnes moteurs**, qui vont être forces de propositions. Petit à petit, elles donneront envie aux autres de s'impliquer; chacun à son échelle.
- **Proposer des idées** : demander aux personnes concernées ce qu'elles souhaitent faire ou les sujets qui les intéressent.
- **Faciliter le partage d'expériences, de savoirs**

Cette implication contribue à les rendre actrices au sein d'un groupe. Cette démarche impacte positivement la confiance en soi et renforce le sentiment d'appartenance à un groupe.



Vigilance : l'accueil de nouvelles personnes dans un groupe est primordial et se prépare.



Coût

- La **gratuité** si cela est possible
- Pour des activités demandant un déplacement ou un paiement à un tiers (cinéma, spectacle...) : possibilité de demander une participation, un montant accessible pour le plus grand nombre.

Une petite participation financière ne freine pas la venue des personnes.



Pour les porteurs, inclure dans le projet les frais de convivialité.



Moyens humains

- Possibilité de solliciter des **jeunes en services civiques**, via Unis Cité ou SC2S pour compléter les propositions
- Si besoin, pour **recruter des bénévoles**, voici quelques outils : bouche à oreille, articles de presse, réunions d'informations, bulletin municipal, mailing aux adhérents d'associations, application communale de communication, plateforme Je veux aider.gouv...
- Le collectif Monalisa 56 propose des **formations à destination des élus et bénévoles** pour monter en compétences sur l'accueil, l'accompagnement, le repérage des personnes isolées.



Type d'action

- Envisager une complémentarité entre des actions individuelles et collectives pour mettre en confiance les personnes
- Proposer de délocaliser une activité dans un village, chez quelqu'un... (lecture, jeux de société, goûter...)
- Adapter la taille du groupe en fonction du public et de l'activité concernée. Privilégier des groupes de moins de 10 personnes pour celles n'ayant plus l'habitude de se retrouver en collectif



Vigilance : éviter la stigmatisation de cette population (ex : dévalorisation, marginalisation, infantilisation, exclusion sociale, perte d'autonomie présumée...)



Temporalité (fréquence, période...)

- Une action régulière, 1x tous les 15 jours à 1x/mois, aura plus d'impact qu'une action ponctuelle
- En journée, en adaptant si besoin les horaires à la saison (éviter les activités démarrant et finissant la nuit)
- Les personnes ont besoin de temps pour connaître les "organisateurs" et créer des liens avec les autres participants
- Penser à proposer des actions les week-ends et pendant les vacances scolaires, période où généralement, il existe moins de propositions



Volet évaluation

Évaluer la pertinence des actions proposées à partir d'outils : par exemple la discussion, un questionnaire d'impact, des outils participatifs pour avoir des témoignages spontanés (Cf annexe 6)

L'impact se mesure sur du long terme.

ANNEXES

1- Listes d'outils et de sites internet de références 13

Outils :

- Guide méthodologique, construire une politique de lutte contre l'isolement - CNSA - Sep 25
- Isolement social des aînés : des repères pour agir - Ministère chargée de l'autonomie - Oct 21

Quelques exemples de sites :

- Fédération française pour les liens sociaux
- Les petits frères des pauvres <https://www.petitsfreresdespauvres.fr>
- Association nationale MONALISA <https://www.monalisa-asso.fr>
- Je veux aider.gouv
- Aidants Morbihan

Sites proposant des exemples de projets :

- Laboratoire de l'Autonomie : <https://odas.labau.org/>
- Ville amie des ainées : Fiche partage d'expériences - Autonomie - Lien social et solidarité <https://www.villesamiesdesainees-rf.fr/fiches-partage-dexperience/>
- Les semeurs de santé : <https://semeursdesante.com/projets/>

2- Glossaire 14

3- Se former pour agir - Parcours de formation en ligne et gratuit 15

Les Petits Frères des Pauvres

4- Fiche outil pour aider à repérer des personnes isolées 16

à destination des habitants, des référents et/ou personnes ressources

5- Fiche outil pour échanger avec une personne isolée 17

6- Outils d'animation de groupe 18

1. Brise glace..... 19
2. Outil d'évaluation 20
3. Brainstorming / Photolangage 21

7- 4 fiches projets 23

- Visites de convivialité 23
- Café rencontre 25
- Cinéma solidaire 27
- Atelier intergénérationnel autour de la cuisine 29

GLOSSAIRE

CARSAT: Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CFPPA : Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

CPTS : Communautés Professionnelles Territoriales de Santé

CRT : Centre de Ressources Territorial

CLS : Contrat Local de Santé

CMS : Centre Médico-Social

EAS : Espace Autonomie Santé

IDE : Infirmier Diplômé d'État

HLM : Habitation à Loyer Modéré

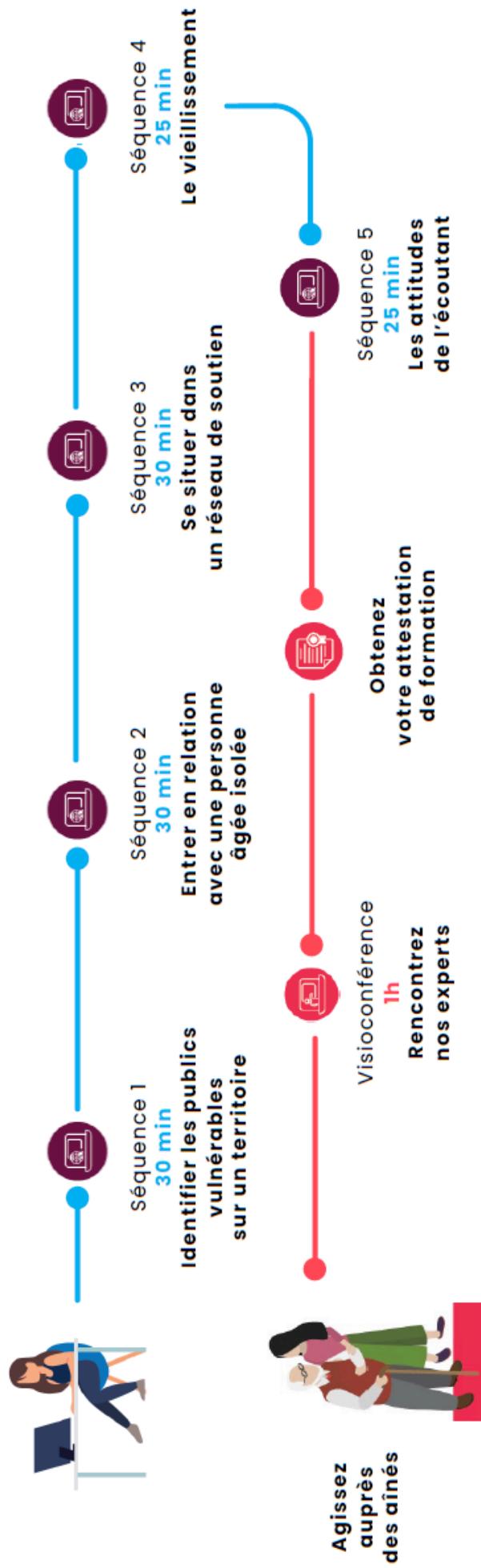
SC2S : Service Civique Solidarité Seniors

SAD : Service Autonomie à Domicile

SE FORMER pour Agir®

Avec la participation de la
cnsa
Caisse nationale de
solidarité pour l'autoépanouissement

Se former pour agir est un parcours de formation en ligne, entièrement gratuit, accessible à tout moment et où que l'on soit. Il permet d'aborder les questions de repérage, d'entrée en relation et d'accompagnement des personnes âgées isolées.



Lien inscription à la formation - Site des Petits frères des Pauvres - Centre de formation

Outil pour aider à repérer une personne isolée

S'adresse aux référents ou personnes ressources sur le territoire



Au quotidien, je porte attention aux personnes

- Présentant des difficultés pour se déplacer
- Vivant seules
- Ayant connu une rupture ou un événement dans leur parcours (retraite, séparation, deuil, autre...)
- Ayant des problèmes de vue ou des difficultés à entendre
- Aidantes d'une personne en perte d'autonomie
- Isolées géographiquement
- Recevant peu ou aucune visite
- Seules pendant les fêtes ou l'été



Exemples de signes permettant également de repérer qu'une personne isolée

- Ses volets restent fermés en journée
- Son logement est négligé
- Sa boîte aux lettres est pleine
- Elle semble triste
- Elle s'habille de manière négligée ou non adaptée à la saison
- Elle est en demande d'échanges ou au contraire elle est repliée sur elle-même
- Elle a des problèmes d'addiction
- Elle a peu d'appétit, elle perd du poids
- Elle n'a plus d'intérêt pour des activités qu'elle appréciait auparavant



Ce que vous pourriez entendre

- Personne ne me comprend
- Je n'ai personne vers qui me tourner ou à qui parler
- Je ne trouve pas ma place/ je ne me sens pas accepté
- Je me sens vide/perdu
- Personne ne me soutient
- Pourquoi les gens ne m'aiment pas ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?
- On ne peut faire confiance à personne

Exemples de ce que vous pouvez dire lors d'une rencontre avec une personne isolée

Comment créer le lien ?

Trouver un prétexte pour entrer en relation, converser sur des généralités



Accepter le refus de la personne, ne pas insister, tenter de renouer le contact plus tard

Porter intérêt aux contacts sociaux de la personne (famille, amis, etc.), à son autonomie, à son sentiment de solitude

Ne pas aborder de front la question de l'isolement, éviter les questions trop directes

Quelques exemples de questions

La journée a été longue, je suis épuisée ! Et vous, ça va ?

Comment vous sentez vous ici ? Aimez-vous cette région/ville ?

Dormez-vous bien ?

Depuis quand vivez-vous ici ? Vivez-vous seul(e) ? Avez-vous des proches à proximité ? Êtes-vous en contact avec eux ?

Quelle était votre activité professionnelle auparavant ?

Faites-vous des activités à l'extérieur de votre domicile ?

Seriez-vous intéressé(e) par cette activité/cet événement ?

Avez-vous un besoin particulier ?

Avez-vous quelqu'un dans votre entourage que vous pouvez contacter lorsque vous avez besoin d'aide ?

ISOLEMENT SOCIAL DES AÎNÉS : DES REPÈRES POUR AGIR 5

Autres exemples :

Quand serait le bon moment pour qu'on se voie/discute ?

Qu'est-ce que vous aimez faire ?



N'hésitez pas à reformuler les réponses qu'on vous donne pour vous assurer que vous avez bien compris ses propos : « Alors, si je comprends bien, vous dites que... »

EXEMPLES D'OUTILS D'ANIMATION

Issus du référentiel "Bienvenue à la retraite"

Brise glace : à proposer en début de rencontre

La carte humaine

- **Principe**

Apprendre à se connaître

- **Consignes / déroulé**

Chaque participant est invité à se positionner sur une carte de la France (ou du monde) imaginaire selon son origine géographique. Quand tout le monde occupe l'espace (l'animateur compris) chacun se présente (nom prénom, âge et lieu choisi).

- **Durée**

La durée est variable selon la taille du groupe. 30 minutes recommandées.

- **Matériel** : aucun

Une salle assez grande est tout de même requise. L'exercice peut se faire en extérieur.

- **Conseils**

Pour que la consigne soit plus concrète, l'animateur peut se positionner en premier.

La consigne peut varier : endroit que je préfère, là où je pars en vacances, ville d'origine, lieu de naissance, lieu où j'ai passé mon enfance, etc.

Trouver le point commun

- **Principe**

Faire connaissance, trouver des points communs de manière ludique.

- **Consignes / déroulé**

En binôme, les participants discutent pendant quelques minutes (2 à 4 minutes) pour trouver au minimum 2 points communs avec l'autre personne (par exemple : avoir un chat, aimer la peinture, avoir fait des études de droit, etc.). Chaque personne prend des notes et échange de partenaire au bout de quelques minutes (à définir selon la taille du groupe). Quand chaque participant s'est rencontré, une restitution synthétique est réalisée.

- **Durée** : Maximum 20 – 30 minutes.

- **Matériel** : Feuille de papier et stylo pour la prise de note.

- **Conseils**

Pour ne pas rendre trop facile l'exercice, tous les points en commun trop évidents sont à éviter : nous sommes une femme, nous avons des yeux, etc.

Le mur des humeurs

- **Principe**

S'interroger sur ses émotions et son état d'esprit et le partager à l'ensemble du groupe.

- **Consignes / déroulé**

Présenter le support choisi de l'exercice et demander aux participants de choisir le personnage qui correspond le plus à leur humeur ou à leur état d'esprit de la journée.

- **Durée**

La durée est variable selon la taille de groupe. Environ 30 minutes recommandées.

- **Matériel**

Vous pouvez imprimer l'image et la distribuer aux participants ou projeter l'image (nécessité d'avoir un rétroprojecteur et une surface de projection).

- **Conseils**

C'est un exercice utile qui permet de verbaliser son état d'esprit mais aussi de donner des clés, pour la gestion de groupe, à l'animateur.

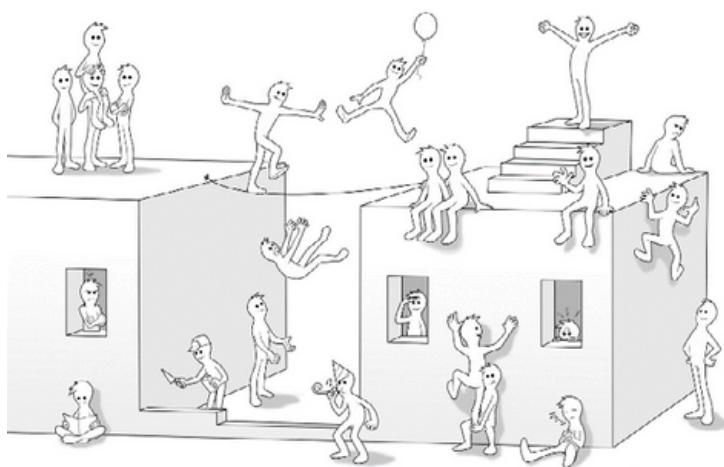
Il existe plusieurs variables : le mur des humeurs, l'arbre à personnages, la météo des humeurs.

Vous pouvez également créer votre propre mur des humeurs en utilisant des images ou même des icônes de votre choix.

- **Point de vigilance**

La gestion du temps et de la parole.

Veillez à bien canaliser les échanges pour ne pas dépasser le temps.



Exemples pour faire un bilan

La pépite et le râteau

- Principe et déroulé**

Chaque participant, à tour de rôle, partage « sa pépite » (ce qu'il a aimé, ce qui l'a touché, etc.) et « son râteau » (un échec, un moment mal vécu, etc.).

Matériel : aucun

La main

- Principe et déroulé**

Chaque participant dispose d'un temps individuel pour compléter les éléments ci-dessous. Puis un temps de partage en collectif est organisé pour mettre en commun ces réponses.

- > le pouce : ce que j'ai aimé.
- > l'index : un élément remarquable (je pointe du doigt que...).
- > le majeur : ce que je n'ai pas aimé.
- > l'annulaire : ce qui m'a ému.
- > l'auriculaire : ce qui m'a manqué.
- > la paume de la main : ce que j'emmène avec moi.

Matériel : Aucun

Le relevé des conclusions

- Principe et déroulé**

Il s'agit ici de faire le bilan sur ses ressentis, ses apprentissages et de se préparer à l'action !

Chaque personne répond à 4 questions :

- > Comment je me suis senti(e) ?
- > Qu'est-ce que j'ai appris ?
- > Qu'est-ce que j'ai compris ?
- > Qu'est-ce que je me propose de faire ?

- Matériel**

Feuilles de papier, stylos

- Variante**

L'exercice peut se faire en binôme et la restitution peut être croisée (chacun présente ce que son binôme lui a décrit et inversement). Attention cette variante demande un petit peu plus de temps que l'exercice initial !

Cet exercice peut également être utilisé comme une animation pour faire le point et conclure sur un moment particulier, par exemple une conférence...

Outils pouvant servir à plusieurs objectifs : se présenter, faire un bilan, réfléchir à une thématique...

Photolangage

- **Le principe**

Il s'agit d'utiliser des images, photographies comme média pour favoriser et faciliter l'expression d'un vécu, d'un ressenti ou d'une réflexion.

- **Consignes**

Placer sur une table les images et/ou photographies. Le déroulé d'une séance de photolangage est bien précis, il se décompose en deux temps.

Dans un premier temps, l'animateur émet une question au groupe, chacun des membres est invité, en silence, à regarder puis à choisir deux photographies pour étayer leurs propos.

Dans un deuxième temps, c'est le moment des échanges où chacun des membres du groupe présente ses photographies et sa pensée au reste des participants.

L'animateur, par la suite, proposera une synthèse des échanges.

- **Durée**

La durée est variable selon la consigne posée au départ (question) et la taille du groupe.

Entre 30 min et 1h30

- **Matériel**

Vous n'êtes pas dans l'obligation d'utiliser les planches « officielles », il est tout à fait envisageable de créer vous-même votre trousse d'images ou de photographies ou de détourner des jeux existants tels que le Dixit®.

- **Conseils**

C'est un outil qui peut être décliné à tous les objectifs ! Pour se présenter, pour illustrer une idée, une réflexion, etc.

Certaines personnes peuvent être moins « réceptives » à ce type de procédés : rassurez-les sur le fait que le choix de l'image est davantage lié à leur représentation et symbolique personnelles plutôt qu'à une vérité universelle. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses !

Brainstorming ou remue-méninges

- **Le principe**

Il s'agit d'une technique qui permet de favoriser la résolution d'un problème ou faire naître une nouvelle idée en générant le plus d'idées possibles !

- **Consignes**

L'exercice a plusieurs étapes :

- Les personnes sont invitées à donner toutes les réponses qu'elles ont en tête. L'animateur note toutes idées à la vue de tous les participants. L'idée est de favoriser la production des idées sans retenue. C'est la quantité que l'on souhaite et non la qualité.
Exemple : « Quelles idées pour bien vivre sa retraite ? »
- Débattre des idées proposées et les évaluer. Il est également possible avant de rassembler les idées similaires ou faisant partie d'une même thématique.
- Déterminer les idées qui seront mises en pratique ou celles qui sont retenues par la suite. Il est également possible de synthétiser les échanges pour conclure.

- **Durée**

La durée est variable selon la consigne posée au départ (question) et la taille du groupe.
Entre 30 min et 1h30.

- **Matériel**

Un tableau et des feutres. Les idées peuvent être notés directement sur le tableau ou sur les post-it pour pouvoir déplacer et réorganiser les idées.

- **Conseils**

Pour cet exercice un seul leitmotiv : c'est la quantité et pas la qualité des idées qui est importante.

- **Variantes**

Il existe plusieurs variantes du brainstorming, en voilà une.

L'étoile ou Stardusting

Il s'agit d'une technique de brainstorming visuel. Il permet d'analyser une idée bien spécifique à travers une liste de questions.

Pour commencer, inscrivez cette idée au milieu d'un tableau blanc, puis développez-la en dessinant une étoile à six branches. Chaque branche correspond à une question : Qui ? ; Quoi ? ; Quand ? ; Où ? ; Pourquoi ? ; Comment ?

L'étape suivante est de réfléchir à chaque question, en prenant le temps de s'interroger sur la façon dont elle pourrait être en lien avec notre idée : "Qui sera intéressé par ce rendez-vous ? ", "Comment devrait-il se dérouler ?" etc...

De cette façon, on développe plusieurs scénarios et obstacles auxquels on ne pensait pas au départ !

Cet exercice est idéal pour réfléchir à de nouvelles propositions.

FICHE PROJET

Visite de convivialité



POURQUOI METTRE EN PLACE DES VISITES DE CONVIVIALITÉ ?

Ces visites à domicile sont un outil pour entrer en contact avec des personnes sortant peu voire plus de leur domicile. Les visiteurs ont le temps de discuter, de jouer, de sortir... et ainsi de créer une relation de confiance.

Ces visites constituent parfois une 1ère étape vers l'extérieur, vers des rencontres collectives. Dans cette situation, le bénévole joue un rôle d'accompagnant, rassurant et si besoin de facilitateur de liens avec les autres.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX



- Maintenir un lien social fragilisé
- Préserver l'autonomie
- Stimuler les capacités des personnes
- Rompre l'isolement des personnes âgées à domicile

PARTENAIRES MOBILISABLES



- Service de portage de repas
- Service Autonomie à Domicile
- Centre de santé
- Professionnels de santé au travers de la CPTS
- CCAS
- Centre social
- SC2S et/ou Unis Cité
- Monalisa pour le partage d'expériences et la formation des bénévoles

Liste non exhaustive



EN QUOI CONSISTENT LES VISITES ?

Ces temps permettent aux personnes isolées d'avoir de la visite et de passer de bons moments. Sur place, ils boivent un café, discutent, font des activités (jeux, lecture...), vont se balader. Ses visites contribuent à sortir du quotidien et parfois à stimuler des envies. Le fonctionnement en binôme favorise le passage de relai et le partage entre bénévoles. Les bénévoles vont adapter leurs visites aux envies et besoins des personnes.

Point de vigilance : ne pas créer de dépendance vis-à-vis du bénévole pour éviter des problématiques lors de l'absence d'un bénévole ou d'un changement de celui-ci.

FICHE PROJET

Visite de convivialité



MISE EN ŒUVRE DU PROJET

- **Mobilisation des partenaires**
- **Repérage et évaluation des besoins**
 - Repérer les personnes isolées sur votre territoire en lien avec des partenaires, des personnes ressources (professionnels, élus, bénévoles associatifs...)
 - Possibilité de s'appuyer sur le registre des personnes vulnérables
- **Mise en place d'un réseau de bénévoles**
 - Recrutement : associations, communication sur la commune, des sites internets...
 - Formation des bénévoles
 - Composition des binômes
- **Mobilisation de jeunes en service civique (généralement en binôme)**

2 possibilités : avoir un agrément service civique (attribué par l'État) ou faire appel à un organisme agréé (SC2S, Unis Cité...)

- **Communication, tout au long du projet**

Utiliser des outils "d'aller vers", s'appuyer sur les professionnels du territoire, les personnes ressources...

- **Organisation des visites de convivialité**

- Réalisation des visites d'évaluation au domicile : déterminer les besoins, envies avec la personne (relationnel, activités, temporalité...) pour proposer un accompagnement personnalisé
- Accompagnement des bénévoles, par le référent, lors de la 1ère visite à domicile
- Fréquence des visites : d'hebdomadaire à mensuelle, en fonction du choix du porteur, de la disponibilité des bénévoles et des demandes des personnes
- Activités possibles : discussion, jeux, promenade, lecture...

- **Accompagnement et suivi des bénévoles**

- Organisation des réunions régulières : bi-mensuelle par exemple
- Recrutement régulier de nouveaux bénévoles

MOYENS A MOBILISER

- **Humains** : référent de l'équipe de bénévoles : professionnel ou élu
Bénévoles / jeunes en service civique
- **Matériels** : support de communication, outils de suivi/évaluation
- **Financiers** : formations régulières des bénévoles



EVALUATION

De 6 mois à 1 an

- Nombre de personnes accompagnées
- Nombre de visites réalisées
- Satisfaction des bénéficiaires (questionnaire, discussion...)
- Engagement des bénévoles
- Impact sur l'isolement



FICHE PROJET

Café rencontre



Pourquoi mettre en place un café rencontre ?

Ces rencontres sont des temps conviviaux. Ils sont complémentaires des propositions associatives existant sur les communes. Le public ciblé ne participerait pas spontanément à ces activités associatives. Un des objectifs peut être de développer des passerelles avec d'autres activités existantes sur la commune.

L'organisation de ces rencontres est un projet ne nécessitant pas de moyens importants. La complexité se situe dans la mobilisation des potentiels participants.

Ce café rencontre constituent également un outil pour identifier des besoins et mieux appréhender le quotidien des participants. Il peut être une étape en vue de mettre en place d'autres projets, en s'appuyant sur les ressources des participants, en les rendant acteurs du projet.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Créer un espace de convivialité
- Favoriser les rencontres et échanges
- Développer le lien social entre les habitants
- Encourager la participation des personnes isolées
- Lutter contre l'isolement social



EN QUOI CONSISTENT CES RENCONTRES ?

Organiser des moments d'échanges privilégiés, autour d'une collation, en petit groupe (10-12 personnes max). Pour amorcer les échanges, il est conseillé de prévoir des supports d'interaction : jeux, thèmes de discussions, activités manuelles... Les personnes vont apprendre, petit à petit, à se connaître et se faire confiance.

L'effet du groupe aura ainsi un impact positif sur le sentiment d'appartenance.

Progressivement l'implication des personnes est recherché afin qu'elles deviennent actrices de ces moments, en proposant des activités, des sujets de discussions...

Le porteur du projet est garant de la mise en place des conditions favorables à la création d'un espace de parole chaleureux, accessible, facilitant le partage et l'implication des habitants.

PARTENAIRES MOBILISABLES

- Associations locales : aide alimentaire, paroisse, comité des chapelles ...
- Service Autonomie à Domicile, IDE, de portage de repas
- Elus
- Maison Sport Santé...

Liste non exhaustive



FICHE PROJET

Café rencontre



MISE EN ŒUVRE DU PROJET

- **Mobilisation des partenaires**
- **Choix** d'un ou plusieurs **lieux** conviviaux, accessibles et adaptés (Ex : médiathèque, salle municipale, tiers lieu...). Possibilité de changer de lieux pour être au plus proche des habitants
- **Repérage des personnes isolées**, en lien avec les partenaires
- **Communication** au sein de la commune
- **Choix sur les modalités** avec la **nécessité** pour les personnes **de s'inscrire ou non**
- **Organisation et proposition d'un transport pour réduire le frein à la mobilité**
Utilisation de véhicule personnel, d'un minibus mis à disposition par un EHPAD, un service jeunesse... conduit par des élus, bénévoles ou professionnels.
- **Organisation des cafés rencontres**
 - choix de la régularité : 1x/mois par exemple et sur du long terme, au moins pendant 1 an
 - choix des 1ers supports d'échanges : jeux, souvenirs, loisirs, culture, bien-être, actualités, discussions libres... possibilités de changer à chaque séance

Évolution des thématiques en fonction des envies, propositions des participants, afin de favoriser l'implication, la convivialité et la création de liens sociaux.
- **Animation des rencontres par un professionnel et/ou des bénévoles**
L'animateur gère également la partie convivialité et facilite les échanges, tout en veillant au respect du choix de chacun de s'exprimer ou non.

MOYENS A MOBILISER



- **Humains** : référent CCAS ou élu(e), bénévoles
- **Matériels** : support de communication, mise à disposition d'une salle ou d'un lieu accueillant, transport
- **Financiers** : frais liés à la convivialité et au transport

EVALUATION



- Nombre de participants à chaque café-rencontre
 - Régularité de la participation
 - Niveau de satisfaction des participants (échanges informels, questionnaires)
 - Impact perçu sur le sentiment d'isolement et le bien-être social
 - Implication des participants
- Les retours sont nécessaires pour ajuster l'organisation de ces rencontres.

FICHE PROJET

Cinéma solidaire



Pourquoi mettre en place des sorties cinéma solidaire ?

Les sorties cinéma solidaire sont des temps conviviaux et culturels complémentaires aux actions existantes. Des personnes n'ont pas ou plus l'habitude de se rendre au cinéma, encore plus lorsque l'on est seul. Destinées à un public ne fréquentant pas les offres culturelles, ces sorties sont une occasion de se divertir et d'avoir des sujets d'échanges. Elles fonctionnent lorsque les freins liés à la mobilité sont levés avec l'organisation d'un transport adapté. En parallèle, elles facilitent l'accès au cinéma et valorisent les équipements culturels de proximité.

Ces sorties nécessitent essentiellement des moyens pour la mobilisation des personnes et l'organisation du transport.

Elles constituent également un outil pour mieux identifier les besoins des personnes, repérer des personnes moteurs et encourager l'implication en vue de développer de nouveaux projets.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Rompre l'isolement social
- Faciliter l'accès à une activité culturelle
- Favoriser les échanges
- Stimuler l'esprit critique



PARTENAIRES MOBILISABLES

- Cinéma local
- CCAS
- Service Aide à domicile
- Associations locales
- Centre social
- EHPAD/résidence autonomie : prêt de véhicule si besoin

Liste non exhaustive



EN QUOI CONSISTENT CES SORTIES ?

Proposer des séances de cinéma accessibles et accompagnées. Elles incluent l'organisation du transport. Les participants payent généralement un tarif solidaire, correspondant au prix de la place de cinéma. Ce coût représente un frein faible à la participation. La gratuité nécessite des financements alloués à cette action. Un temps convivial, autour d'un goûter, est proposé après la projection, dans l'enceinte du cinéma ou dans un lieu communal. Il favorise les échanges entre participants.

Plusieurs possibilités pour les séances : les séances ciné séniors déjà organisées, les séances se déroulant l'après midi ou demander l'organisation de séances spécifiques, en lien avec des partenaires pour compléter une salle (EHPAD, résidences...). Suivant la possibilité, les personnes peuvent donner leurs avis sur le choix des films.

FICHE PROJET

Cinéma solidaire



MISE EN ŒUVRE DU PROJET

- **Mobilisation des partenaires**
- **Partenariat avec le cinéma**
 - Prise en compte des horaires et de l'accessibilité du cinéma
 - Négociation éventuelle de tarifs préférentiels
 - Lorsque le cinéma ne le propose pas, voir la possibilité d'avoir un espace dédié pour goûter suite à la séance
- **Repérage et mobilisation du public**
- **Organisation d'un transport adapté : proposer plusieurs solutions**

Prise en compte des besoins spécifiques pour faciliter l'accès aux plus grand nombre (personnes en fauteuil, déambulateur...)

 - Covoiturage à partir d'un lieu de RDV : avec les voitures des participants, de la commune, des élus, de l'organisme organisateur...
 - Prêt d'un minibus : transport à partir d'un point de RDV ou du domicile en fonction des demandes
 - Proposer de se retrouver directement sur place
- **Organisation des séances**
 - Une sortie par mois pour instaurer un rendez-vous régulier
 - Prise des inscriptions pour anticiper le nombre de participants et organiser le transport
 - Choix ou non du film en fonction du nombre de salle et des propositions du cinéma
 - Organiser le temps convivial autour d'un goûter, dans une salle municipale ou au cinéma

MOYENS A MOBILISER



- **Humains** : organisateur : élu, bénévoles ou salarié
- **Matériels** : support de communication, mise à disposition d'un minibus, une salle de cinéma, lieu de convivialité pour le goûter
- **Financiers** : frais liés à la convivialité et au transport

EVALUATION



- Nombre de participants à chaque séance
- Régularité de la participation
- Niveau de satisfaction des participants (échanges informels, questionnaires...)
- Impact sur l'envie de participer à d'autres activités culturelles
- Impact sur l'ouverture au dialogue et au partage avec autrui
- Impact perçu sur l'isolement

Les retours sont nécessaire pour ajuster l'organisation de ces sorties.

FICHE PROJET

Atelier intergénérationnel autour de la cuisine



Pourquoi mettre en place un atelier intergénérationnel autour de la cuisine ?

Les rencontres intergénérationnelles sont une véritable aventure humaine où chaque génération trouve sa place. Un atelier cuisine représente un outil et une source d'échanges riches entre générations : partage d'astuces, d'habitudes alimentaires actuelles ou passées... Ces échanges créent du lien et renforcent la solidarité entre jeunes et seniors. Ils constituent une porte d'entrée pour combattre les idées reçues. Par exemple, les retraités mangent de la soupe tous les jours, les jeunes ne cuisinent plus ! Ces ateliers sont une belle occasion de partager un moment convivial autour de la préparation et du partage d'un repas.

L'atelier va également permettre de valoriser des ressources locales (producteurs locaux, épicerie solidaire...) et d'aborder des conseils sur l'alimentation.



OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Faciliter les échanges
- Encourager la mixité intergénérationnelle
- Contribuer à la transmission des savoirs
- Valoriser une alimentation favorable à la santé
- Favoriser la capacité d'agir et leur reconnaissance comme citoyen
- Rompre l'isolement social



PARTENAIRES MOBILISABLES

- Établissements scolaires
- Associations locales : cuisiniers solidaires
- Mairie, centre social, service jeunesse (centre de loisirs ...)
- Commerces locaux et producteurs : épicerie solidaire
- Maison Sport Santé... Liste non exhaustive



EN QUOI CONSISTE CET ATELIER ?

Les participants, jeunes et personnes âgées isolées, cuisinent ensemble des recettes simples et conviviales. Ils sont invités à partager leurs savoir-faire, souvenirs et astuces culinaires. Chaque séance comprend la préparation des plats, des échanges autour des recettes et la dégustation collective. Elles peuvent être encadrées par des professionnels de la nutrition. L'atelier valorisera l'accessibilité à une alimentation saine pour tous et les comportements favorables à la santé.

Les denrées sont fournies par l'organisateur. Le coût pour les participants est gratuit ou symbolique (coût des denrées).

Lorsque cela est possible, la structure favorisera et sollicitera l'implication des participants dans le choix du menu.

FICHE PROJET

Atelier intergénérationnel autour de la cuisine



MISE EN ŒUVRE DU PROJET

- **Identification et mobilisation des partenaires**
 - Pour mobiliser des jeunes : choix de l'âge ciblé
 - Pour mobiliser des personnes isolées
 - Pour acheter des denrées locales
- **Étapes de l'organisation de l'atelier**
 - Recherche d'un lieu convivial équipé pour cuisiner ensemble (salle polyvalente, épicerie solidaire, locaux associatifs...)
 - Choix de l'animation : avec des bénévoles, un professionnel de la structure (CESF* par exemple), un professionnel de la nutrition

L'animateur sera garant de la participation de tous et du bon déroulement. Il peut être accompagné de professionnels et/ou bénévoles.

 - Choix des recettes, préparation du matériel et achat des ingrédients
 - Organiser un transport pour les personnes ayant des problèmes de mobilité

*Conseillère en Économie Sociale et Familiale

- **Choix de la temporalité**
 - Choix du jour le plus favorable à la participation : mercredi, samedi ou dimanche; pendant les vacances scolaires...
 - Régularité : 1x/mois par exemple et sur du long terme, au moins 1 an
- **Organisation des séances**
 - Constitution de binômes ou petits groupes intergénérationnels pour la préparation
 - Encouragement de la participation des personnes pour le choix des réalisations, pour des propositions de moments festifs exceptionnels (Chandeleur,...)



Adaptation aux capacités et besoins des participants (mobilité, mémoire, compréhension)

MOYENS A MOBILISER



- **Humains** : professionnel, élu(e) et/ou bénévoles
- **Matériels** : support de communication, mise à disposition d'une salle équipée d'une cuisine, denrées alimentaires, ustensiles de cuisine
- **Financiers** : frais liés à la convivialité et à l'achat des denrées et éventuellement à l'intervention d'un professionnel de la nutrition

EVALUATION



- Nombre de séances réalisées et taux de participation
- Régularité des participants
- Implication des participants
- Qualité des échanges intergénérationnels observés
- Recueil des ressentis et du niveau de satisfaction des participants
- Identification des besoins et pistes d'amélioration pour la suite du projet