Protocole:
10e séance du réseau Rencontre et Mouvement Bienne du 23 mai 2017
Thème „Bienne actif en réseau, actif dans le quartier"

Modération Brigitte Brun, déléguée au 3e âge, Ville de Bienne
Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, "Vieillir en forme"

1. Actualités concernant le projet "vieillir à Bienne, actif en réseau ", et résultats de l'enquête.

Brigitte Brun, déléguée au 3e âge, Bienne

En 2016 a eu lieu une enquête sur la participation dans le cadre du projet « vieillir à Bienne, agir en réseau ». L'enquête a dans un premier temps été réalisée par la Ville en collaboration avec Christa Schönenberger, GWA Pro Senectute Canton de Bern puis en collaboration avec l'Institut « Age » de la haute école spécialisée bernoise. Les résultats de l'enquête montrent : Le besoin d'avoir une vue d'ensemble de l'information. L'offre biennoise est suffisante en quantité mais il est parfois difficile pour les retraités de trouver l'information dont ils ont besoin. - L'insertion sociale : les retraités ont envie de s'investir dans la société et plus particulièrement dans les quartiers. Des lieux de rencontre où il est possible de rester sans devoir forcément consommer quelque chose sont très demandés. Les retraités demandent également des liens avec les autres générations et les autres cultures. De la part de la Ville ils attendent : du soutien financier, du soutien dans l'information, du soutien dans la structure (lieu à disposition pour des projets). - Le bénévolat : une majorité des retraités interviewés est déjà engagée ou a envie de s'engager pour différentes causes. Le frein à un engagement bénévole est souvent dû à des problèmes de santé, des responsabliltés au niveau familial (proche-aidant), des problèmes de mobilité. L'accès à l'information est aussi parfois problématique. Le résumé de l'enquête est disponible sur le site de la Ville en f et d.
www.biel-bienne.ch/fr/pub/vivre/personnes_agees.cfm

Le rapport complet de l'enquête est disponible auprès de Brigitte Brun, déléguée au 3e âge.
Le lieu où nous sommes aujourd'hui « la fabrique » de l'infoQuartier de Mâche est tout-à-fait dans la ligne de ce que montrent les résultats de l'enquête : un lieu dans un quartier où il est possible de se retrouver, d'avoir du soutien pour mettre en place des projets et de rencontrer les différentes générations et cultures.
La plateforme où les retraités peuvent s'inscrire et décrire le travail qu'ils peuvent offrir est www.gozen.ch ou www.rentarentner.ch

2. Informations: formations multiplicatrices à Bienne
Anna Hirsbrunner, coordinatrice "Vieillir en Forme", Berne

Il y a beaucoup de personnes âgées qui se retrouvent involontairement dans l'isolement. On sait que l'isolement rend malade; que beaucoup en souffrent. La solitude peut déclencher une dépression, ou le contraire. Mais on peut aussi se soustraire de la solitude et s'en remettre. 36 % environ de la population est touchée par la solitude. Celle-ci augmente à partir de 75 ans et les personnes issues de l'immigration sont particulièrement touchées. La solitude peut aussi précipiter le développement d'une démence et de la maladie d'Alzheimer.

L'offre de la formation multiplicatrice commence là, où la solitude peut apparaître. Les collaborateurs ou les bénévoles en contact avec des personnes âgées devraient être sensibilisés et reconnaître un danger d'isolement. Des spécialistes de différentes institutions sont invités à participer à cette formation pour communiquer le savoir acquis aux collaboratrices et aux bénévoles.

Les contenus de la formation sont les suivants:

- Connaissances en relation avec la solitude; participation sociale et son importance pour la santé.

- Quels sont les facteurs qui protègent de la solitude et quels sont ceux qui favorisent une solitude involontaire.
- Reconnaître des signaux d'alarme et renforcer les ressources
- Caisse à outils (exemples préparés à des fins de formation)

La formation multiplicatrice aura lieu:
les mercredis, 06.09. et 18.10.2017 de 14h00 – 17h30 à Pro Senectute Biel/Bienne
Inscription jusqu'au 17.8.17 auprès de Anna Hirsbrunner anna.hirsbrunner@be.prosenectute.ch
Puis il y aura une rencontre Erfa tous les 6 mois, détails en annexe).
Les personnes désirant une formation en français sont priées de s'annoncer auprès de Cécile Kessler.

3. Quels sont les motifs pour s'engager dans un bénévolat – Bénéfit ou Bénévolat
Christine Brassel, directrice Benevol, Bienne

C'est motivant : d'apprendre quelque chose de nouveau, de faire et de recevoir du plaisir et d'avoir à la fin un bon sentiment, surtout si des amis font la même chose. Des besoins essentiels demandent à être comblés, mais aussi le besoin de faire quelque chose de bien. Les besoins varient dans le temps, sont individuels et peuvent aussi être contraires (la pyramide des besoins selon Maslow) .
Avant tout engagement dans le bénévolat, il y a des motivations altruistes. Puis, il y a des objectifs internes: vivre ses propres valeurs, l'acquisition et l'application de nouvelles compétences, le lien social et la reconnaissance, des avantages pour sa carrière, un moyen d'autoprotection et de qualification, ainsi que l'amélioration de l'estime de soi.
Pour obtenir la durabilité du travail bénévole, elle doit être reconnue sur le terrain et par les organisations. Les objectifs et attentes des bénévoles et des organisations doivent être parfaitement clairs: par ex. globalité, diversité des exigences, possibilité de participation sociale, autonomie, possibilités d'apprentissage et de développement, flexibilité de temps et bien-fondé de la démarche. La coordination du travail des bénévoles pour atteindre ces buts est importante. Les organisations sont appelées à réfléchir aux motivations, qui pourront s'épanouir dans leurs offres. C'est avec cette pluralité de facteurs qu'elles peuvent faire de la publicité et trouver des bénévoles. La propagande par le bouche-à-oreille est la meilleure des promotion.
Les personnes intéressées par le bénévolat ou qui recherchent des bénévoles peuvent s'informer sur les sites www.benevol-jobs.ch/home et www.benevol-bielbienne.ch . Benevol organise en outre une place de marché, un speed-dating, une journée porte-ouverte, le service écriture ainsi que le service de visites Va Bene.

4. Présentation du projet Tavolata
Monique Jüni, coordinatrice Tavolata

Tavolata, le réseau des tables communautaires, initié par le pour-cent-culturel Migros, existe depuis 7 ans. Le but de Tavolata est de donner la possibilité aux retraité(e)s de faire de nouvelles connaissances. L'idée d'une table de midi communautaire autoorganisée s'est développée à partir du fait que nous tous avons besoin de manger. Le sens capital de la rencontre est de passer du temps ensemble. Il ne doit pas y avoir de compétition. Des règles du jeu sont établies au sein du groupe, par exemple: le repas se compose chaque fois d'une "seule" soupe, ou, combien de fois et où le groupe se retrouve. Monique Jüni est la nouvelle coordinatrice Tavolata pour la Romandie 079 786 57 06
www.tavolata.ch/fr/

Roman Luterbacher, l'hôte de la fabrique Howald, aujourd'hui infoQuartier Mâche, a fait visiter celle-ci à la suite de la 10e rencontre du réseau.

5. perspectives d'avenir

Les rencontres du réseau ont lieu tous les 6 mois, en principe au mois de mai et au mois de novembre. La prochaine rencontre a été fixée au **mardi, 14 novembre**. Les personnes qui désirent présenter une offre, lancer un thème particulier et en discuter ou organiser la rencontre dans les locaux de son institution, sont priées de s'annoncer chez nous. Ceci a l'avantage que les acteurs et les séniors engagés font personnellement connaissance avec votre institution.

Adresses de contact

Brigitte Brun, déléguée au 3e âge, Ville de Bienne
Tel. 032 326 14 09, brigitte.brun@biel-bienne.ch

Cécile Kessler, Pro Senectute „Vieillir en forme "
Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch