



Date : 26 mars 2026	Lieu : Maison de l'Enfance de Cazillac
Réunion #2	Thème : Maintenir le lien social : loisirs, culture, vacances, rencontres tous âges
Horaire : 10h-12h30	Nombre de participants : 15

Animation : Fabienne Querry (directrice adjointe du centre social) et Camille Mangot (référente sénior)

Accueil et contexte de la rencontre *(rappel)*

Après un accueil café, nous avons présenté rapidement le Rionet, et plus particulièrement les activités destinées aux seniors.

L'association Multi-Rencontres du Rionet existe depuis 40 ans sur le territoire et a été créée sur la base d'un projet de services aux familles. Aujourd'hui, c'est un centre social agréé par la CAF, soutenu notamment par la MSA, la Carsat, la Communauté de Communes Cauvaldor et les communes de son territoire de veille.



Il gère aujourd'hui plusieurs structures d'accueil de la petite enfance, de l'enfance et de la jeunesse, propose des activités de loisirs et de culture, des animations intergénérationnelles et remplit des missions de solidarité envers les plus fragiles.

Concernant plus spécifiquement le public dit « senior », il propose de nombreuses activités ponctuelles de lutte contre l'isolement et contre la fracture numérique, de prévention, d'accès aux droits, d'aide à la mobilité, d'activités physiques adaptées et plus généralement de maintien du lien social.

C'EST TOUJOURS BON A SAVOIR !

- **“30% de la population française aura plus de 60 ans en 2040”**
(source Santé Publique France)
→ Sur notre territoire (8 communes), 35.8% de la population a déjà plus de 60 ans
(source Insee)
- **L'espérance de vie est en France en moyenne de** (source Insee) :
 - 85,9 ans pour une femme
 - 80,3 ans pour un homme
- Mais l'espérance de vie **sans incapacité**¹ est en moyenne de (source [Drees](#)) :
 - 64,1 ans pour une femme
 - 63,1 ans pour un homme

EN BREF : « La priorité aujourd'hui n'est plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes. »
(Santé Publique France)

(1 : Cet indicateur correspond au nombre d'années qu'une personne peut espérer vivre sans être limitée par un problème de santé dans les activités de la vie quotidienne)

Dans le cadre d'un partenariat avec la CARSAT Midi-Pyrénées et la Fédération des Centres Sociaux, le Rionet met en place au sein de sa structure et à l'échelle des 8 communes de son territoire de veille, une mission dite « Vieillesse » qui se déploiera sur 2 années de septembre 2025 à juin 2027, avec pour objectifs :

1. Organiser une **veille sociale** sur le territoire : recenser les besoins des personnes retraitées pour retarder l'entrée dans la fragilité et repérer les personnes qui sont déjà en situation de fragilité.
2. Déployer un **programme d'actions adaptées et coordonnées**, avec les habitants et les partenaires (collectivités, institutions, associations, maisons de santé, résidences adaptées et tout autre dispositif œuvrant dans le champ du social et médico-social à destination des personnes de plus de 60 ans), orienter et faire connaître.

Dans le cadre de cette mission « Vieillesse » **4 axes** nous sont proposés comme étant essentiels à suivre simultanément :

- **Axe 1** : reconnaître les **séniors comme les experts de leur propre situation**, des acteurs à part entière du territoire, capables de participer, de s'engager, de transmettre,

- **Axe 2 : prévenir l'isolement** et les situations de rupture en **favorisant l'autonomie** et la qualité de vie,
- **Axe 3 : en déployant une approche globale, croiser les dimensions sociales, de santé, de citoyenneté, d'habitat et de lien intergénérationnel,**
- **Axe 4 : agir avec** les habitant·es, les partenaires et les institutions pour **construire une société plus inclusive et solidaire** à tous les âges.

Ainsi, au cours des prochaines rencontres, nous développerons les sujets qui concernent les seniors et recensés par eux, en s'appuyant sur leur expertise et en invitant les partenaires concernés pour tenter de construire ensemble des solutions adaptées.

1^{er} temps : résumé de l'épisode précédent (comité n°1)

La 1^{ère} édition du comité d'habitants « Senior et alors » s'est tenue le 29 janvier à la Maison de l'Enfance de Cazillac. 13 participants de plusieurs communes, adhérents ou non, se sont retrouvés pour échanger de façon transversale sur la question du bien vieillir, et en particulier en milieu rural.

Une animation leur a d'abord été proposée sur la dénomination la plus adaptée pour parler des personnes de plus de 60 ans, et a échauffé les esprits dans la convivialité pour préparer les temps d'échanges et de débat : seniors, vieux, cheveux blancs, anciens, retraités, personnes âgées, sages, boomers...

Cette réflexion a pu également introduire la question de l'âgisme ([*Définition de l'âgisme par l'OMS*](#) : « *l'âgisme regroupe les stéréotypes (la façon d'envisager l'âge), les préjugés (ce qu'inspire l'âge) et la discrimination (la façon de se comporter), dont on est soi-même victime ou dont autrui est victime en raison de l'âge* »).

Après la projection d'une courte vidéo abordant justement la question des représentations sur le vieillissement, les participants ont été amenés en petits groupes à réfléchir et partager leurs points de vue sur ce qu'« être sénior » et comment « bien vieillir ». Leurs réponses ont permis d'élaborer une liste de propositions thématiques qui pourront être abordées au cours des prochaines rencontres :

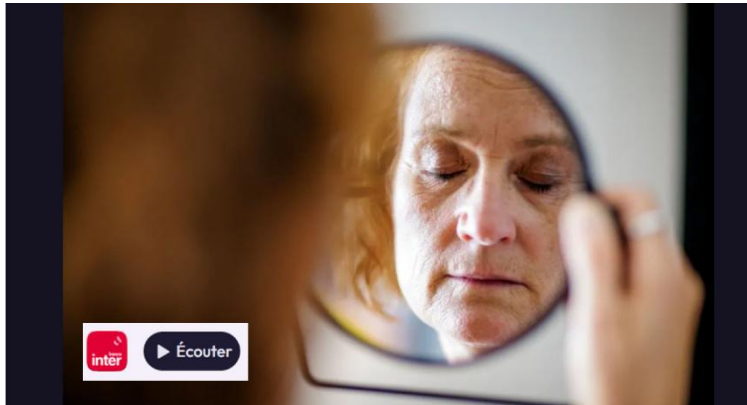
- La prévention santé : accès aux soins, atelier de prévention (mémoire, équilibre...)
- La mobilité : accès aux droits, aux services, autonomie
- Le passage à la retraite : prévenir, accompagner ; baisse de revenus, perte de sens, cohabitation avec son conjoint ou solitude
- L'habitat : les nouvelles formes d'habitats sénior,
- Le lien social : accès aux loisirs, à la culture, aux rencontres, l'intergénérationnel
- L'engagement bénévole : quand la vie prend un autre sens
- La pression administrative : le tout numérique qui prend le pas sur les rapports humains

Certains thèmes n'ont pas été amenés spontanément, sans doute parce que peu enthousiasmants ; toutefois, il nous semble important de les aborder ultérieurement, peut-être à l'occasion de thématiques plus générales. Il s'agit de :

- La perte d'autonomie : anticiper par des travaux d'aménagement de son domicile
- La perte d'autonomie : maintien à domicile et préservation du lien social
- La situation d'aidant : besoin de répit

- La grand-parentalité et rôle de soutien aux enfants devenus parents (répit)
- La fin de vie et la mort : peut-on lever le tabou ?

2^{ème} temps : le lien social, un bienfait sur le mental ?



Diffusion d'un extrait d'un podcast France Inter sur la santé mentale des séniors : cliquer sur l'image (si vous êtes sur un appareil numérique connecté) pour écouter l'extrait diffusé (de 5:34 à 10:25)

Un échange s'en est suivi autour des mots clé qui ont fait réagir les auditeurs du jour :

- L'état dépressif est un facteur de risque qui entraîne l'isolement, et selon nos participants l'inverse est vrai aussi : « je ne vois plus que des gens que je paie ». Il faut trouver d'autres « investissements narcissiques » pour nourrir son besoin de liens humains et sociaux.
- L'âgisme et la discrimination envers les personnes âgées peuvent entraîner un défaut de soin (« je ne mérite pas d'être soigné »), et peut être alimenté autant par les soignants que par les personnes âgées elle-même : on « lâche l'affaire ».
- L'organisation sociétale est construite de façon binaire : soit on cherche à maintenir les personnes à domicile, seules, soit on les regroupe ensemble, mais dans les deux cas, ils se sentent/trouvent mis à l'écart de la société.
- Attention au vide ressenti au moment du passage à la retraite.
- La fracture numérique favorise le sentiment d'exclusion, diminue l'estime de soi et l'envie de s'engager dans de nouveaux projets.

3^è temps : à vous la parole !

En petits groupes, les participants sont invités à échanger sur 3 thèmes. A travers une animation



« world café », les participants sont répartis autour de plusieurs tables, chacune dédiée à un thème, après un temps de discussion, ils changent de table. La restitution s'est faite collectivement à l'issue du second temps de réflexion, chaque groupe enrichissant les propositions de l'autre.

Thème 1 - Loisirs, rencontres et culture

Ce qui existe et doit continuer ? On observe un tissu associatif particulièrement dynamique sur les communes, jugé indispensable par les habitants. Ils mentionnent notamment le forum des associations, organisé pour la première fois sur la commune de Cressensac-Sarrazac. La présence d'une médiathèque est également soulignée à plusieurs reprises, ces lieux apparaissent comme des espaces de vie pouvant proposer des animations à destination des habitants.



Ce qui peut être amélioré ? La question de la communication est abordée, tant dans sa continuité (poursuivre l'existant) que dans son élargissement auprès des habitants. L'épicerie de L'Hôpital-Saint-Jean apparaît comme un point central d'informations et de liens. Les habitants évoquent aussi les sorties et animations, qui peuvent, selon eux, être proposées gratuitement ou avec une participation financière.

Ce qui peut être mis en place ? Pour dynamiser davantage les médiathèques, les habitants évoquent la mise en place d'un café littéraire et d'un service de partage de livres à domicile, notamment pour les personnes isolées, dans une logique d'«aller-vers» portée par des bénévoles. Par ailleurs, le travail autour de la mémoire apparaît comme une forte attente, avec l'envie de favoriser la transmission des connaissances et des savoir-faire.

➔ Dans l'ensemble, ces éléments mettent en évidence l'importance du lien social et des dynamiques locales pour les habitants dont ils ont connaissances pour la plupart. Le tissu associatif apparaît comme un pilier essentiel de la vie communale.

Thème 2 – Echanges entre les générations

Ce qui existe et doit continuer ? Des temps sont proposés au sein des structures, avec des moments de goûter ou de partage d'ateliers créatifs. Des événements autour du jeu sont également organisés avec les enfants, que ce soit avec les accueils de loisirs ou les crèches. L'aide aux devoirs occupe une place importante, notamment au sein du Rionet. Par ailleurs, des sorties randonnées avec pique-nique, ainsi que des visites, sont proposées en partenariat avec l'association Sentiers et Patrimoines.

Ce qui peut être amélioré ? La question de l'habitat partagé est également abordée, avec l'objectif de créer des lieux pouvant accueillir à la fois des personnes âgées et des enfants pour favoriser les échanges intergénérationnels.

L'aide aux devoirs est à nouveau évoqué, en soulignant la possibilité de l'étendre à d'autres communes. Il est proposé de conserver l'apport théorique aux enfants, en l'enrichissant par des présentations de métiers, pour favoriser la transmission des savoirs et des expériences.

Ce qui peut être mis en place ? La transmission d'expériences et de savoirs, qu'ils soient anciens ou actuels est une demande qui revient. Développer des temps communs d'activités favorisant les échanges réciproques entre générations.

Avec l'organisation de repas partagés intergénérationnels, par exemple lors du temps de cantine à l'école primaire ou au sein des résidences autonomes (la Cerisaie). Ce type d'initiative a d'ailleurs déjà été mis en place par le passé sur la commune de Cressensac-Sarrazac avec l'école primaire.

- ➔ Dans l'ensemble, ces éléments mettent en avant une forte volonté de créer du lien social et intergénérationnel en plus de l'existant. L'accompagnement des enfants apparaît comme un axe majeur, notamment à travers l'aide aux devoirs.



Thème 3 – Excursions et départ en vacances

Ce qui existe déjà ? Plusieurs acteurs proposent des opportunités de sorties et de voyages. Des associations organisent des excursions et des visites de patrimoine, tandis que des tour-opérateurs présentent des séjours « prêts à consommer ».

L'ANCV propose également des départs en vacances à destination des seniors, avec des aides financières. Ces dispositifs restent encadrés, car soumis à des critères d'éligibilité, notamment au niveau des ressources.

Les liO (transports régionaux) en Occitanie offrent des avantages tarifaires, comme le dispositif «+=-» qui permet de payer moins cher en voyageant plus souvent. Enfin, la Carte Avantage Senior SNCF, accessible pour 49 € par an, permet de bénéficier de réductions allant de 25 % à 50 % sur les trajets, notamment en région.

Ce qui peut être amélioré ? L'accessibilité, qu'elle soit financière ou liée aux transports, constitue un frein majeur au départ en vacances (et à l'accès aux loisirs d'une façon général) pour les seniors. Renforcer la communication entre les associations organisant des sorties ou des voyages, pour mieux faire connaître les offres existantes.

Ce qui peut être mis en place ? Co-construire avec les personnes parties prenante aux projets des mini-séjours à destination des seniors, ainsi que des séjours à thème ; le centre social pouvant accompagner le collectif dans sa mise en place. Pour faciliter le financement, organiser des actions locales, telles que des animations, des brocantes ou encore des ventes de gâteaux. Le covoiturage est également évoqué, que ce soit entre voisins ou en constituant des groupes de personnes souhaitant se rendre vers une même destination.

- ➔ Dans l'ensemble, ce qu'on retient, **partir près, c'est déjà partir !** Il existe, en Occitanie, des offres qui constituent un premier pas vers le voyage. Les personnes expriment le souhait de partir en groupe, pour favoriser la création de liens sociaux et le partage d'expériences.

4^e temps : synthèse

Lors de cette deuxième rencontre, nous avons abordé une partie d'un thème ayant suscité un vif intérêt pour les participants lors de la première rencontre, le lien social.

Les échanges montrent une bonne connaissance des initiatives déjà présentes sur le territoire pour favoriser le lien social. Les habitants expriment à la fois la volonté de préserver ces actions existantes et de développer de nouvelles dynamiques répondant aux besoins du territoire. Ces initiatives, pouvant être soutenues par les mairies, les associations, le Centre Social du Rionet, (ou d'autres initiatives d'habitants ou partenariats), apparaissent essentielles pour renforcer la convivialité et les solidarités locales. Parmi les principales envies exprimées et applicables rapidement, on peut notamment retenir :

- « Les livres en chemin » : quand la lecture vient à votre rencontre
- « Métiers et mémoires » : quand les générations se rencontrent
- « Les seniors prennent le large » : quand les seniors partent en vadrouille

Merci à tous pour votre confiance, votre bonne humeur, et vos idées !

Prochaine rencontre :

- ➔ **Le jeudi 28 mai à la Maison de l'Enfance de Cazillac (Salle de l'accueil de loisirs)**
➔ **Thème : le lien social (suite) : l'engagement bénévole**

Le Rionet
CENTRE **SOCIAL** &
Culturel ASSOCIATIF