



SOMMAIRE

7 TERRITOIRES, 7 CLÉS

pour booster
le bien- vieillir
des seniors en ville

Editorial de Caroline Cayeux	4
Editorial de Thibault Deschamps	5

7 conseils clés 6

- Orienter la communication vers le bien- vieillir
- Mettre en place une direction dédiée
- De l'évènementiel pour ponctuer le quotidien
- Développer l'offre d'activités sportives
- Communiquer et animer des démarches d'alimentation équilibrée
- Développer la solidarité intergénérationnelle
- Valoriser les compétences des personnes âgées

7 initiatives locales 8

- Arras - L'intergénérationnel en action 9
- Beauvais - Des privilèges pour les seniors 10
- Bioule - A table avec les scolaires ! 11
- Guéret - La silver économie en recherche 12
- Royan - La prévention santé pour le bien- vieillir 13
- Saint- Quentin - Des seniors conseillers de la ville ! 14
- Vitré - Du sport en plein air pour les seniors 15

Présentation de VIF 16

Présentation de Villes de France 17

LE BIEN-VIEILLIR DES SENIORS : un défi à relever pour les Villes de France !



En 2060, si les tendances démographiques récentes se confirment, l'INSEE prévoit que nous serons 73,6 millions d'habitants en France, avec 23,6 millions de personnes âgées de 60 ans ou plus, soit pratiquement le tiers (32%) de la population.

Si certaines de nos collectivités comme Royan ont la moitié de leur population âgée de plus de 60 ans, toutes les villes et agglomérations sont concernées. Un enjeu qui a des conséquences sur l'ensemble des politiques locales et qui va bien au-delà des simples questions de santé. Les seniors sont avant tout une opportunité pour nos territoires qui doivent s'adapter.

En collaboration avec notre partenaire Vivons en forme, cette publication ambitionne d'inciter par l'exemple et de donner quelques clés pour les villes et intercommunalités qui souhaiteraient développer leurs politiques envers les seniors. Penser le bien-vieillir tant dans une démarche d'alimentation équilibrée et d'activités sportives que dans une valorisation de la solidarité intergénérationnelle et des compétences des personnes âgées. Arras, Beauvais, Bioule, Guéret, Royan, Saint-Quentin et Vitré : autant de territoires divers, autant de collectivités engagées chacune à sa manière et à son échelle. Des petites aux grandes initiatives, les territoires se mobilisent pour le bien-vieillir en ville!

Je tiens à remercier l'association Vivons en forme pour cet enrichissant partenariat. Je vous souhaite une bonne lecture !

Caroline Cayeux

Maire de Beauvais,
Présidente de l'agglomération du Beauvaisis,
Présidente de Villes de France

Améliorer la qualité de vie des seniors : un objectif majeur pour **LE PROGRAMME VIVONS EN FORME !**



Dans une société où la place des seniors est toujours plus importante, l'enjeu actuel n'est pas seulement de rajouter des années de vie, mais bien de la qualité de vie aux années. Dans cette approche nous passons donc d'une mobilisation principale du secteur médico-social, à une mobilisation plus large de la société civile et du monde politique, autour d'actions de prévention.

Le public des seniors a longtemps été le parent pauvre des politiques de prévention santé. On abordait plus facilement ce public par le prisme de la perte d'autonomie et de la dépendance. Mais en moins de 10 ans, on a assisté à une véritable « révolution des seniors ». Grâce à une espérance de vie accrue, ils contribuent davantage aux liens intergénérationnels ; point déterminant face à la situation socio-économique de la France, avec des seniors qui s'investissent de plus en plus pour leurs enfants et petits-enfants. Le nombre de seniors de plus de 60 ans va augmenter massivement au niveau mondial, particulièrement en France, où l'on va passer d'un Français sur quatre aujourd'hui, à un Français sur trois à l'horizon 2035. Les seniors sont donc un pilier dans la société.

Je tiens à remercier l'association des Villes de France pour ce partenariat très intéressant, via cette publication qui donne des pistes pour les villes et intercommunalités qui souhaiteraient développer leurs politiques envers les seniors. Vous souhaitant une très bonne lecture.

Thibault Deschamps

Président de l'Association FLVS,
qui porte le programme Vivons en forme,

7 conseils clés

pour les politiques destinées aux seniors



Orienter la communication vers le bien- vieillir

Bien vieillir est le nouvel enjeu sociétal. Actuellement la place des seniors est toujours plus importante (un quart de la population a plus de 60 ans aujourd'hui, un tiers en 2035), au-delà de prolonger la durée de vie, l'objectif est d'améliorer la fin de vie. Dans cette approche il faut donc mobiliser largement la société civile et le monde politique, autour d'actions de prévention.

Comme la majorité des personnes âgées aspire à vieillir à domicile, il est nécessaire de mettre en place un accompagnement adapté à leur vie quotidienne et à leur bien être en orientant l'approche avec des messages positifs et mobilisateurs.



Se donner des moyens à la hauteur des enjeux

Une politique orientée vers le bien-vieillir des seniors implique que la collectivité adopte un budget et des ressources humaines adaptées. La mise en place d'une direction dédiée au bien-vieillir s'avère nécessaire. Si la collaboration avec les associations existantes se révèle enrichissante, une direction au sein même de la collectivité renforce l'effectivité de la politique menée.

A titre d'exemple, la ville de Saint-Quentin a un pôle dédié aux seniors au sein de son CCAS. Quant à la communauté du Grand Guéret, elle s'est donnée les moyens en faisant de la question des seniors un axe de développement local avec la mise en place d'un pôle Domotique et Santé.



Développer l'offre d'activités physiques et/ ou sportives

La lutte contre la sédentarité, et la pratique d'activité physique chez les seniors, s'inscrivent au cœur des enjeux de santé publique. Elles ont pour but, de préserver la santé des aînés, d'éviter la surenchère des soins et de prévenir la perte d'autonomie. Dans ce contexte, il est nécessaire de développer l'offre d'activités physiques non compétitives pour éviter l'isolement et favoriser le lien social.

Par exemple, la ville de Vitré a mis en place des parcours d'orientation dédiés aux seniors dans le jardin du parc et organise des activités sportives.



Communiquer et animer des démarches d'alimentation équilibrée

Avec l'âge, les problèmes de santé augmentent souvent. Pourtant, une alimentation saine et équilibrée peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre de garder une forme olympique. Pour sensibiliser les seniors, les villes organisent des conférences ou ateliers en petits groupes sur les spécificités de leur alimentation autour de divers sujets comme l'appétit, l'équilibre alimentaire ou encore le rôle de l'alimentation équilibrée dans la prévention de problèmes de santé (mémoire, ostéoporose, constipation, cancer du côlon, anémie, infections, chutes, ...).

Des ateliers autour de la nutrition sont ainsi organisés à Royan dans le cadre du programme PENZA (Prévention Santé et Nutrition des Seniors Actifs).



De l'évènementiel pour ponctuer le quotidien et développer le lien social

Les seniors ne se contentent plus de « tuer le temps », ils veulent vivre pleinement leur retraite, voyager, découvrir des conférences ou expositions et partager avec les autres. Pour répondre à cette demande, les villes peuvent mettre en place des animations, rendez-vous et des forums afin de ré-enchanter le quotidien des seniors.

La ville de Beauvais invite donc chaque année ses seniors à un banquet des aînés et son CCAS propose voyages et autres divertissements.



Développer la solidarité intergénérationnelle

Plus de 4 millions des personnes de plus de 60 ans habitent seules, l'isolement social des seniors est un vrai sujet pour le bien-vieillir. Le départ des enfants, la perte du conjoint, le manque de liens intergénérationnels, la dépendance et la précarité sont autant de facteurs de cette solitude qu'elle soit choisie ou subie.

La ville de Bioule propose ainsi une solution afin de développer la solidarité intergénérationnelle et rompre avec la solitude des seniors : ce sont les cantines partagées entre scolaires et seniors.

La ville d'Arras quant à elle, organise un « Salon de l'intergénération » et dispose d'une association « Arras Intergénération » qui rassemble autour de nombreuses activités.



Valoriser les compétences des personnes âgées

La transmission de connaissances, de savoir-faire est au cœur d'une politique innovante de bien-vieillir. Le sentiment d'utilité est en effet bénéfique et les seniors peuvent contribuer à la vie de la communauté par exemple au sein d'associations, via des aides scolaires ou en animant des ateliers. La collectivité peut ainsi donner les opportunités aux seniors pour valoriser et communiquer leurs compétences.

Pour illustrer cette idée, la ville de Saint-Quentin a mis en place un Conseil des seniors leur permettant de contribuer à l'amélioration de la qualité de la ville. A Vitré, la ville travaille avec une association pour que des seniors puissent initier des jeunes aux métiers manuels.



7 territoires

aux actions remarquables
à destination des seniors



Arras

L'intergénérationnel en action



- **Intercommunalité :** Communauté urbaine d'Arras
- **Maire de la ville :** M. Frédéric LETURQUE
- **Élue à la santé :** Mme Nicole CANLERS, Conseillère déléguée à l'Action sociale, à la Santé et au Handicap
- **Élue aux seniors :** Mme Sylvie NOCLERCQ, conseillère déléguée à l'intergénération et aux seniors
- **Situation géographique :** département du Pas-de-Calais, en région Hauts-de-France
- **Population :** 42 161 habitants (INSEE, 2016)

■ La Coordination Loisirs et évènementiel senior de la ville propose régulièrement sorties, goûters et repas aux aînés de plus de 65 ans. Ce service les oriente également vers les clubs d'aînés et les loisirs seniors.

■ Arras organise depuis 2015 la « Semaine bleue » pour informer et sensibiliser l'opinion sur les questions du vieillissement et sur la contribution des seniors à la vie économique, sociale et culturelle, ainsi que sur les réalisations et projets des associations et des collectivités locales. Le « Salon de l'intergénération » est notamment organisé à cette occasion. Au

programme en 2016 : ateliers mémoire, bien-être, travaux manuels, gym douce, points d'information, expositions, initiations, tombola, animations, convivialités.

■ Parmi les associations de la ville, « Arras Intergénération » rassemble des personnes de tous âges (600 adhérents en 2012) et propose des activités telles que la marche, la pétanque, la chorale, la danse, etc. Elle attire particulièrement les seniors et souffre d'un manque de personnes plus jeunes car de nombreuses animations se déroulent en journée.

Beauvais

Des privilèges pour les seniors



■ Intercommunalité :	Communauté d'agglomération du Beauvaisis
■ Maire de la ville :	Mme Caroline CAYEUX
■ Élue à la santé :	Mme Françoise BRAMARD, maire-adjointe en charge notamment de la Santé, du Contrat local de santé et du Programme éducation santé et prévention
■ Elu aux seniors :	M. Franck PIA, premier maire-adjoint, en charge notamment des personnes âgées (Plan seniors pro actifs)
■ Situation géographique :	département de l'Oise, en région Hauts-de-France
■ Population :	54 738 habitants (INSEE, 2016)

- La ville de Beauvais dispose d'un service pour les seniors au sein de son CCAS, proposant notamment plusieurs types de divertissements : activités intergénérationnelles, voyages, loisirs, clubs, colis de Noël. Des voyages à tarifs très avantageux permettent à certains seniors aux revenus modestes de voyager pour la première fois !
- Chaque début d'année, le banquet des aînés rassemble 4200 personnes sur 6 dates. Une opportunité de sortir de l'isolement et de se rassembler pour un temps festif très attendu !
- Parmi les associations de la ville ciblant les seniors, « Lire et Faire Lire UDAF60 » est un dispositif (national) d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle. Des bénévoles séniors (retraités et plus de 50 ans) offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour lire à voix haute et stimuler le plaisir de la lecture.

Bioule

A table avec les scolaires !



■ Intercommunalité :	Communauté de communes Quercy Vert Aveyron
■ Maire de la ville :	M. Gabriel SERRA
■ Élue à la santé :	Mme Florence DANTEZ, maire adjointe
■ Situation géographique :	département du Tarn-et-Garonne, en région Occitanie
■ Population :	1097 habitants (INSEE, 2016)

■ La commune a pris une initiative innovante à savoir une cantine partagée enfants-seniors : un bel exemple de solidarité intergénérationnelle ! Cette mesure permet de lutter contre l'isolement et la perte de plaisir pour les repas des personnes âgées.

■ Lorsqu'en 2010, une nouvelle cantine doit être construite pour répondre aux normes sanitaires, le maire prend cette initiative tout en respectant la légalité de non mise en concurrence avec les restaurateurs et d'un prix qui ne doit être ni un bénéfice pour la cantine ni un privilège pour les seniors, ce qui permet d'obtenir l'accord préfectoral.

Ainsi, une douzaine de personnes de plus de 75 ans partagent leur repas du midi avec les enfants pour un coût de 6€ mais c'est surtout un moment de partage essentiel aux seniors et enrichissant pour les plus jeunes.

■ L'intercommunalité propose un service d'aide à domicile intercommunal avec des soins, un service de portage de repas à domicile et des animations dont des ateliers « équilibre » qui permettent la prévention des chutes avec des exercices adaptés autour des sensations liées à l'équilibre dans le quotidien.

Guéret

La silver économie en recherche



- **Intercommunalité :** Le Grand Guéret
- **Maire de la ville :** M. Michel VERGNIER
- **Président du Grand Guéret/Elu à la santé de la ville :** M. Eric CORREIA,
- **Élue aux seniors :** Mme Martielle ROBERT, maire-adjointe en charge de l'action sociale, des personnes âgées et handicapées, de l'insertion
- **Situation géographique :** département de la Creuse, en région Nouvelle-Aquitaine
- **Population :** 13 342 habitants (INSEE, 2016)

- En matière de pyramide des âges et de vieillissement, le département de la Creuse présente vingt années d'avance sur l'évolution sociodémographique européenne et les élus locaux ont choisi d'en faire un atout. Le Grand Guéret accueille ainsi un pôle consacré à la Domotique et à la Santé, nommé « Odyssée 2023 ». Via les technologies communicantes, l'objectif est de développer des solutions, tant des services que des produits, pour le bien-vieillir des seniors.
- Le label « pôle d'excellence rural » a été reçu en juin 2006 car acteurs publics et privés ont créé un centre

de ressources, ouvert une formation universitaire en domotique et expérimenté un pack domotique dans les logements individuels. Le centre de ressource domotique, ouvert depuis 2011, vise à informer le grand public, à être un incubateur et une pépinière d'entreprises ainsi qu'à mettre à disposition des salles dédiées à l'enseignement. Il a lancé un projet de cluster autour de la domotique, du maintien de l'autonomie à domicile et de l'habitat, ce cluster ayant pris la forme juridique d'une société coopérative d'intérêt collectif (SCIC).

Royan

La prévention santé pour le bien-vieillir



■ Intercommunalité :	Communauté d'Agglomération Royan Atlantique
■ Maire de la ville :	M. Patrick MARENGO
■ Étue à la santé :	Mme Éliane CIRAUD-LANOUE (programme PENZA)
■ Situation géographique :	département de la Charente-Maritime, en région Nouvelle-Aquitaine
■ Population :	19 107 habitants (INSEE, 2014)

■ La ville développe le programme « PENZA » (Prévention Santé et Nutrition des Seniors Actifs). Ce programme se donne pour objectif de mettre en place des actions de prévention santé qui favorisent l'adoption de modes de vie bénéfiques au « bien vieillir ». PENZA veut ainsi informer, sensibiliser et mobiliser pour une mise en pratique ludique et plaisante des recommandations de santé. Exemple d'ateliers proposés en avril 2017 : mémoire, équilibre, nutrition, méditation, danse, informatique etc.

■ Royan a également intégré le réseau international des Villes-Amies des Aînés de l'Organisation Mondiale de

la Santé. Cette démarche a pour but de promouvoir le vieillissement actif, c'est à dire de développer des politiques et des actions qui permettent, selon la définition de l'OMS, « d'optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse ».

■ Anniversaires des Seniors : La ville fête l'anniversaire de ses aînés Royannais(es) dès 85 ans. Ces visites sont destinées non seulement à rompre la solitude et l'isolement des aînés mais aussi à détecter d'éventuels besoins et les informer des services à leur disposition.

Saint-Quentin

Des seniors conseillers de la ville !



■ Intercommunalité :	Communauté d'Agglomération du Saint-Quentinois
■ Maire de la ville :	Mme Frédérique MACAREZ
■ Elus à la santé :	M. Christian HUGUET, Maire-Adjoint Chargé de la santé et des relations avec le monde combattant et M. Jean-Claude NATTEAU, Conseiller Municipal délégué aux grandes causes nationales de santé
■ Situation géographique :	département de l'Aisne, en région Hauts-de-France
■ Population :	57 482 habitants (INSEE, 2014)

■ La ville de Saint-Quentin dispose d'un pôle Seniors (réservé aux plus de 60 ans) au sein de son CCAS.

■ Les ateliers « Bien-être Seniors », organisés deux fois par semaine, proposent gratuitement des séances d'activités physiques délivrées par un diététicien et un éducateur sportif. Ils permettent de réunir les seniors dans le but d'éviter l'isolement et de favoriser la création de lien social de façon ludique.

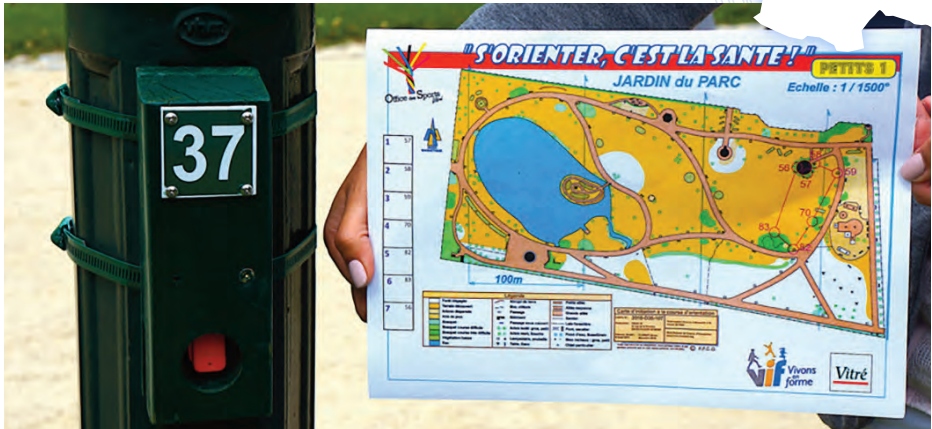
■ Un Conseil des seniors a été créé pour que les seniors puissent apporter leurs compétences, leur expérience

et leur disponibilité pour contribuer à l'amélioration de la qualité de la ville pour les aînés et au mieux vivre ensemble.

■ Parmi les associations de la ville réservées aux seniors, « Retraités Dynamiques de Saint-Quentin » propose à ses adhérents (jeunes retraités et retraités plus âgés mais restés dynamiques) des activités culturelles, ludiques, sportives, sociales et touristiques.

Vitré

Du sport en plein air pour les seniors



- **Intercommunalité :** Communauté d'Agglomération Vitré Communauté
- **Maire de la ville :** M. Pierre MÉHAIGNERIE
- **Élu(e) à la santé :** M. Jean-Yves BESNARD, Conseiller municipal délégué Chargé de la santé et de la vie de quartiers
- **Situation géographique :** département de l'Ille-et-Vilaine, en région Bretagne
- **Population :** 18 080 habitants (site internet de la Mairie, 2016)

- Le Pôle senior et handicap, géré par le CCAS, favorise l'organisation de visites à domicile et/ou de contacts téléphoniques réguliers entre bénévoles et personnes âgées (dispositif Bonjour réseau lien social).
- Dans le cadre du programme Vivons en forme, des ateliers de cuisine intergénérationnels sont organisés par le diététicien municipal.
- Également dans le cadre du programme, des parcours permanents d'orientation ont été installés. Le but de ces parcours ludiques est de retrouver des balises numérotées dissimulées dans le jardin du Parc, à l'aide d'une carte d'orientation précisant leur emplacement, puis de poinçonner la carte aux numéros correspondant aux balises découvertes. Ils sont accessibles aux sportifs, aux familles, aux scolaires etc. Un des parcours est spécifiquement adapté aux personnes à mobilité réduite. Il permet aux personnes âgées se déplaçant en déambulateur, en fauteuil roulant ou avec une canne de participer à cette activité de plein air.
- Parmi les associations de la ville, « L'outil en main » repose sur la découverte et l'initiation aux métiers manuels pour les jeunes de 9 à 14 ans (environ 28) par des gens de métiers, bénévoles à la retraite (environ 22).
- Sur le plan de l'emploi, 624 professionnels travaillent auprès des personnes âgées dans la commune de Vitré. 288 travaillent à domicile et 336 en établissements.



Vivons en Forme, qu'est-ce que c'est ?



La mission de Vivons en Forme (VIF®) :

- Apporter des solutions concrètes aux communes et intercommunalités et faciliter la mise en œuvre d'actions de prévention santé.
- Contribuer au bien-être et à la santé de tous :
 - en relayant les objectifs du Programme National pour l'Alimentation (PNA) et du Programme National Nutrition Santé (PNNS) sur l'alimentation et l'activité physique ;
 - en répondant à son objectif principal : **prévenir** le surpoids et l'obésité des enfants et **réduire** les inégalités sociales de santé des familles en matière d'alimentation et d'activité physique en **évaluant** leurs changements de comportement.

Une démarche de prévention santé qui a fait ses preuves

En 10 ans d'existence :

4 millions de Français ont bénéficié du programme !

Les villes VIF affichent des chiffres à rebours des moyennes nationales, avec un **net repli de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants de la tranche d'âge maternelle-CM2**, y compris dans les populations socialement défavorisées.

Comment ça marche ?

- VIF® se positionne comme un véritable **centre ressources** (actions de prévention santé, formations des acteurs de proximité et distribution d'outils).
- Le socle de la démarche VIF® : la **mobilisation communautaire** des différents acteurs de la ville.
- La méthode VIF® repose sur une **dynamique de co-construction** et sur le déploiement d'un ensemble d'interventions coordonnées.

Pour l'avenir des villes et des intercommunalité

Depuis le 19 juin 2014, Villes de France réunit les élus de la Fédération des Villes Moyennes (FVM), forte de 30 ans d'action. Notre vocation renouvelée : accompagner, valoriser et défendre le rôle incontournable des villes et agglomérations de taille inframétropolitaine qui structurent l'armature urbaine du pays, au service de près de la moitié de la population française. Le tournant pris par Villes de France accompagne celui de la nouvelle carte territoriale en débat, alors que les politiques publiques ont mis l'accent jusqu'à présent sur les métropoles, les régions et les territoires ruraux. Plus que la taille, c'est la fonction urbaine dans toutes ses dimensions qui fait des agglomérations infra-métropolitaines que nous représentons, un ensemble cohérent, partageant les mêmes enjeux de développement. Ces villes et intercommunalités forment des bassins de vie reconnus pour leur qualité de vie et leur dynamisme ne demande qu'à être stimulé !

Nous entendons défendre et valoriser ces pôles d'équilibre régionaux entre les métropoles et l'espace rural et les conforter comme échelon de proximité pertinent et déterminant pour harmoniser l'aménagement du territoire national.

Dans cette perspective, notre association porte cette identité urbaine en marche, accompagne ses adhérents et défend leurs intérêts spécifiques sur tous les sujets en débat : finances, économie et attractivité locales, innovation et enseignement, services publics de santé et d'éducation, développement durable des aires urbaines...

RÉALISATION
CÉLINE JUTEAU - VILLES DE FRANCE
RAPHAËLLE CHAILLOU - VIF
CRÉDIT PHOTO :
CRÉATION / RÉALISATION : JUSTE UNE IMAGE



94 rue de Sèvres
75007 Paris - France
Tél. : +33 1 45 44 99 61

courriel : contact@villesdefrance.fr

 [@villes2fr](https://twitter.com/villes2fr)

www.villesdefrance.fr



Association FLVS
2 rue de Dormagen
59110 Saint-André-Lez-Lille
Tél. : 03 20 11 20 46

courriel : contact@vivons-en-forme.org

 [@Vivons_en_Forme](https://twitter.com/Vivons_en_Forme)

vivonsenforme.org