



Date : 29 janvier 2026	Lieu : Maison de l'Enfance de Cazillac
Réunion #1	Thème : présentation de la mission vieillissement
Horaire : 10h-12h30	Nombre de participants : 13

Animation : Fabienne Query

Accueil et contexte

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.

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 : repérer les besoins et les personnes 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.



1^{er} temps : « Mais on parle de nous là ? »

Après un temps d'interconnaissance (brève présentation : prénom et commune d'origine), les participants sont invités à échanger sur la dénomination qui leur semble la plus adaptée les concernant : seniors, vieux, cheveux blancs, anciens, retraités, personnes âgées, sages, boomers... cette animation cherchant davantage à introduire le sujet qu'à obtenir une réponse consensuelle.

Il semble toutefois que les termes « vieux » et « boomers » soient à proscrire à l'avantage de « sénior ».

Il est rappelé que chaque époque a son terme pour définir ses aînés. Le terme « senior » est un anglicisme arrivé des Etats-Unis dans les années 80, qui peut tout autant être utilisé pour désigner un sportif de plus de 23 ans, un travailleur de plus de 45 ans, un citoyen de plus de 60 ans bénéficiaire de certaines prestations sociales, ou encore une personne de plus de 70 ans pour le monde médical... c'est donc le contexte qui fait le sénior !

Un petit débat s'engage sur le terme « vieux » jugé très dégradant pour la majorité des participants alors même qu'il est dans certaines époques ou dans certaines cultures, synonyme de sagesse, d'expérience et de respect. La question de l'âgisme est abordée. ([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 »). Est-ce que refuser l'appellation « vieux » n'est pas déjà entretenir l'âgisme sur sa propre génération ? cette question reste en suspens et fera sans doute l'objet d'une discussion lors d'une prochaine rencontre.

2^{ème} temps : vous avez dit « Vieillesse » ?

Visionnage d'une petite capsule vidéo (cliquez sur l'image)



Puis échanges sur les représentations du vieillissement.

Quelques informations officielles viennent compléter le sujet :

“30% de la population française aura plus de 60 ans en 2040 “
(source Santé Publique France)

- ➔ Aujourd'hui, **en France métropolitaine, c'est 27%** de la population qui a plus de 60 ans (source insee)
- ➔ Sur nos **8 communes du territoire** (voir carte plus haut), c'est déjà **35.8 %** de la population qui a plus de 60 ans (source insee)

L'espérance de vie est 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

A retenir : « 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)

Sur ce sujet, tout le monde est d'accord, mais la question qui brûle les lèvres c'est : comment ?

Comment améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes ? Dans le cadre de la mission « Vieillesse » que nous avons présentée précédemment, **4 axes** nous sont proposés comme étant essentiels à suivre simultanément :

1. En reconnaissant les **séniors comme les experts de leur propre situation**, des acteurs à part entière du territoire, capables de participer, de s'engager, de transmettre
2. En **prévenant l'isolement** et les situations de rupture et en **favorisant l'autonomie** et la qualité de vie
3. En déployant une approche globale, en **croisant les dimensions sociales, de santé, de citoyenneté, d'habitat et de lien intergénérationnel**
4. En agissant 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.

3^e temps : et vous, vous en dites quoi ?

En petits groupes, les participants sont invités à échanger sur 2 questions. La restitution s'est faite collectivement à l'issue du second temps de réflexion, chaque groupe enrichissant les propositions de l'autre.



¹ Espérance de vie sans incapacité : 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.

1- C'est quoi pour vous être « Senior » ? (à noter que les participants utilisent ce terme en parlant des retraités),



C'est d'abord et surtout **avoir du temps**, être disponible pour ses loisirs, pour la famille (notamment les petits enfants : accompagnement scolaire, jeux...) et l'entourage ; c'est du temps pour randonner, découvrir la nature et de nouvelles activités. De fait, c'est **moins de stress**, moins de charges mentales par rapport à la période dite

« active » professionnellement. Fini les réveils du matin, au revoir les contraintes et bonjour la liberté d'agir et de choisir !

En revanche, être sénior présente aussi les inconvénients de ses avantages : les enfants peuvent dans certains cas avoir tendance à prendre leurs parents retraités comme des « **nounous disponibles à tout moment** ».

Être senior, c'est vieillir, donc c'est aussi la **fatigue**, et **l'usure physique**. Il faut surveiller sa **santé**, rester actif physiquement et intellectuellement ; et si les besoins et les envies augmentent, les **revenus baissent**. A cela s'ajoute **l'augmentation des charges financières propres au vieillissement**, notamment les assurances, les mutuelles, les frais de santé non remboursés. Cette limitation des revenus fait le nid de **l'isolement social**, **puisque c'est un facteur limitant les déplacements et donc l'accès aux activités favorisant le lien social**.

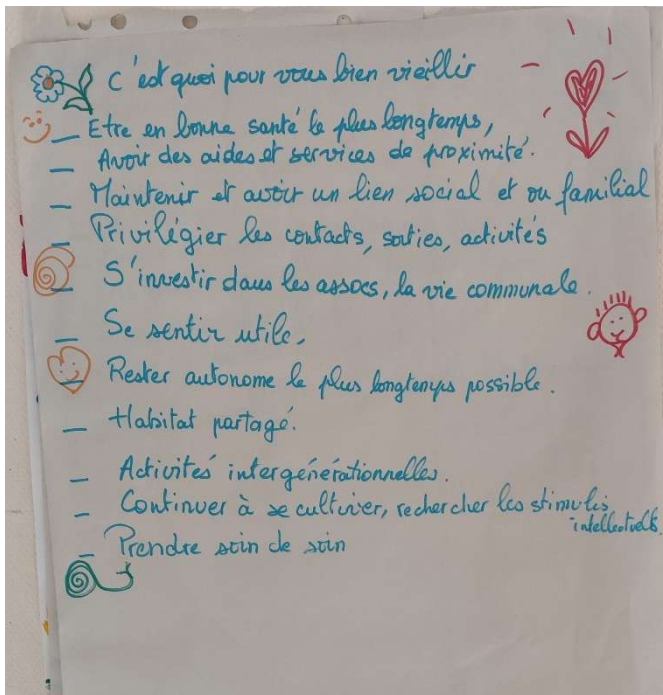
Du point de vue administratif, les participants expriment une angoisse vis-à-vis du tout numérique. Les personnes qui n'ont pas eu à **manipuler l'outil informatique** (incluant les smartphones) se sentent désarmés face à ce qu'ils appellent « **la pression administrative** » et **la perte du lien humain**.

Enfin du point de vue plus personnel, certains participants parlent du passage à la retraite comme un moment vécu difficilement : il faut **informer, prévenir et accompagner le passage à la retraite**, et particulièrement quand on est en couple ; en effet le premier qui part à la retraite, se retrouve seul, toute la journée, et cette période peut être vécue par certains comme une **solitude** qui s'installe brutalement. Et à l'inverse, quand le second arrive à la retraite, c'est aussi un moment qui peut s'avérer compliqué car l'on se retrouve à deux, toute la journée à devoir parfois « **supporter** » **la présence de l'autre**. La nécessaire participation à des activités permettant le lien social est alors plusieurs fois évoquée.

A cela s'ajoute la perte de sens, la notion d'utilité ; on a parlé d'« **invisibilisation** ».

Et il faut aussi, selon les participants, accompagner les futurs retraités vers le changement de vie imposé par la possible baisse de revenus.

2- C'est quoi pour vous « Bien vieillir » ?



Bien vieillir, selon plusieurs participants, c'est d'abord « **être en bonne santé le plus longtemps possible** », tout en restant **autonome**, quitte à se faire **aider** ; c'est donc avoir **accès aux soins**, mais également aux **droits** (ainsi que services et commerces). C'est **prendre soin de soi**, pas seulement en termes de **santé** mais aussi en termes de **bien-être**, d'image de soi. C'est limiter l'entrée dans la fragilité autant physique, que psychologique que cognitive (on a parlé de la **crainte de « perdre la mémoire »**).

Pour rester autonome, la question de la **mobilité** est essentielle et est revenue plusieurs fois dans les échanges. Quand on ne peut plus conduire sa voiture personnelle, et qu'il n'y a pas (ou très peu) de service de mobilité, on ne peut/veut pas toujours

dépendre de ses enfants (à supposer qu'ils soient à proximité, ce qui n'est plus souvent le cas) ou recourir à la solidarité des voisins.

Et pourtant, pour bien vieillir, toujours selon les participants, **avoir et maintenir un lien social** et familial, multiplier les contacts et les occasions de toujours se cultiver et **se stimuler intellectuellement** sont essentiels, de même que de **développer des contacts intergénérationnels**.

Pour ça, plusieurs personnes rappellent les bienfaits de **l'engagement bénévole**, qui permet de **se sentir utile** à la communauté : collectif d'habitants, association, municipalité...

Enfin, la question du maintien de l'autonomie étant essentielle au cours de cette rencontre, la notion d'**habitat**, et notamment d'**habitat partagé** a été abordée sans être davantage approfondie.

3^e temps : synthèse

A l'issue de cette première rencontre permettant d'aborder le vaste sujet qu'est le vieillissement, nous concluons par une synthèse qui reprend les grands enjeux du vieillissement qui pourront être creusés.

Les enjeux abordés à approfondir lors des prochaines rencontres :

- Prévention santé : accès aux soins, atelier de prévention (mémoire, équilibre...)
- Mobilité : accès aux droits, aux services, autonomie

- Passage à la retraite : prévenir, accompagner ; baisse de revenus, perte de sens, cohabitation avec son conjoint ou solitude
- Habitat : les nouvelles formes d'habitats sénior,
- 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 humain

Ils n'en ont pas parlé ... et pourtant * :

- Perte d'autonomie : anticiper par des travaux d'aménagement de son domicile
- Perte d'autonomie et maintien à domicile : préserver le lien social
- La situation d'aidant : besoin de répit
- La grand-parentalité et rôle de soutien aux enfants devenus parents (répit)
- La mort sans tabou

(*on en parlera quand même !)

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

(Compte-rendu rédigé par Fabienne Querry)

Prochaine rencontre :

- ➔ **le jeudi 26 mars à la Maison de l'Enfance de Cazillac** (Salle de l'accueil de loisirs)
- ➔ **thème : non déterminé pour l'heure** (nous contacter 05.65.37.20.74 ou suivre nos actus)

Le Rionet
CENTRE **SOCIAL** &
Culturel ASSOCIATIF