GOLD - GOOD PRACTICES FOR OLD PEOPLE

EXEMPLES DE BONNES PRATIQUES EN GRÈCE, EN FRANCE, EN ALLEMAGNE ET EN BULGARIE

Te projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Son contenu et son matériel ne reflètent que les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'il contient.
Numéro de projet : 2020-1-EL01-KA204-078895

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

BONNES PRATIQUES EN GRÈCE

NOUS SOUTENONS LES PERSONNES DU TROISIÈME ÂGE

Grèce

Organisation

Emphasis

Domaine d'activité principal :

Inclusion sociale (lutte contre l'isolement et l'exclusion sociale)

PLieu:

Pireus

Participants

35 sans-abri

Fréquence :

1 fois par semaine (pendant 1 an)

Type:

Un soutien sociophycologique, juridique et comptable afin de les aider à changer leur vie.

Description détaillée :

Grâce à un don de la Fondation Tima, l'organisation "Emphasis" a conçu et appliqué un programme visant à soutenir les personnes âgées vivant dans les rues du Pirée. Ces personnes sont au chômage et sans abri et l'équipe d'Emfasis, par le biais de volontaires de rue, de travailleurs sociaux et de conseillers juridiques, leur rendra visite afin de leur offrir une aide "holistique" en fonction de leurs besoins. Parmi les exemples d'aide apportée par l'équipe d'Emfasis, citons l'accompagnement des sans-abri vers les hôpitaux et les centres d'aide sociale, ainsi que l'assistance pour les questions juridiques en suspens. Les objectifs du programme sont le soutien psychologique des personnes vivant dans la rue et la fourniture d'incitations à poursuivre leur vie. L'objectif ultime du programme est de retirer les personnes susmentionnées de la rue. Il s'agit du premier programme d'interventions routières qui s'adresse exclusivement aux personnes âgées sans abri en Grèce.

Ressources:

1. https://www.timafoundation.org/el/grant/151-g-emfasis-%CE%B1%CE%BC%CE%BA%CE%B5
2. https://www.timafoundation.org/el/grant/205-g-emfasis-amke
3. https://www.emfasisfoundation.org/

NOUS HONORONS. NOUS SOUTENONS.NOUS RENFORÇONS. PROGRAMME DE DON DE MÉDICAMENTS POUR LES UNITÉS GÉRIATRIQUES DE L'ATTIQUE.

Grèce

Organisation

GivMed

Domaine d'activité principal :

Maintien de la santé

Lieu:

Attica

Participants

personnes âgées

Fréquence:

Toute l'année (3ans)

Type:

Application numérique pour les utilisateurs et le transport des médicaments non utilisés vers les maisons de retraite

Description détaillée :

L'organisation à but non lucratif GivMed promeut l'accès aux médicaments pour tous. L'organisation a développé une application numérique où les utilisateurs peuvent télécharger leurs paquets de médicaments de réserve ou leurs besoins en la matière. Ensuite, le réseau de l'organisation transporte les médicaments en conséquence. Les objectifs du programme "We honor. We support. We strengthen." sont les suivants:
- La satisfaction des besoins pharmaceutiques d'environ 800 personnes âgées, grâce au réseau et au logiciel de GIVMED en Attique.
- Sensibilisation et activation des communautés locales pour soutenir les unités gériatriques en donnant par le biais du logiciel GIVMED les médicaments qui ne sont plus nécessaires.
- Le programme se déroule sur 3 ans à partir de 2019 et est financé par la Fondation TIMA. En 2020-2021, le programme a spécifiquement couvert les besoins pharmaceutiques de covid-19 (22 250 masques de protection, 150 000 gants, 296 lunettes spéciales et 390 litres d'antiseptique).

Ressources:
1. https://www.youtube.com/watch?v=tGaocc5b6C0&t=4s https://givmed.org/en/ ,
2. https://www.youtube.com/watch?list=TLGG-41oXDFm2fMwNzAzMjAyMQ&time_continue=6&v=DOoojXfLhC0 ,
3. https://givmed.org/el/nea/ekdilosi-apologismou-girokomeia/ ,
4. https://givmed.org/el/nea/girokomia-dorea-farmakwn-givmed/ ,
5. https://givmed.org/el/nea/givmed-kai-tima-koinofeles-idryma-stirizoyn-ti-mac/

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Grèce

Organisation

Benaki Museum

Domaine d'activité principal :

Inclusion sociale - éducation culturelle

Lieu:

Athènes - Attique occidentale

Participants

2000 personnes âgées

Fréquence:

Tous les jours

Type:

Visite guidée du musée

Description détaillée :

Le don de la Fondation Tima concerne la création d'un programme de visites du Musée Benaki pour les personnes âgées. 2 000 personnes âgées membres des centres de protection ouverte des personnes âgées de diverses municipalités de l'Attique occidentale visiteront gratuitement le musée pendant une période de 12 mois. Des visites guidées seront proposées aux personnes âgées par groupes d'environ 30 personnes, et comprendront également le transport aller-retour au musée et des rafraîchissements. Dans le cadre de la donation, le personnel du musée participera à un programme de formation par simulation interactive, afin d'être en mesure d'offrir un meilleur service aux personnes âgées. Ce programme de formation innovant est basé sur les meilleures pratiques et recherches internationales et est mis en œuvre par des gérontologues ayant une expérience pertinente dans le domaine.

Ressources:

- https://www.timafoundation.org/el/grant/136-g-moyseio-mpenaki
- https://www.benaki.org/index.php?lang=el

AMITIÉ À TOUT ÂGE

Grèce

Organisation

Institut Prolepsis

Domaine d'activité principal :

Inclusion sociale

Lieu:

Athènes

Participants

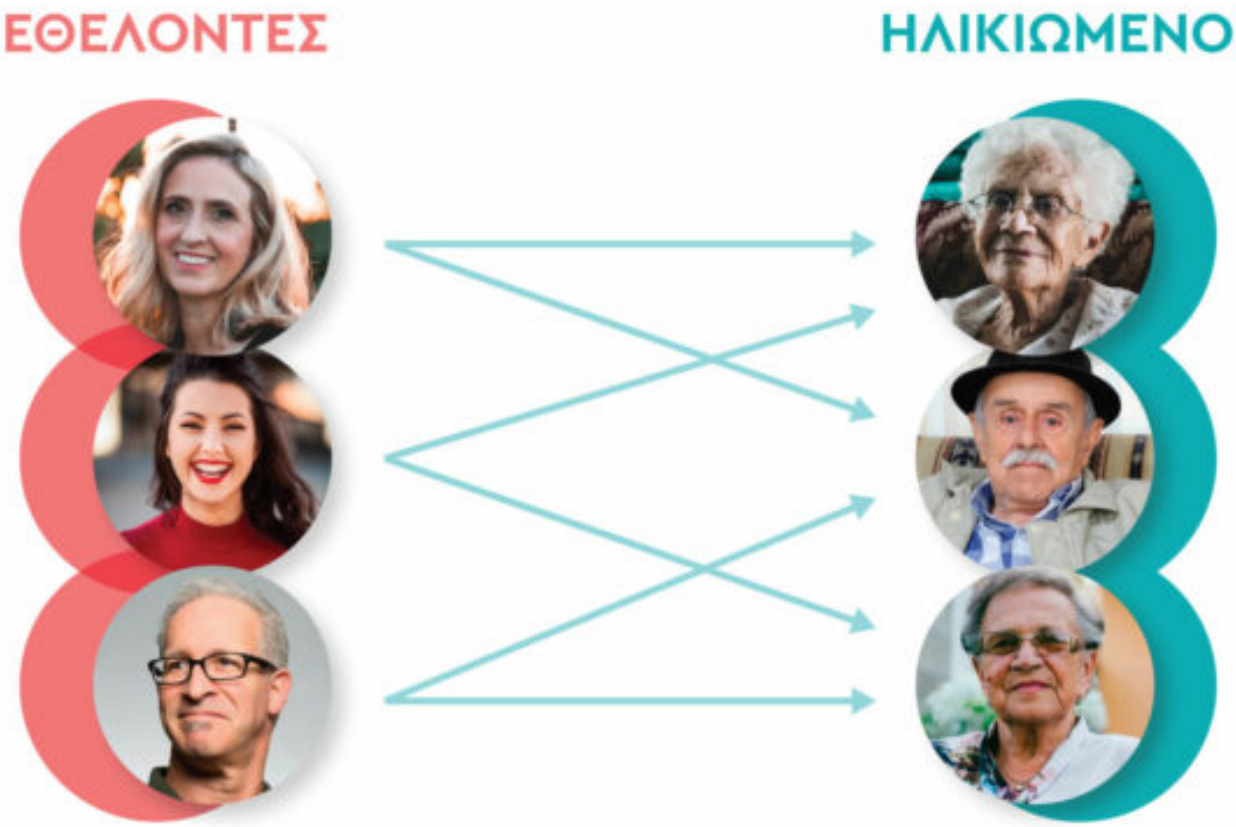
approx 100

Fréquence:

toutes les semaines

Type:

Organiser des activités collectives, des événements d'action, etc.



Description détaillée :

Le programme "Amitié à tout âge" concerne les personnes seules et exclues socialement de plus de 65 ans. Pour mettre en œuvre ce programme, l'Institut Prolepsis a collaboré avec l'ONG française "Petits Frères des Pauvres", dont la seule mission est de réaliser de tels programmes en France depuis 1946 et à l'international avec des partenaires depuis 1979. Les bénéficiaires sont mis en relation avec des bénévoles formés par Prolepsis ; ces derniers rendent visite aux personnes âgées à leur domicile chaque semaine et organisent occasionnellement des activités sociales à l'extérieur du domicile, telles que des visites à la plage, des promenades, des représentations théâtrales gratuites, etc. Les volontaires bénéficient d'un soutien psychologique pour faire face à différents problèmes comme, par exemple, le décès des bénéficiaires âgés qui leur sont assignés. L'Institut Prolepsis gère également une ligne d'assistance téléphonique qui offre un soutien psychologique aux personnes âgées isolées sans qu'elles aient besoin de participer au programme.

Ressources:

- https://www.prolepsis.gr/gr/programs/programma-filia-se-kathe-ilikia-gia-tin-katapolemisi-tis-monaxias-kai-koinonikis-apomonosis-ton-ilik
- https://filiasekatheilikia.gr/
- https://www.timafoundation.org/el/grant/228-g-prolepsis
- https://www.facebook.com/filiasekatheilikia/

UNIVERSITÉ DE PERSONNES DU 3ÈME ÂGE

Grèce

Organisation

People Behind

Domaine d'activité principal :
autonomisation des personnes âgées, lutte contre les stéréotypes

Lieu:

des personnes de toute la Grèce peuvent participer

Participants

160

Fréquence:

tous les jours/toutes les semaines

Type:

cours en-ligne (à cause du Covid-19)

Description détaillée :

People Behind a créé un programme grâce auquel des séminaires et des cours sont proposés aux personnes de plus de 65 ans de manière totalement gratuite, sans considération de nationalité, de niveau d'éducation, de situation économique, etc..
Actuellement, en raison de la pandémie, les cours se déroulent en ligne, ce qui permet aux personnes âgées de plus de 65 ans de toutes les régions de participer. La technologie offre à toute personne intéressée la possibilité de se joindre à nous et l'apprentissage tout au long de la vie s'en trouve renforcé. Certains des cours proposés sont l'anglais, l'histoire européenne, l'informatique, la philosophie de la Grèce antique, l'histoire de l'art, la cuisine saine, les groupes de discussion, etc.
Les principaux objectifs de cette initiative sont la compréhension mutuelle, l'échange de connaissances, la création de solutions équitables et durables pour tous, le renforcement du volontariat, l'inclusion sociale, l'amélioration de la qualité de vie, les sentiments positifs et l'estime de soi. Les seniors sont de plus en plus autonomes car ils développent leurs connaissances et se sentent membres actifs de la société. Ils se considèrent comme des membres égaux qui profitent également à la société.
Ils restent actifs, ils restent en bonne santé !

Ressources:

- https://www.peoplebehind.gr/
- https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/306928_panepistimio-3is-ilikias-ena-diaforetiko-panepistimio-gia-toys-ilikiomenoys-stin
- https://portnet.gr/themata/29608-to-panepisthmio-tritis-hlikias-anoigei-tis-portes-tou-psifiaka.html
- https://www.gernaoallios.gr/2020/01/03/panepistimio-tritis-ilikias-stin-athi/
- https://enallaktikidrasi.com/2020/02/panepistimio-tritis-ilikias-ilikiwmenoi-65-etwn-epistrefon-thrania/
- https://sputniknews.gr/20200110/to-proto-panepistimio-tritis-Ilikias-epitelous-anoigei-kai-stin-athina--5865133.html

DES AMIS AVISÉS AU MUSÉE

Grèce

Organisation

Musée d'art cycladique

Domaine d'activité principal :

divertissement, lien avec l'art cycladique

Lieu:

Athènes

Participants

1.060

Fréquence:

tous les jours/toutes les semaines/tous les mois

Type:

RV

Description détaillée :

"Wise Friends at the Museum" a été lancé en 2016 avec le soutien de la Fondation TIMA et il s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans. Jusqu'à aujourd'hui, il a accueilli plus de 6.000 seniors au Musée à travers des visites de groupe organisées. Au cours de la période 2017-2018, le programme a été soutenu par les Jeunes Patrons du Musée. En 2019, le programme est étendu, en s'associant à nouveau avec la Fondation TIMA et la Fondation Stavros Niarchos.
À partir de 2020, le Musée d'art cycladique offre aux seniors la possibilité de participer à une visite guidée du musée et de voyager un moment à travers les Cyclades via des lunettes de réalité virtuelle. D'après l'expérience de Seveneleven en 2018, la réalité virtuelle offre une nouvelle forme de divertissement aux personnes qui vivent avec une certaine forme de démence, alors que, dans le même temps, selon certaines recherches, l'expérience sensorielle qu'elle offre, semble limiter les symptômes tels que le stress, l'anxiété et la confusion. L'objectif des ateliers n'est pas seulement de divertir les personnes âgées qui vivent dans des maisons de soins et ne peuvent pas visiter le musée, mais aussi de promouvoir leur lien expérientiel avec la culture cycladique.

Ressources:

- https://cycladic.gr/page/ikoniki-xenagisi-sto-mousio-kikladikis-technis
- https://www.iefimerida.gr/politismos/eikoniki-xenagisi-moyseio-kykladikis-tehnis
- https://www.timafoundation.org/el/grant/196-g-
- https://www.eurodiaconia.org/el/2018/12/virtual-reality-for-elderly-people-a-new-project-launched-by-our-greek-member-apostoli/

THALLO

Grèce

Organisation

Compagnie du Théâtre Seveneleven

Domaine d'activité principal :

mental and physical health maintenance, creativity, entertainment

Lieu:

Athènes

Participants

N/A

Fréquence:

tous les jours/toutes les semaines/tous les mois

Type:

participation active aux ateliers

Description détaillée :

Thallo est une action qui a pour but d'offrir des sourires et une clarté d'esprit, d'aider les personnes âgées à développer des relations interpersonnelles telles qu'elles naissent de leur contact avec les animateurs et les bénévoles qui leur rendent visite.

La méthode de Thallo est basée sur la participation active des personnes âgées. Chaque session encourage la créativité à travers l'art et est enrichie d'activités telles que des jeux sélectionnés, des discussions sur des sujets spécifiques, des jeux de rôle et des chants.

La méthode récréative qu'ils proposent et mettent en œuvre stimule et provoque des réactions émotionnelles intenses, éloigne la pensée de la douleur, réduit le stress et l'anxiété, tout en contribuant à la grande lutte contre la dépression. En outre, elle stimule l'auto-concentration et favorise la mémoire, deux des fonctions mentales de base.

Ressources:

- https://thallo.care/
- https://www.elculture.gr/blog/article/%ce%b3%ce%b5%ce%bb%cf%8e%ce%bd%cf%84%ce%b1%cf%82-%ce%b4%cf%85%ce%bd%ce%b1%cf%84%ce%ac-%ce%b5%cf%84%cf%8e%ce%bd-80-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%ce%ba%ce%ac%cf%84%ce%b9/

ANGELS OF JOY

Grèce

Organisation

Angels of Joy

Domaine d'activité principal :
divertissement, décompression psychologique

Lieu:

Athènes

Participants

N/A

Fréquence:

tous les jours/toutes les semaines/tous les mois

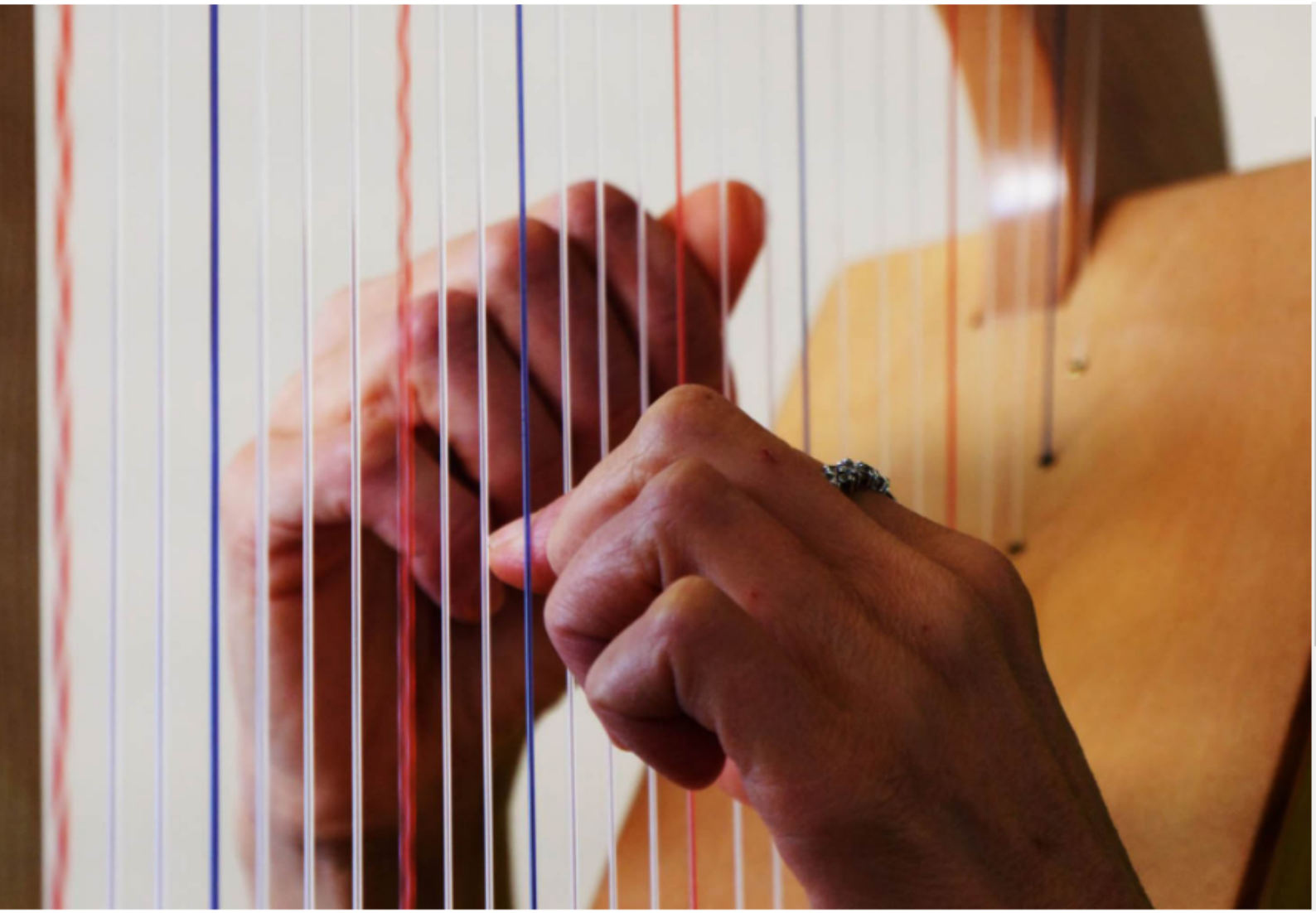
Type:

activité interactive

Description détaillée :

Depuis 2011, une équipe d'artistes professionnels, de psychologues, de musicothérapeutes et d'éducateurs, "Angels of Joy" (en fr: Les Anges de la Joie) offrent un soutien psychologique et social par les Arts aux enfants hospitalisés ou accueillis en institution, aux personnes âgées ainsi qu'aux personnes handicapées.

Grâce à des programmes spécialisés, adaptés aux personnes âgées, les Anges de la Joie soutiennent les personnes âgées qui souffrent de chagrin, de solitude, de désolation et de douleurs physiques. Parallèlement, ils organisent des spectacles interactifs et des projets de musicothérapie utilisant les sons, les voix, les instruments de musique, le chant et l'improvisation.



Ressources:

- https://www.angelsofjoy.gr/
- https://www.facebook.com/angeloitisxaras/
- https://www.youtube.com/channel/UC4YT_syE4V2TVYaAVJzJvGw

PROGRAMME DE SOINS À DOMICILE POUR LES PERSONNES AVEC LA DÉMENCE

Grèce

Organisation

Association d'Athènes pour la maladie d'Alzheimer

Domaine d'activité principal :

Programme de soins à domicile pour les patients atteints de démence qui est axé sur l'aidant et a pour priorité d'améliorer les services fournis au patient.

Lieu:

Attique occidentale

Participants

100 familles de patients atteints de démence par le biais de visites à domicile

Fréquence:

une fois par an

Type:

Detailed Description:

Services : a) information sur les questions clés concernant les personnes atteintes de démence ; b) formation à la gestion des crises ; c) formation aux techniques de répit et amélioration de l'estime de soi de l'aidant ; d) conseils aux familles. En plus de ces services importants, le centre offrira divers services aux personnes atteintes de démence, tels que : a) un examen médical et une évaluation neuropsychologique pour un plan de soins général ; b) des soins infirmiers périodiques dans le but d'éduquer les aidants en matière de prévention des chutes et de premiers soins ; c) des conseils concernant les droits éthiques et juridiques ainsi que les questions de bien-être et d'assurance.

BONNES PRATIQUES EN ALLEMAGNE

IM ALTER IN FORM

Allemagne

Organisation

BAGSO

Domaine d'activité principal :

Maintien de la santé (nutrition et activité physique), Inclusion sociale

Lieu:

Au niveau national

Participants

NA

Fréquence:

fréquent (diffère selon les offres)

Type:

Offrir du matériel d'information, des formations, des symposiums et des cours de perfectionnement à l'échelle communale.

Description détaillée :

Im Alter IN FORM est un projet de la BAGSO qui fait également partie de l'initiative IN FORM. Son objectif est d'activer les potentiels dans les communes en améliorant les offres de prévention sanitaire concernant les personnes âgées. Elles se concentrent sur une alimentation saine, l'activité physique et la participation sociale. Les acteurs concernés reçoivent du matériel d'information et se voient proposer des formations, des symposiums et des cours de perfectionnement au niveau communal afin de les conseiller sur la manière de soutenir un mode de vie sain chez les personnes âgées. Les formations proposées sont les suivantes : formation de base, formation avancée, "IN FORM MitMachBox" (Join in box) en pratique, planification et initiation du lunch - food on wheels et animation de groupes d'activité physique. Dans le cadre de symposiums, ils informent également les personnes vivant dans des établissements communautaires tels que les maisons de retraite sur la manière de garantir une alimentation saine et équilibrée. Par exemple, à Esslingen, on a créé des groupes d'activité physique qui se réunissent régulièrement à l'extérieur et pratiquent une activité physique de faible niveau avec l'aide d'un entraîneur compétent. Un autre exemple est un parcours de mouvement nouvellement créé en Hesse. Il a été bien accepté par le public et utilisé comme un nouveau lieu de rencontre. Les personnes qui utilisent le parcours font état d'une plus grande sécurité dans la vie de tous les jours, d'une plus grande joie de vivre et d'une plus grande capacité de mouvement. En outre, les activités comprennent plusieurs projets de recherche comme des études de cas en 2016 sur les offres de déjeuner dans les communes et l'estimation de la demande future. Un autre exemple est une enquête en ligne sur le statu quo des offres de services et des mesures de promotion de la santé. En outre, le site Internet fournit du matériel d'information sur le projet lui-même et sur les informations générales concernant la situation des personnes âgées.

Ressources:

- Flyer (only German): https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/2_Ueber_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO_Projektflyer_KL_v4final.pdf
- Website: https://im-alter-inform.de/

AKTIV 70 PLUS

Allemagne

Organisation

Institut des sciences du sport de l'Université Christian-Albrechts de Kiel.

Domaine d'activité principal :
maintien de la santé

Lieu:

Schleswig Holstein

Participants

plus de 4000 personnes ont participé à 300 cours

Fréquence:

une fois par an (cours de formation)

Type:

programme d'activité physique

Description détaillée :

Aktiv 70 Plus est un projet de la fédération sportive du Schleswig-Holstein (État fédéral allemand) (LSV) qui a débuté en 2008. Il fait également partie de l'initiative IN FORM. Il consiste en un programme sportif spécial développé pour les personnes âgées de 70 ans ou plus. Le programme a été évalué par l'institut des sciences du sport de l'université Christian-Albrechts de Kiel. Jusqu'à présent, plus de 4000 personnes ont participé à 300 cours. Si les personnes participent régulièrement, les coûts peuvent être (partiellement) pris en charge par les compagnies d'assurance. L'objectif du projet est de motiver les personnes âgées de plus de 70 ans à participer à une offre d'AP holistique et axée sur la santé dans les clubs de la fédération sportive (prévention primaire).

En outre, les objectifs sont d'améliorer la force, l'endurance, la mobilité et la coordination ainsi que la prévention des chutes des participants. Le cours a une durée de 12 semaines et comprend des séances d'exercices de 60 minutes une fois par semaine. Les instructeurs sportifs doivent au moins avoir une licence ÜL-C "Seniors". On peut parler d'un programme holistique car les instructeurs sont également formés par la fédération sportive dans d'autres domaines comme la gymnastique fonctionnelle, le mouvement en musique, l'entraînement de la conscience, l'entraînement de la mémoire et la relaxation. Lorsque les associations sportives souhaitent mettre en œuvre et proposer ce programme, il doit être neutre en termes de coûts. C'est pourquoi il y a la possibilité d'un soutien financier des clubs/associations au début donné par la fédération sportive (560 euros par an peuvent être demandés). À long terme, cela devrait conduire à des offres durables et généralisées. Des informations plus détaillées sur les critères de soutien financier et le formulaire de demande peuvent être téléchargés sur le site Internet de la fédération sportive du Schleswig-Holstein. Les cours doivent se dérouler dans l'environnement proche des participants afin que ceux-ci soient mieux intégrés socialement. Le programme a été retravaillé de manière à obtenir la certification "Sport pro Gesundheit" (Fédération allemande des sports olympiques) et "Deutscher Standard Prävention" (Organisme central de contrôle de la prévention) en 2020.

Ressources:

- https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/
- https://www.youtube.com/watch?v=Z26tveaHeGw (German)

FIT FÜR 100

Allemagne

Organisation

Institut allemand de gérontologie sportive appliquée

Domaine d'activité principal :

le maintien de la santé, l'inclusion sociale (démence)

Lieu:

plus de 50 sites (principalement en Rhénanie-du-Nord-Westphalie)

Participants

NA

Fréquence:

cours de certification réguliers, deux fois par semaine (groupe PA)

Type:

programme d'activité physique

Description détaillée :

Fit für 100 (En forme pour 100) est une offre d'activité physique pour les personnes âgées qui a été développée par l'institut allemand de gérontologie sportive appliquée situé à Cologne. Jusqu'à présent, elle est proposée dans plus de 50 sites (principalement en Rhénanie-du-Nord-Westphalie, NRW). Les objectifs du programme d'activité physique sont de maintenir les compétences nécessaires dans la vie quotidienne, de promouvoir la mobilité et l'indépendance des personnes âgées de 60 ans ou plus (en particulier 80+), de soutenir leurs ressources et de prévenir les chutes. Compte tenu des changements démographiques et du nombre croissant de personnes âgées et nécessiteuses, il est très important d'atteindre ces objectifs. Le programme comprend des exercices de force ainsi que des exercices de coordination. Il existe des exercices alternatifs pour les personnes en fauteuil roulant. La particularité du programme est qu'il est également réalisable pour les patients atteints de démence. Le programme doit avoir lieu deux fois par semaine pour atteindre les objectifs fixés. Pour être autorisé à proposer le programme de formation, vous devez participer à un cours de certification d'une durée de trois jours comprenant 24 unités d'enseignement. Le contenu du cours de certification est une connaissance théorique et pratique du programme d'exercice lui-même, de la prévention des chutes, des changements et des déficiences chez les personnes âgées et des maladies typiques liées à l'âge, ainsi que de la manière de traiter les personnes âgées et les patients atteints de démence dans le groupe d'activité physique. Après le cours de certification, deux observations vidéo doivent être passées pour obtenir la certification. Cela signifie que l'instructeur doit filmer deux séances et qu'un collaborateur du projet l'évalue et donne son avis. Le cours de formation s'adresse aux personnes travaillant en physiothérapie, en thérapie du sport, dans les services de soins infirmiers, sociaux et éducatifs, ainsi qu'aux instructeurs des groupes d'exercices pour personnes âgées. De nombreux reportages dans les journaux et à la télévision (Stiftung Warentest, ZDF, ARTE, WDR, 3sat, MDR) sur Fit for 100 ont suscité un grand intérêt. Suite à ces reportages, de nombreuses personnes et institutions ont contacté l'équipe Fit for 100, ce qui montre que les personnes de plus de 80 ans sont motivées pour améliorer leur condition physique et leur qualité de vie.

Ressources:

- https://www.youtube.com/watch?v=NPDXMTXF6KI (German)
- https://www.youtube.com/watch?v=zzIx0xwhAWc (German)
- https://www.facebook.com/fitfuer100

LICHTBLICK SENIORENHILFE E.V.

Allemagne

Organisation

LichtBlick Seniorenhilfe e.V.

Domaine d'activité principal :

la réduction de la pauvreté chez les personnes âgées

Lieu:

Munich, Münster, Deggendorf (Basse-Bavière) (bureaux)

Participants

16.000 seniors sont accompagnées (2017-2020) ; 3.313 aides immédiates + 2.935 coupons d'achat + 2.648 parrainages impliquant 35€/ mois (2019)

Fréquence:

cours de certification réguliers, deux fois par semaine (groupe PA)

Type:

soutien financier, activités de temps libre

Description détaillée :

LichtBlick Seniorenhilfe e.V. a été créée en 2003. En somme, il y a trois équipes LichtBlick situées à Munich, Münster et Deggendorf en Basse-Bavière. L'objectif principal est de soutenir les personnes âgées ayant des difficultés financières mais aussi de se faire le porte-parole de ces personnes auprès du grand public. L'association est soutenue par des célébrités qui sensibilisent le public à la situation des personnes âgées en Allemagne, par exemple Simone Thomalla (actrice) ou Monica Gruber (artiste carbaret). D'autres partenaires sont par exemple la Sparda-Bank ou le Münchener Merkur (journal). LichtBlick veut aider les personnes âgées de manière non bureaucratique, rapide et personnelle. Si une personne a besoin d'une aide financière pour s'offrir quelque chose de précis (par exemple de nouvelles chaussures ou un nouveau matelas), elle peut remplir un formulaire de demande d'aide immédiate. Après vérification des documents, la demande est approuvée et l'argent est envoyé au demandeur. Une autre option est de demander un parrainage qui comprend 35 euros par mois qui peuvent être dépensés librement. Si quelqu'un veut aider et donner de l'argent, il existe plusieurs options. Par exemple, il est possible de faire un don immédiat. Dans ce cas, le donateur peut choisir le montant (à partir de 50 euros) et la fréquence (d'une fois à une fois par mois) du don. Une autre option consiste à parrainer une personne âgée en donnant 35 euros par mois à une seule personne. Il est également possible de donner des coupons d'achat de différentes valeurs et fréquences. Certaines personnes âgées ont partagé leur histoire de vie sur le site Web, expliquant comment l'aide de LichtBlick a changé leur vie (par exemple, https://seniorenhilfe-lichtblick.de/lichtblick-ist-der-himmel-fuer-mich/). En outre, vous pouvez lire des lettres manuscrites de seniors dans lesquelles ils remercient l'association. Au-delà du soutien financier, l'association organise régulièrement des activités et des événements pour intégrer les seniors dans la société et construire une communauté. Les seniors peuvent y participer sans frais. Par exemple, les activités sur une base mensuelle consistent à prendre un petit-déjeuner ensemble, à aller au cinéma, à faire de la randonnée ou à jouer au bowling dans un groupe d'habitués. En 2019, il y a eu 166 événements supplémentaires aux événements réguliers même mentionnés (par exemple, aller à des concerts ou des musées).

Ressources:

- https://youtu.be/gJNVDKYAg5k
- https://seniorenhilfe-lichtblick.de/wp-content/uploads/jahresbericht-2019-2-b.pdf
- https://www.facebook.com/LichtblickSeniorenhilfe
- The association has a website and has profiles on Facebook, Twitter, Instagram and LinkedIn

BONNES PRATIQUES EN BULGARIE

INTERGENERATIONAL TRANSFER OF KNOWLEDGE IN THE WORKPLACE

Bulgarie

Organisation

.

Domaine d'activité principal :
l'orientation professionnelle pour travailler avec des employés de plus de 50 ans

Lieu:

Sofia

Participants

50

Fréquence:

Ponctuellement

Type:

Apprentissage intergénérationnel, mentorat

Description détaillée :

Le chômage de longue durée est un gros problème en Europe et le risque de devenir chômeur de longue durée pour les travailleurs âgés est très élevé. Dans le même temps, les États membres prennent des mesures pour réduire les sorties précoces du marché du travail. En bref, les personnes adultes (50+) deviennent une part plus importante de la population active. Il leur est de plus en plus difficile de trouver un emploi. Les personnes de plus de 50 ans ont des connaissances, des compétences et une expérience qui ne peuvent être enseignées à l'école et qu'elles ont acquises au cours de plus de 30 ans d'expérience professionnelle. L'objectif global du projet est d'améliorer l'employabilité et la position sur le marché du travail des personnes (50+), en les incluant dans le processus d'apprentissage tout au long de la vie et en leur fournissant des compétences pour le transfert de connaissances sur le lieu de travail et entre les générations, en complément de leurs compétences professionnelles primaires.
Produits disponibles:
1) Cours innovant de formation des formateurs pour les personnes de plus de 50 ans, leur permettant d'acquérir des compétences en matière de transfert de connaissances intergénérationnel et sur le lieu de travail, pour les seniors, qu'ils soient employés ou au chômage.
1) Plate-forme en-ligne pour promouvoir et diffuser les résultats du projet

Ressources: www.bimec.eu

GESTION DE LA DIVERSITÉ

Bulgarie

Organisation

Plateforme sociale

Domaine d'activité principal :
l'orientation professionnelle pour travailler avec des employés de 50 ans+

Lieu:

Gabrovo

Participants

150

Fréquence:

Action permanente

Type:

Centre de ressources Gestion de la diversité

Description détaillée :

Le Centre de ressources pour la gestion de la diversité a été développé dans le cadre d'un transfert de l'UE. Il met en œuvre des innovations sociales pour les employés âgés de plus de 50 ans et leurs employeurs, sur la base de modèles d'entreprise innovants mis en œuvre avec succès, qui garantissent une main-d'œuvre active dans la phase de vie ultérieure.

Ce nouvel environnement d'entreprise fournit un soutien et une formation aux employés de plus de 50 ans, nécessaires à leur adaptation aux nouvelles exigences du marché du travail dues à l'évolution des conditions démographiques et économiques. Le centre de ressources pour la gestion de la diversité travaille avec une méthodologie et un programme de formation pour les personnes de plus de 50 ans visant à développer des compétences spécifiques et à promouvoir l'apprentissage à un âge avancé. Des consultants formés sont disponibles pour des cours d'orientation professionnelle et des consultations pour les employés âgés de plus de 50 ans. Le centre sert non seulement les employés de cette tranche d'âge, mais aussi leurs employeurs, en leur fournissant des éléments de gestion innovants qui contribuent à adapter l'entreprise aux nouvelles conditions du marché moderne.

Ressources: www.socialplatform.org

LEADERS DE LA COMMUNAUTÉ LOCALE

Bulgarie

Organisation

Bimec

Domaine d'activité principal :

inclusion sociale

Lieu:

Sofia

Participants

50

Fréquence:

ponctuellement

Type:

actions communautaires

Description détaillée :

Le sujet de ce projet est la coopération entre des leaders communautaires expérimentés de plus de 50 ans et d'éventuels futurs leaders, en mettant l'accent sur la nécessité de repenser et de reconnaître le rôle des personnes âgées et leurs contributions cruciales à la communauté locale. Les principaux objectifs du projet sont : l'encouragement à améliorer le développement de la communauté en augmentant le nombre de leaders locaux bien préparés parmi les personnes de plus de 50 ans. Afin d'atteindre notre objectif, le consortium du projet va :
1) fournir une formation aux leaders communautaires actuels et potentiels, axée sur l'augmentation de leurs connaissances et de leurs compétences,
2) promouvoir l'émergence de nouveaux leaders communautaires par le biais du mentorat,
3) encourager les dirigeants communautaires locaux à partager leurs expériences, les meilleures pratiques ainsi qu'un réseau actif.

Le projet aura deux résultats différents. Le premier, le manuel et le guide, est axé sur la manière de devenir un dirigeant de communauté locale. Le manuel aidera les personnes de plus de 50 ans à remplir leur rôle spécifique de dirigeant de communauté locale en créant des réseaux entre les personnes et les institutions, en renforçant la confiance dans la communauté locale, etc.

Le Guide - comprendra différents chapitres concernant le rôle des leaders dans le développement des communautés locales, en utilisant la méthode du mentorat et sera axé sur des recommandations pour les ONG et autres institutions travaillant au niveau local sur la façon de mettre en œuvre le modèle de mentorat proposé. Les modules de formation et le kit de formation sont destinés à fournir une formation spécifique aux leaders des communautés locales et consisteront en plusieurs modules de formation indépendants, des documents pour les formateurs, des exemples de bonnes pratiques et d'autres ressources utiles ainsi qu'une proposition d'évaluation de la formation. Les modules de formation seront conçus pour être utilisés comme des cahiers d'exercices, des guides d'auto-apprentissage, des manuels de référence, des polycopiés ainsi que des aides au travail.

Ressources: www.bimec.eu

ÉCOSYSTÈMES SOCIAUX POUR L'ANTI-ÂGE, LA STIMULATION ET LE BIEN-ÊTRE

Bulgarie

Organisation

Équipe de projet européenne

Domaine d'activité principal :

inclusion sociale et digitale

Lieu:

Dans toute l'Europe

Participants

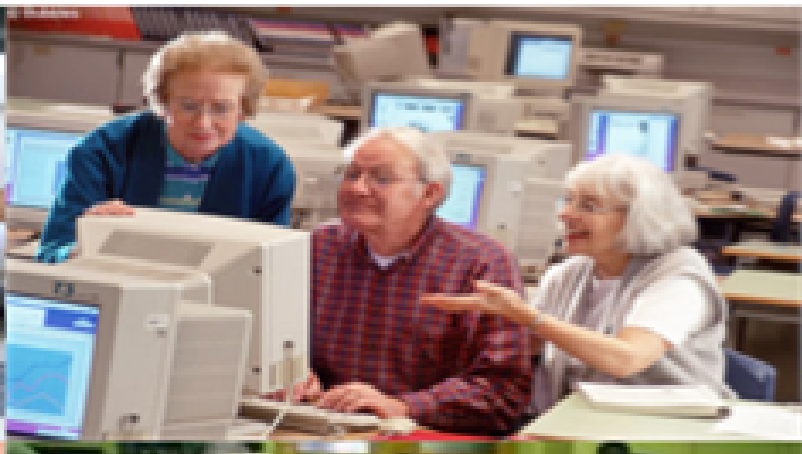
15000 (2000 en Bulgarie)

Fréquence:

ponctuellement

Type:

bien-être, vieillissement actif, formation, contrôles de santé



Description détaillée :

Une équipe de projets européens a créé un écosystème - une plateforme d'apprentissage en ligne pour la formation, l'information, la sensibilisation et la fourniture d'outils, de processus et de méthodologies pour les TIC et le vieillissement actif et sain afin de promouvoir une utilisation plus large et optimale des TIC et de l'inclusion numérique des personnes âgées par les soignants, les agents sociaux, les gouvernements, les entreprises et les citoyens, de renforcer les compétences professionnelles et de favoriser l'inclusion numérique et la sensibilisation au vieillissement actif et sain.

15 000 personnes âgées dans toute l'Europe (2000 en Bulgarie) ont été enregistrées comme utilisateurs de la plateforme.

Ressources: http://www.bio.bas.bg/

BONNES PRATIQUES EN FRANCE

ASTROLIENS

France

Organisation

Astroliens

Domaine d'activité principal :

Association donnant des cours privés d'informatique pour les personnes âgées, organisant également des cours numériques.

Place:

Paris

Participants

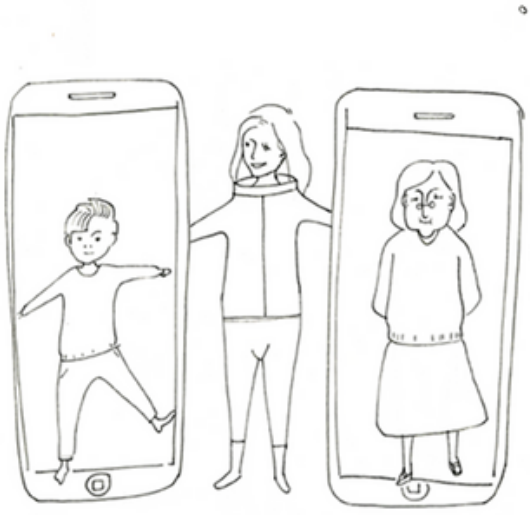
en 2019, environ 200 personnes âgées accompagnées directement par des étudiants bénévoles. Environ 150 aidants numériques formés.

Fréquence:

premier soutien pendant 1 mois, 2 fois par semaine mais peut aussi être prolongé

Type:

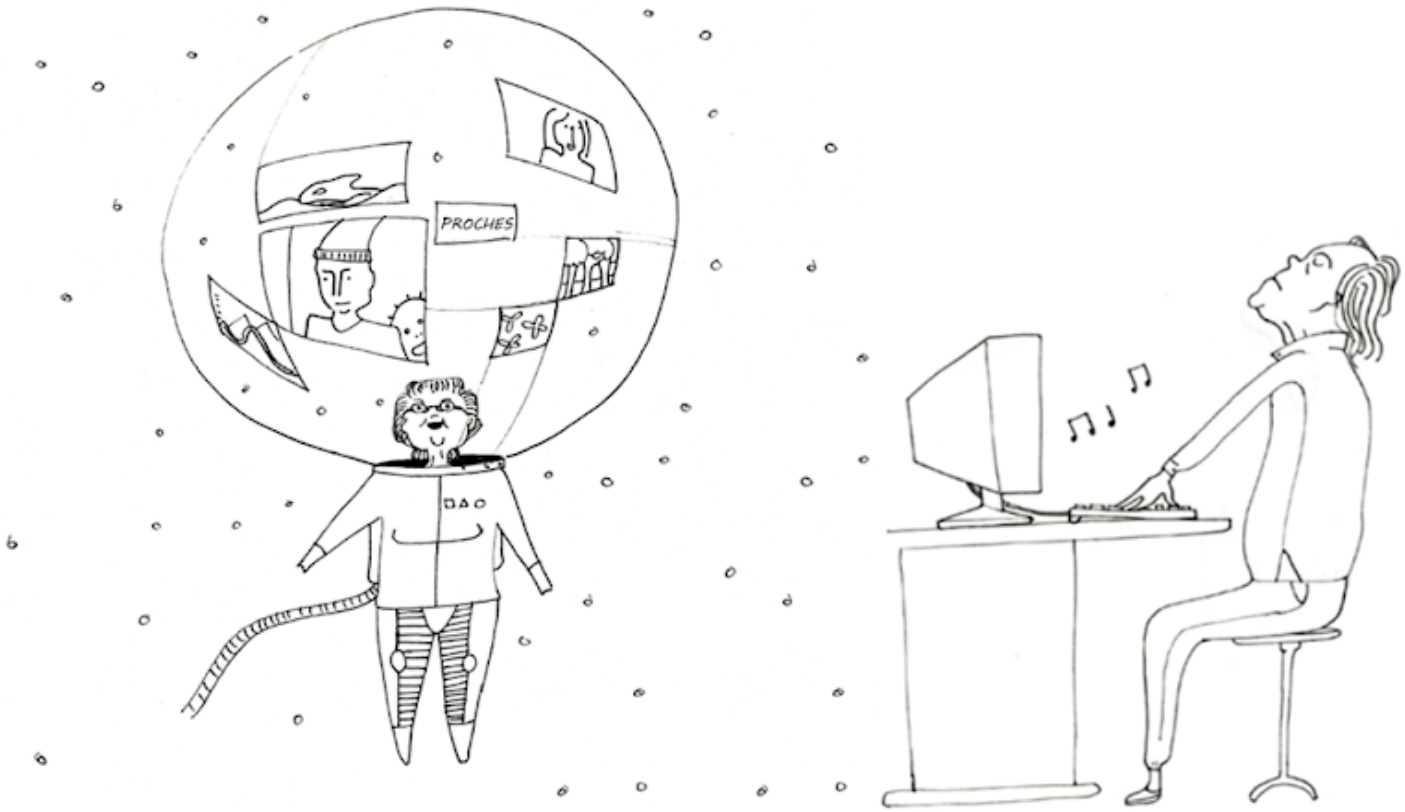
cours intergénérationnels (1 étudiant bénévole pour 1 senior) et soutien aux aidants naturels (famille)



Description détaillée :

Astroliens propose: accompagnement d'une personne âgée par un (ou deux) volontaires (jeunes de 16 à 25 ans). Les volontaires proposent des "cours" d'informatique à domicile. L'engagement du binôme est de 1 mois à raison de 2 séances par semaine. L'accompagnement peut ensuite être interrompu ou poursuivi. S'il se poursuit, le bénévole change. L'âge moyen des seniors est de 83 ans ! Ce sont des personnes qui ne peuvent parfois pas se déplacer (niveau d'autonomie 3 à 6).

Astroliens s'occupe du recrutement des bénévoles, de leur formation (compétences), prépare un programme de cours et surtout a développé un jeu de société pour mieux cerner les besoins des seniors. Les cours sont bien sûr adaptés au rythme d'apprentissage du senior. Astroliens propose un suivi tout au long de l'accompagnement en faisant le point avec les seniors et les bénévoles et soutient le jeune bénévole tout au long de son activité en l'aidant à valoriser son expérience. Actuellement, nous proposons l'activité par le biais de Zoom.



Ressources:

- https://www.astroliens.org/
- https://www.facebook.com/lesastroliens

LUTINS BLEUS

France

Organisation

Lutins bleus

Domaine d'activité principal :

internet et multimédia, mobilité; alimentation des seniors; logement; aide à domicile; loisirs - voyages; santé des seniors; médias; réunions; emploi ou activités; animaux de compagnie; supports pour les aidants; sécurité.

Lieu:

en ligne, partout en France

Participants

N/A car il s'adresse à l'ensemble des personnes âgées (15 millions) et des aidants (11 millions) en France, il présente également de nombreux outils et organisations pour les personnes âgées.

Fréquence:

tous les jours, tout le temps

Type:

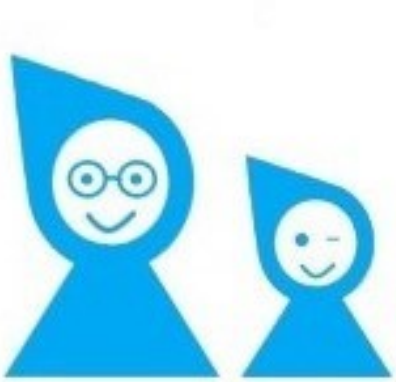
sites web, forums, guides, associations proposant des activités pour les seniors

Description détaillée :

Il s'agit d'un portail en ligne rassemblant tous les outils et sites de bonnes pratiques qui sont disponibles pour les seniors en France. Grâce aux Lutins Bleus, on peut découvrir et comparer toutes les offres seniors sur tous les thèmes possibles : santé, aide à domicile, logement, technologie, mobilité, habillement, alimentation, médias, loisirs, voyages, emploi, rencontres, etc.

La "Silver Economy" regorge d'offres pour les seniors et leurs aidants. Il est parfois difficile de s'y retrouver. En effet, les grands acteurs du marché se hissent très souvent en tête des résultats des moteurs de recherche. Dans le même temps, les petits acteurs, qui ne disposent pas des mêmes ressources, apparaissent beaucoup plus bas dans les résultats. Pourtant, ils proposent souvent des produits d'aussi bonne qualité, et méritent donc de gagner en visibilité.

Les Lutins Bleus s'emploient donc à recenser toutes les offres du marché et à les présenter de manière objective. C'est ensuite au senior ou au soignant, de faire le choix selon ses propres critères.



Ressources:

- https://www.leslutinsbleus.fr/;
- https://www.facebook.com/Les-Lutins-Bleus-179372659441579/about/?ref=page_internal

CHEZ YVONNE

France

Organisation

Chez Yvonne

Domaine d'activité principal :
inclusion sociale, lutte contre la fracture numérique dans les zones rurales

Lieu:

Moncontour, en Bretagne

Participants

847 habitants

Fréquence:

une fois par semaine

Type:

Ateliers numériques

Description détaillée :

"Chez Yvonne" a été créé en 2019 après la réalisation d'une étude d'opportunité socio-économique, commandée par Moncontour. L'un des enseignements de cette étude était que la population locale, notamment les personnes âgées, avait besoin d'être accompagnée sur les questions de transition numérique (e-administration, connaissances informatiques).

Les différents ateliers numériques de "Chez Yvonne" sont animés par des bénévoles.

Il existe 3 types d'ateliers :

- "Ecoutes numériques" : pour aider les personnes âgées à utiliser au mieux les outils numériques (communiquer, rédiger des documents, organiser des photos, naviguer sur Internet en toute sécurité, etc.)
- "Ateliers E-Admin" : pour aider les personnes âgées à utiliser les services administratifs en ligne (impôts, dossiers médicaux, retraites, etc.)
- "Café solidaires numériques" : pour apprendre à utiliser un ordinateur et découvrir les nouvelles technologies (imprimante 3D, etc.).

Ressources:

- https://chezyvonne.fr/
- https://www.facebook.com/ChezYvonne22/Press/blog/online/
- http://or-gris.over-blog.fr/2021/03/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions-au-rez-de-chaussee-de-la-mairie-de-moncontour-22-le-tiers-lieu-chez-yvonne-a
- https://www.reseaurural.fr/centre-de-ressources/actualites/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions
- https://www.youtube.com/watch?v=6D8jN3e5miM (ChezYvonne, presentation)
- https://www.banquedesterritoires.fr/moncontour-un-tiers-lieu-numerique-pour-les-seniors-et-les-professionnels-22

ASSOCIATION GRANDS-PARRAINS

France

Organisation

Grands-Parrains

Domaine d'activité principal :

l'inclusion sociale, recréer un lien intergénérationnel

Lieu:

France

Participants

Depuis 1998, plus de 2000 "grands-parrainages" ont été réalisés. Quinze millions de grands-parents en France.

Fréquence:

Cela dépend du type de "grand-parrainage" ; il peut s'agir de demi-journées, de week-ends ou de périodes de vacances.

Type:

Passer du temps ensemble en faisant différentes activités comme des promenades, aller au cinéma, aller au musée, aider les enfants à faire leurs devoirs.

Description détaillée :

Pour éviter la solitude des personnes âgées et soutenir les parents lorsqu'ils sont isolés, en l'absence des grands-parents, l'association Grands-Parrains s'efforce de recréer le lien intergénérationnel manquant.

L'association met en contact des seniors en âge d'être grands-parents avec des enfants qui n'ont pas de grands-parents. Cette relation est basée sur la confiance, l'échange et l'enrichissement mutuel.

Il existe différents types de "grand-parentage" :
- "Le grand-parentage classique"
Passer du temps avec l'enfant, des demi-journées aux week-ends, en passant par les périodes de vacances.
- "L'arrière-grand-parentage"
Pour les personnes âgées de 78 à 85 ans, en bonne santé, vivant à domicile ou en maison de retraite.

- "Grands-parents inversés" : l'association met en relation des seniors avec des adultes bénévoles qui ont du temps à partager, de l'affection à donner et l'envie de réunir les générations autour de centres d'intérêt pour s'enrichir mutuellement. Activités réalisées ensemble : promenades, lecture, jeux de société, apprentissage des nouveaux moyens de communication (téléphone, ordinateur), partage d'une passion...
-La "grand-parentalité épistolaire" : c'est l'occasion pour les personnes âgées en maison de retraite d'échanger des anecdotes.

Ressources:

- Website : http://grandsparrains.fr/
- Facebook : https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Grands-Parrains-140923949308130/
- Press/blog/online/ Articles: --https://actu.fr/normandie/rouen_76540/l-association-grands-parrains-qui-rapproche-les-generations-se-relance-en-normandie_38186811.html
- https://www.leparisien.fr/val-de-marne-94/ile-de-france-michelle-redonne-le-sourire-aux-enfants-prives-de-grands-parents-03-10-2020-8396154.php
- https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/bouches-du-rhone/marseille/fete-des-grands-meres-en-paca-une-association-met-en-lien-des-enfants-avec-des-grands-parents-de-coeur-1986664.html
- http://or-gris.over-blog.fr/article-l-association-grands-parrains-re-oit-le-prix-generation-responsable-61628824.html