

Contexte et Résultats de l'enquête « Bien Vieillir dans mon quartier »

1. Cadre général et rappel des objectifs :

Le quartier d'intervention du Centre Social Horizon compte 30% d'habitants de plus de 60 ans. Face à l'augmentation du nombre de séniors sur le quartier, nous avons décidé de proposer des activités spécifiques en direction de ce public. Dans le but de répondre au mieux aux attentes de l'ensemble de la population habitant notre quartier d'intervention. Cette thématique figure par ailleurs dans le projet social 2013-2016 du Centre Social Horizon.

Territoires d'intervention : Turbaudières, Girardières, Colline, Chambord, Clairefontaine, Villeneuve

Objectifs des actions « Bien Vieillir » :

- Favoriser le lien social des séniors
- Lutter contre les effets du vieillissement et retarder la perte d'autonomie des personnes âgées
- Créer des réseaux d'entraide et de solidarité
- Développer la citoyenneté, l'utilité sociale des séniors

Afin de mieux connaître les besoins de la population âgée du territoire d'intervention du Centre Social Horizon, nous avons mis en place une enquête. Ce qui nous permet de proposer des actions répondant au plus près aux besoins de la population. Cette enquête émane de la commission « Bien Vieillir ».

Méthodologie de démarche d'enquête :

- **Mise en place d'une commission « Bien Vieillir »** composée de bénévoles, d'administrateurs et de salariés. De cette commission émanent les réflexions autour du vieillissement de la population, elle est force de proposition et au cœur des actions en lien avec le « bien vieillir ».
- **Diagnostic partagé sur les attentes et les besoins de la population vieillissante :** réflexion autour de la définition du vieillissement, réflexion autour d'une méthode d'enquête permettant de connaître les besoins des séniors, réflexion autour de notre champs potentiel d'actions.

- **Construction de l'outil d'enquête, le questionnaire.** Questionnements : que souhaite-t-on savoir ? en quoi est-ce pertinent ? à qui va-t-on proposer ce questionnaire ? comment va-t-on le proposer ? Qui va distribuer l'enquête ?
- **Test de l'enquête** sur un échantillon de personnes.
- **Distribution** de l'enquête de février à avril 2013. Retour fréquent avec les bénévoles distribuant l'enquête.
- **Dépouillement** des questionnaires
- Présentation et diffusion **des résultats.**

Diagnostic partagé sur les attentes et les besoins de la population vieillissante :

La commission « Bien Vieillir » souhaite démarrer une démarche d'enquête afin de mieux connaître les besoins de la population âgée. En effet, le Centre Social Horizon n'a pas encore d'actions destinées directement à ce public. L'enquête va nous permettre de mieux cibler les besoins, de mieux connaître les attentes spécifiques et de repérer cette population. Suite à cette démarche, nous pourrions proposer des actions cohérentes avec les résultats de l'enquête. La commission s'interroge avant tout sur les besoins en terme de lien social, de loisirs, d'informations, sur les difficultés rencontrées par les personnes âgées. Toutes les démarches sont réfléchies et construites lors de la commission, nous favorisons la démarche participative des habitants.

Construction de l'outil d'enquête : le questionnaire et sa diffusion :

Le choix de l'enquête par questionnaire : L'enquête par questionnaire est un outil d'observation qui permet de quantifier et comparer l'information. Cette information est collectée auprès d'un échantillon représentatif de la population visée par l'enquête.

La construction des questions :

- Choisir des thématiques pour regrouper les questions : contexte de rencontre, situation de la personne, lien social, accès aux services et aux loisirs, les aides auprès des seniors.
- Construction des questions : utilisation d'un langage clair pour la construction des questions, utilisation le plus possible de questions fermées (facilite le dépouillement).

Qui propose ce questionnaire :

Les bénévoles de la commission et l'animatrice « bien vieillir » proposent le questionnaire aux habitants. L'enquêteur pose les questions à la personne interrogée, c'est lui qui remplit le questionnaire. Cette démarche permet aussi d'échanger avec la personne, éventuellement de soulever d'autres points non abordés à travers cet outil. Mais aussi de communiquer sur les actions du Centre et d'avoir un premier contact.

Comment cible-t-on les personnes à interroger ?

- Nous nous sommes appuyés sur le réseau des membres de la commission : mise en relation par des amis, des voisins, de la famille...
- Nous nous sommes appuyés sur les échanges de savoirs : quelles personnes de leur entourage peuvent être intéressées pour répondre à l'enquête
- Nous avons fait des démarches spontanées au domicile des personnes : soit en ayant auparavant repéré le domicile de certaines personnes âgées, soit en s'appuyant sur les listes électorales (nous avons fait une demande à l'État Civil pour obtenir les listes électorales de notre quartier).
- Nous sommes allés interroger les habitants du foyer logement situé à côté du Centre Social.
- Nous sommes allés à la rencontre des personnes dans des lieux de passage : marché de Clairefontaine, Géant Casino.

La diffusion de l'enquête :

L'enquête a été réalisée par les bénévoles de la commission Bien Vieillir pendant 2 mois, sous la coordination de l'animatrice Marion GUINAUDEAU et du directeur Jean Claude RABAULT.

Pendant quinze jours les bénévoles ont testé l'enquête, afin de vérifier la pertinence de nos questions, d'ajouter ou de supprimer certains points. Au bout de cette quinzaine, la commission Bien Vieillir s'est réunie, nous avons relevé les éléments positifs et négatifs concernant la construction du questionnaire et les éventuelles difficultés rencontrées. Les bénévoles ont exprimé la difficulté de trouver des personnes à interroger. C'est pourquoi, nous avons fait la démarche d'obtenir les listes électorales, de manière à avoir un premier repérage des personnes de plus de 60 ans sur le quartier. La démarche d'enquête n'est pas aisée pour certains bénévoles.

Suite à cette période test, nous avons effectué les quelques modifications. Une centaine d'exemplaires a été imprimée et dispatchée entre les membres de la commission. Le mois suivant nous avons reprogrammé une commission. Afin de soutenir les bénévoles, d'échanger sur les éventuelles difficultés rencontrées, de faire un point sur les premiers éléments qui en ressortent. Il apparaît toujours la difficulté d'aller à la rencontre de l'autre, bien que le nombre de personnes interrogées à mi-parcours soit satisfaisant et encourageant (environ 50 questionnaires). Nous avons ensuite programmé des temps où certains bénévoles et l'animatrice sont allés à la rencontre des personnes, pour que chacun se sente soutenu et investi. Concernant les éléments clés, les bénévoles mettent en avant le besoin de rencontre, de lien social des personnes interrogées. Chacun remet ses questionnaires à l'animatrice « Bien Vieillir » pour qu'elle commence le dépouillement.

Chaque personne rapporte ses questionnaires au Centre Social, quand ils sont remplis. Nous avons terminé d'enquêter la semaine du premier avril. Lors de la commission suivante, nous avons fait le point sur les résultats de l'enquête. Ils ont été publiquement annoncés lors de l'Assemblée Générale du Centre Social le 19 avril 2013, et sont parus dans le Journal du Centre Social Horizon de juin 2013.

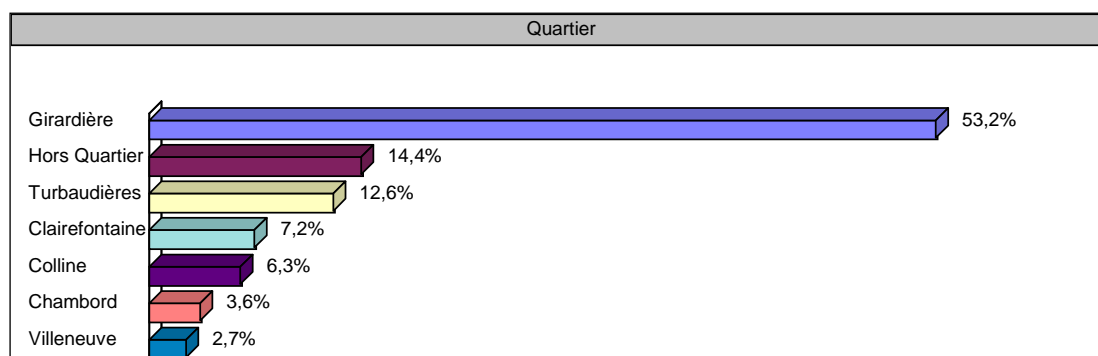
Dépouillement des enquêtes :

Utilisation du logiciel Sphinx, réalisé par l'animatrice pour traiter les réponses. Il permet de mettre en avant certaines données soit en traitant la question seule, ou en croisant plusieurs données.

2. Résultats de l'enquête

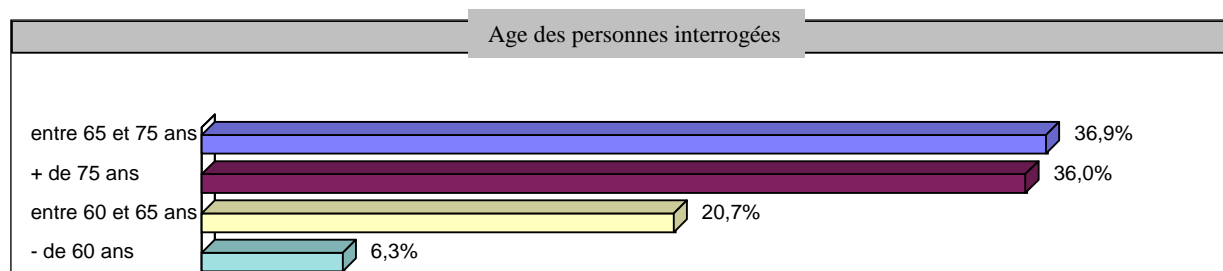
Situation des personnes interrogées :

Le questionnaire a été rempli par 111 personnes sur le quartier d'intervention du Centre Social Horizon. En effet, **85.6% des personnes interrogées vivent sur les quartiers Girardière, Turbaudières, Clairefontaine, Colline, Chambord et Villeneuve**. Avec une majorité de personnes résidents à la Girardière (53.2%). - Cf graphique 1. -. Ce qui représente un échantillon de **7.8% de la population de plus de 60 ans du territoire** d'intervention du Centre Social Horizon. Nous obtenons donc des résultats correspondant aux besoins de la population de plus de 60 ans de notre territoire.



Graphique 1

Parmi les personnes interrogées, **on compte 86.5% femmes et 13.5% d'hommes**. Ces chiffres ne représentent pas une parité homme / femme, ceci peut s'expliquer par l'espérance de vie plus importante des femmes : en 2012, l'espérance de vie est de 78.4 ans pour les hommes et 84.8 ans pour les femmes (source INSEE, 2012). En effet, dans le cadre de notre enquête, **93.7% des personnes interrogées ont plus de 60 ans** - cf, graphique 2 - , et **59.5% des personnes interrogées sont veuves**. Ce qui explique la surreprésentation du nombre de femmes.



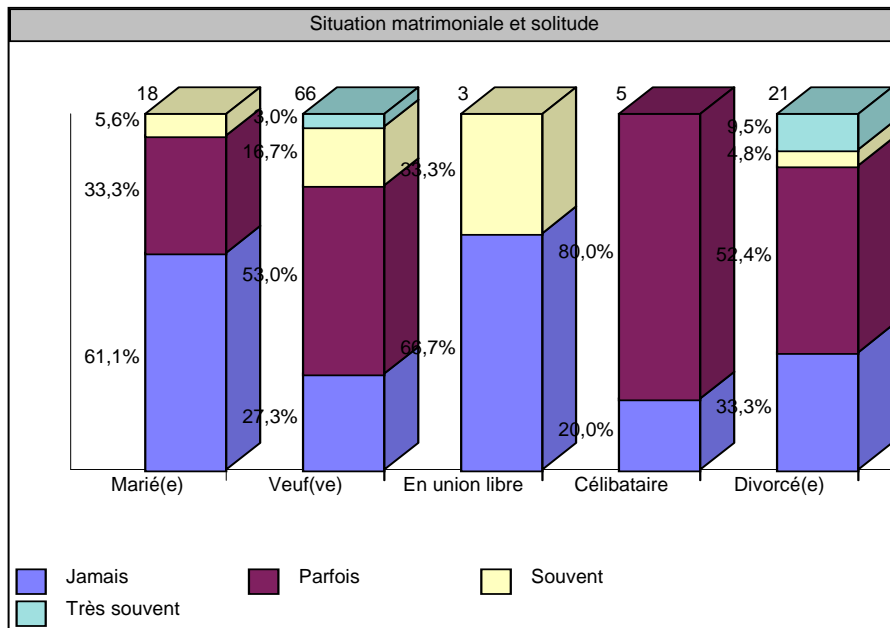
Graphique 2

Au vue de la tranche d'âge enquêtée, on compte **92.8% de personnes à la retraite**.

Lien Social :

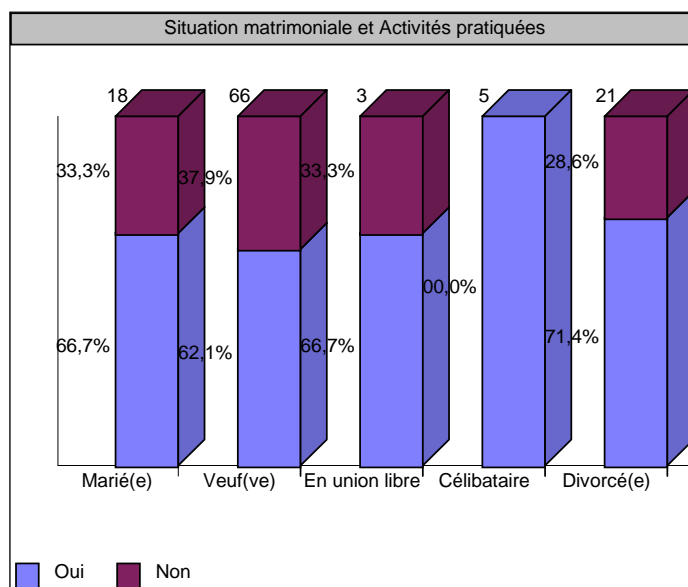
Pratique d'une activité à l'extérieur du domicile :

Nous pouvons constater que **les personnes vivant en couple (marié ou en union libre) sont celles qui souffrent le moins de solitude**. Face à cela, les personnes veuves, célibataires ou divorcées sont celles qui se sentent le plus seules. On peut donc en déduire que le fait de vivre à deux a une influence sur ce sentiment. C'est pourquoi il sera nécessaire de prendre en compte cette réalité et de proposer des actions répondant notamment aux besoins de personnes vivant seules. D'autant qu'avec l'avancée en âge le nombre de personnes veuves augmente.



Graphique 3

Par ailleurs, **le fait de vivre seul ou en couple n'a pas de grande influence sur la pratique d'une activité à l'extérieur de son domicile**. En effet, on compte 66.2% de personnes mariées qui pratiquent une activité, cela concerne 62.1% des personnes veuves. On peut donc faire le lien avec le *graphique 3*, et en déduire que la pratique d'une activité ne comble pas le sentiment de solitude. Les activités qu'elles pratiquent ne suffisent peut être pas à créer du lien social, à rompre l'isolement. D'autres propositions pourront être faites en ce sens par le Centre Social.



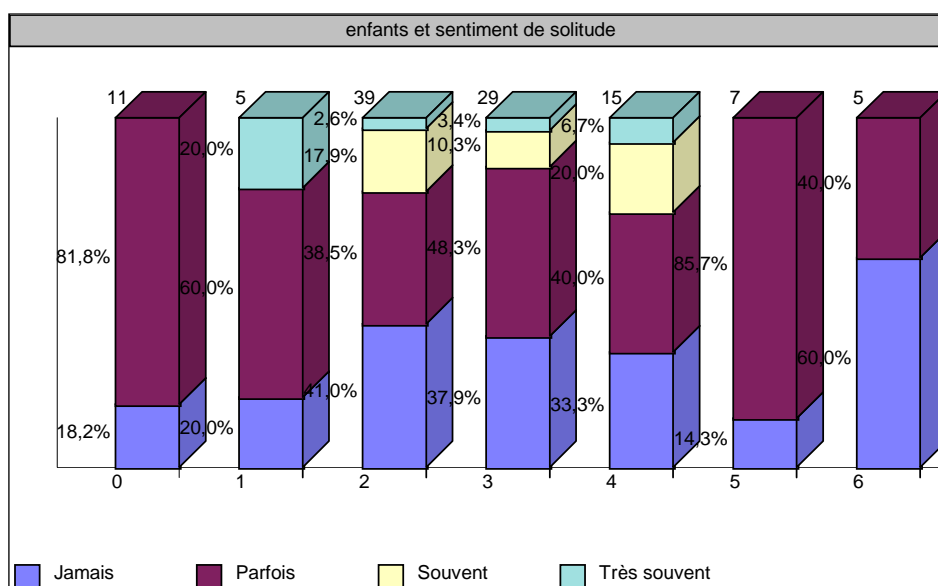
Graphique 4

Sentiment de solitude :

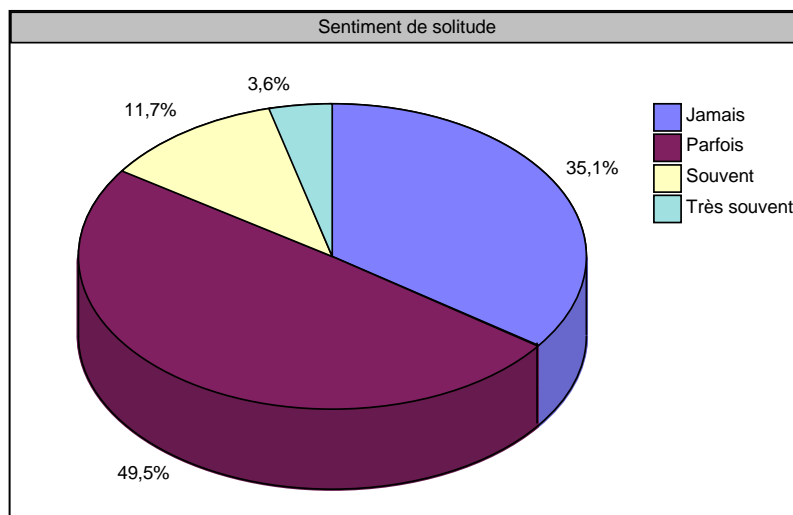
Nous nous sommes intéressés au lien qu'il pourrait y avoir entre le sentiment de solitude et le nombre d'enfants qu'ont pu avoir les personnes interrogées. Nous pouvons dire que les personnes ayant eu **plus de 5 enfants sont plus nombreuses à affirmer ne se sentir « jamais seules » (60%)**. – cf graphique 5 – En ce sens le nombre d'enfant pourrait influencer sur ce sentiment, mais en regardant d'une manière plus globale, **nous constatons que quelque soit le nombre d'enfant la majorité répond se sentir « parfois seule », 49.5%** - cf graphique 6 - . Ce sentiment de solitude n'est pas uniquement lié au nombre d'enfants. En effet, la distance géographique, les obligations de chacun, les histoires de familles... peuvent avoir raison du nombre de visite.

Nous avons par ailleurs pu observer que **le nombre de visites n'est pas lié au nombre d'enfants**. Comme l'atteste le *graphique 7* les personnes répondant ne jamais avoir de visites sont celles qui ont 5 enfants ou plus, alors que cette réponse est absente des personnes n'en ayant pas eu. On peut donc retenir que parmi les personnes interrogées, cette notion de solitude est assez présente. **C'est pourquoi, le Centre Social devra chercher à proposer des actions favorisant le lien social, permettant de rompre l'isolement des personnes de plus de 60 ans sur son territoire d'intervention.**

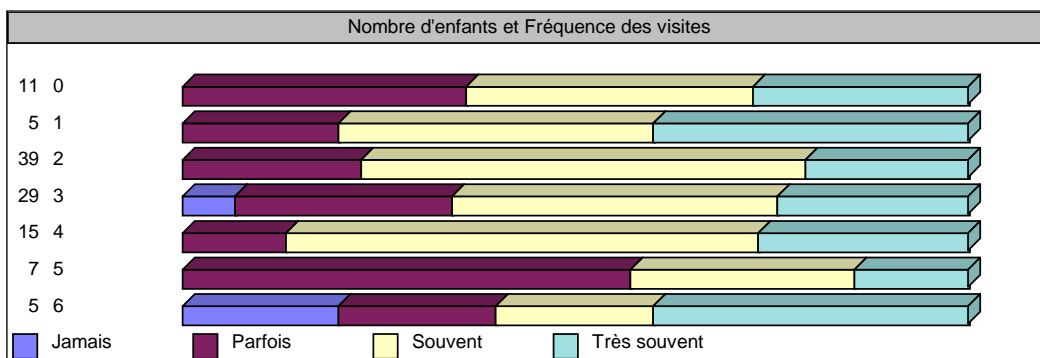
Pour aller plus loin, nous avons mis en lien le sentiment de solitude et la période des visites dans la semaine. Il apparaît que les personnes ayant de la **visite le week-end ou la semaine et le week-end, sont celles qui affirment le plus « ne jamais se sentir seul »**, respectivement 37.9% et 39.6% -cf *graphique 8* - . Tandis que celles ayant de la **visite uniquement la semaine, sont 35% à se sentir « seules » ou « très seules »**. **Le Centre Social Horizon pourra proposer des solutions répondant aux besoins de lien social, notamment le week-end.**



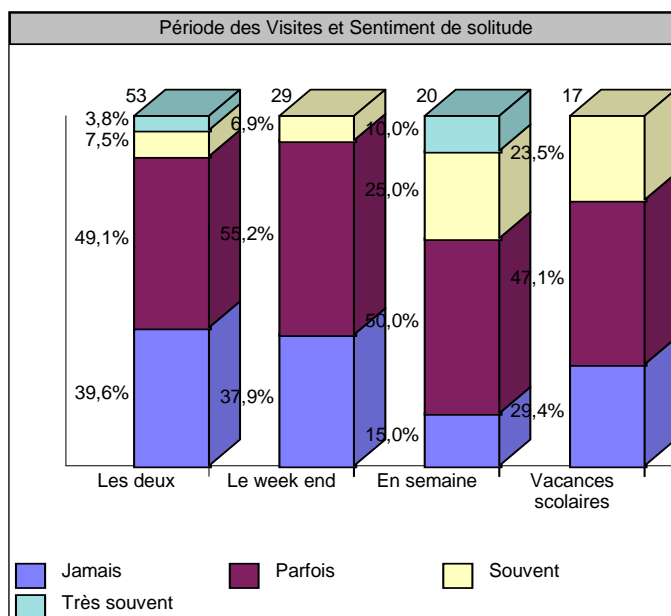
Graphique 5



Graphique 6



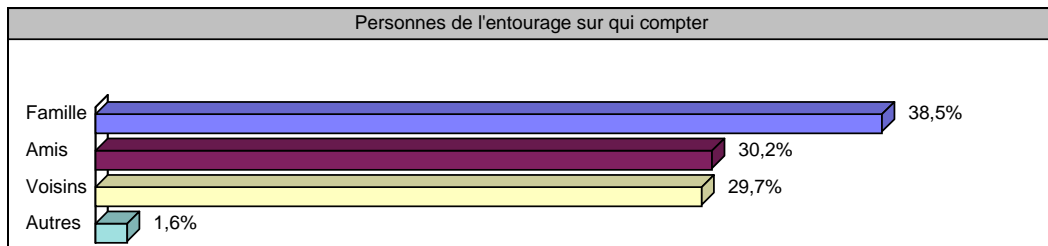
Graphique 7



Graphique 8

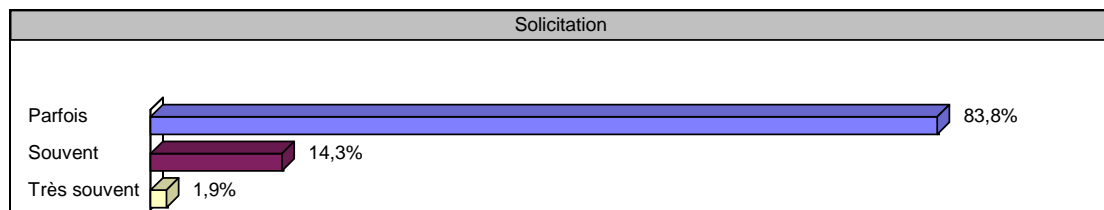
Soutien et entraide :

Nous nous sommes intéressés à l'entourage des personnes interrogées, afin de savoir si elles peuvent s'appuyer sur lui en cas de besoins. **Il apparaît que le réseau amical et de voisinage est fortement représenté, respectivement 29.7% et 30.2%, - cf graphique 9 -** mais le soutien de la famille reste très présent, 38.5%.



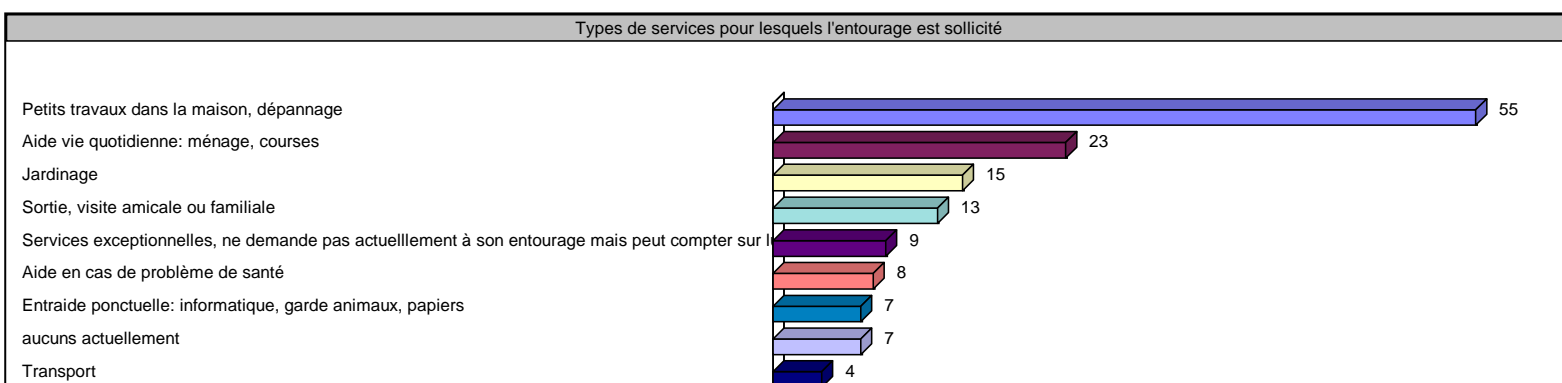
Graphique 9

Il faut préciser que les personnes interrogées savent qu'elles peuvent compter sur la famille, les amis, ou les voisins. Cependant elles les sollicitent peu, et parfois même n'oseront pas demander leur aide, peut être par gêne ou par refus de reconnaître le besoin de soutien. C'est ce qui a été mis en avant par les personnes ayant mené l'enquête (bénévoles et salariée). En effet, il n'est pas rare de les entendre ajouter « ce n'est qu'à titre très exceptionnel » ou encore « je ne veux pas déranger », « je sais qu'ils seront présent si je suis malade ». C'est pourquoi, comme le montre le *graphique 10*, **83.8% des personnes interrogées disent solliciter « parfois » leur entourage.** Cette réponse a pour certains valeur de « jamais ».



Graphique 10

Il apparaît que les personnes sollicitent leur entourage pour des travaux du quotidien, des déplacements, de l'aide ponctuelle – cf *graphique 11* -



Graphique 11

Face à ces données, le **Centre Social pourra proposer des réponses permettant de favoriser l'entraide**. En effet, les personnes disent pouvoir compter sur leur entourage. Cependant, ils ne veulent pas devenir une charge, un poids. En proposant des réponses adaptées à cette problématique, **le Centre Social permettrait à ces personnes de satisfaire certaines de leurs demandes, sans qu'elles soient dépendantes de leur entourage proche**. Il est démontré par plusieurs études (INSEE, CREDOC, Sociologie de la Vieillesse et du vieillissement de Vincent CARADEC, observatoire des retraites...) que c'est en maintenant une vie active, à son domicile, en multipliant les liens sociaux que la dépendance peut être retardée.

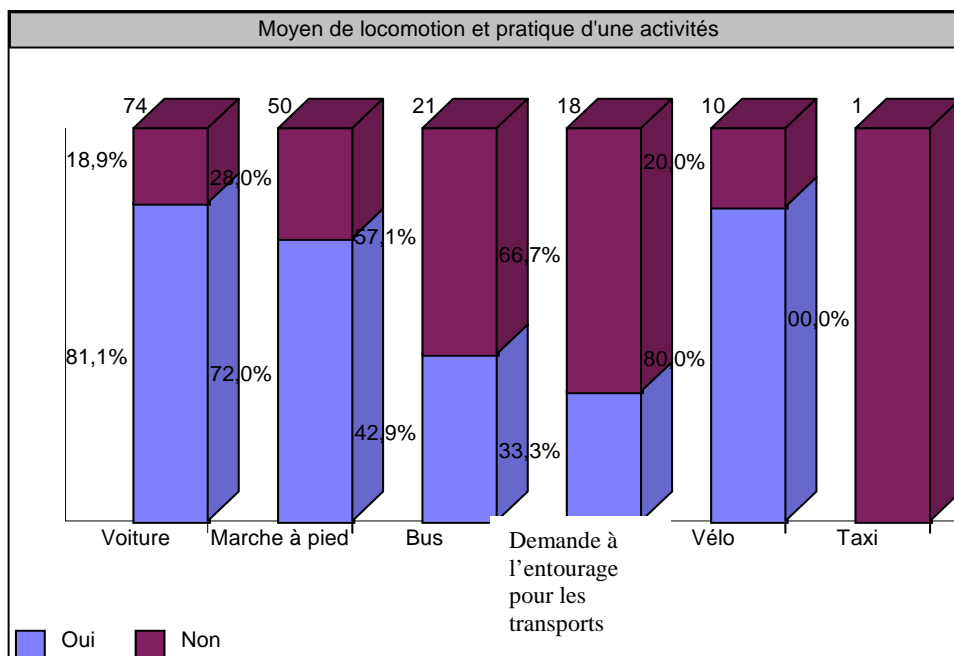
Accès aux services et aux loisirs :

Nous avons cherché à savoir si le Centre Social est identifié par les habitants du quartier. **82% des personnes interrogées disent le connaître**. Parmi elles, **76.6% ne sont pas adhérentes**. C'est aussi une volonté de notre part de chercher à connaître les besoins de personnes n'ayant pas d'habitudes au Centre Social. En répondant aux attentes des non adhérents, nous pouvons toucher un public plus large.

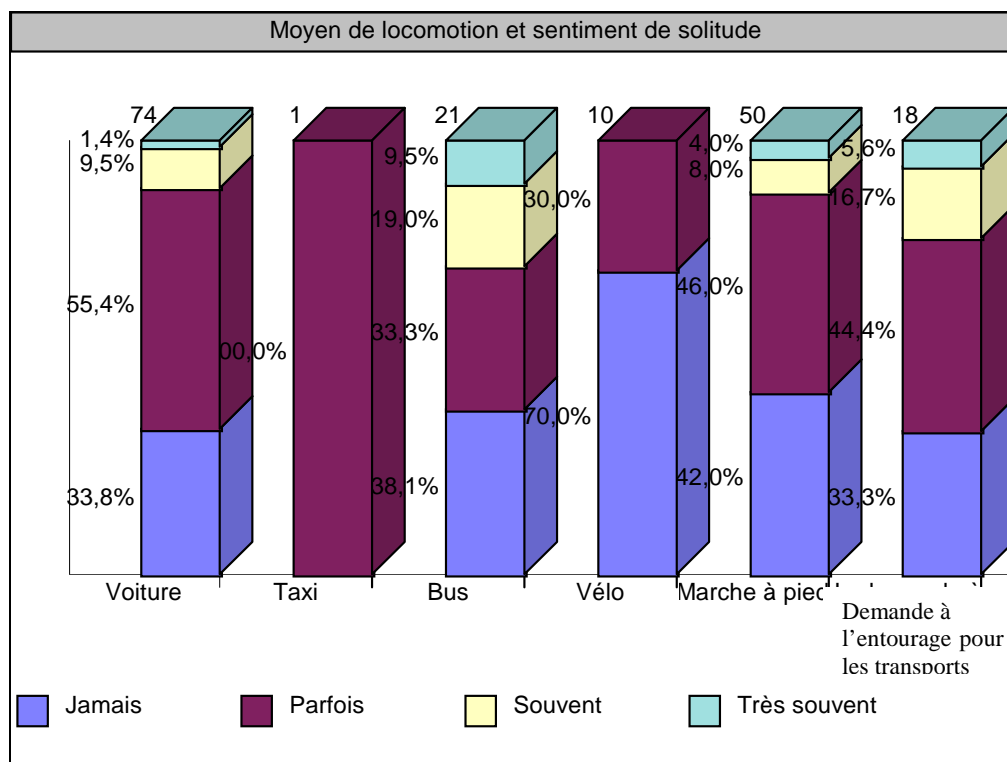
Par ailleurs, nous nous sommes intéressés aux moyens de locomotion utilisés par les personnes. A savoir, s'ils peuvent être un frein aux échanges, aux rencontres, s'ils ont une influence sur les liens sociaux et l'isolement. **Nous pouvons observer que les personnes se déplaçant à pied, en voiture ou à vélo sont celles qui pratiquent le plus une ou plusieurs activités**. – cf graphique 12 -. A contrario, **les personnes se déplaçant en bus, en taxi ou grâce à leur entourage sont celles qui pratiquent le moins d'activités**. On peut donc en déduire que **l'accès à certains moyens de transport favorise l'ouverture vers l'extérieur**. Ce dernier peut aussi être lié à l'état de santé de la personne.

Par ailleurs, il apparaît que les personnes se déplaçant en bus, à pied ou faisant appel à leur entourage sont celles qui souffrent le plus de solitude – cf graphique 13 -. En effet, elles affirment respectivement se sentir seules « souvent » ou « très souvent » à 28.5%, 12% et 22.3%. On compte 22.5% de personnes ayant des difficultés d'accès aux loisirs et aux services, **10.8% d'entre elles ont des difficultés liées aux transports**, et 10.8% n'ont pas envie d'y aller seules. – cf graphique 14- . Concernant ce graphique, il est à noter que nous répertorions un grand nombre de non réponse (77.5%).

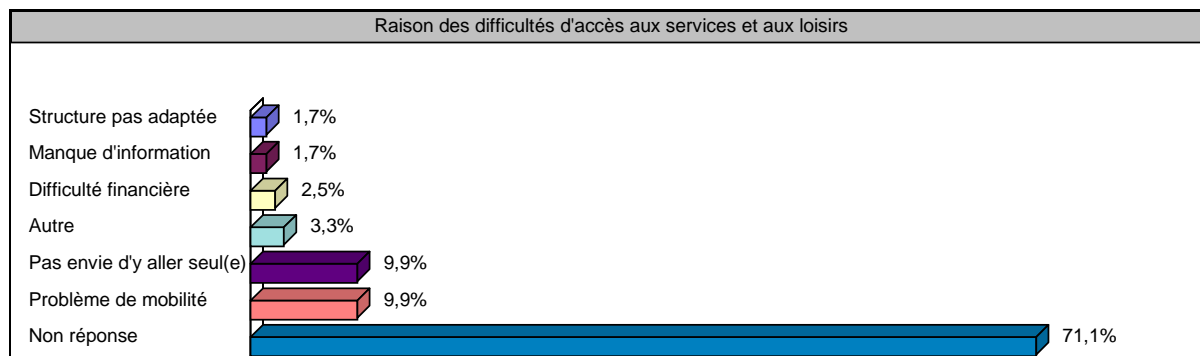
Le Centre Social pourra proposer des réponses permettant aux personnes potentiellement isolées par manque de moyen de locomotion des solutions adaptées. **On peut donc dire que les difficultés de déplacement à l'extérieur renforcent le sentiment de solitude.**



Graphique 12

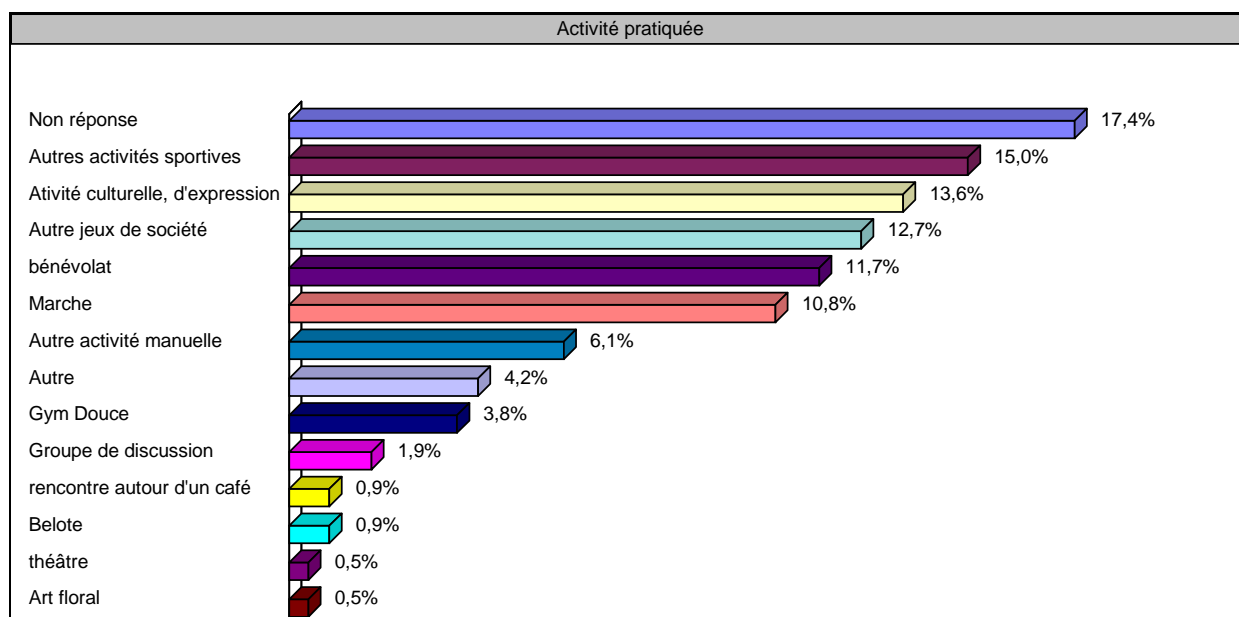


Graphique 13

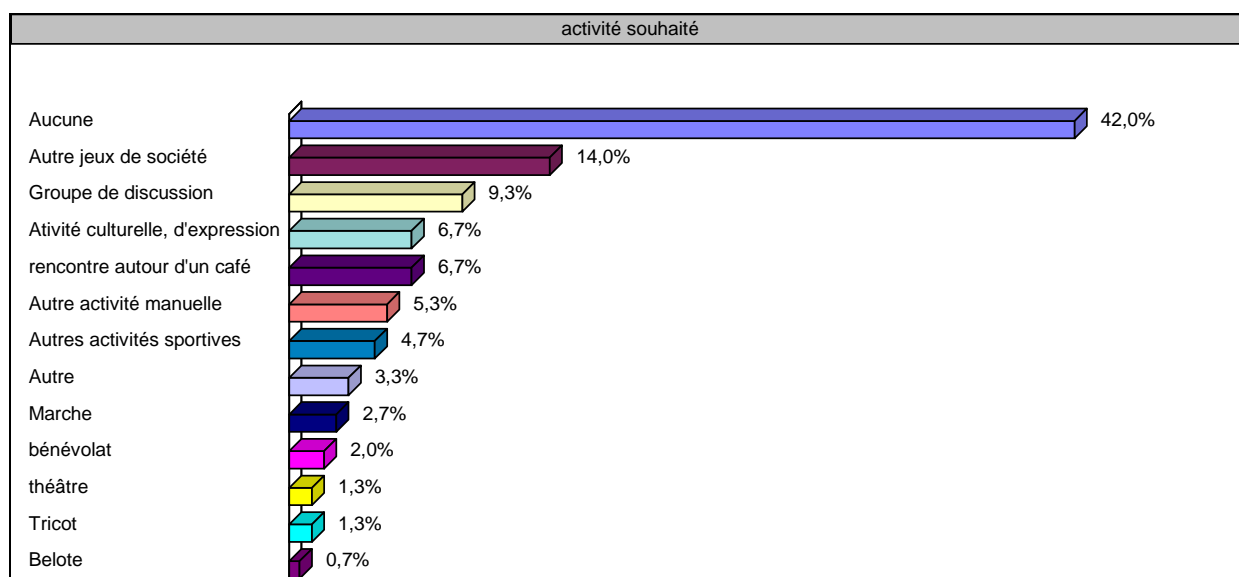


Graphique 14

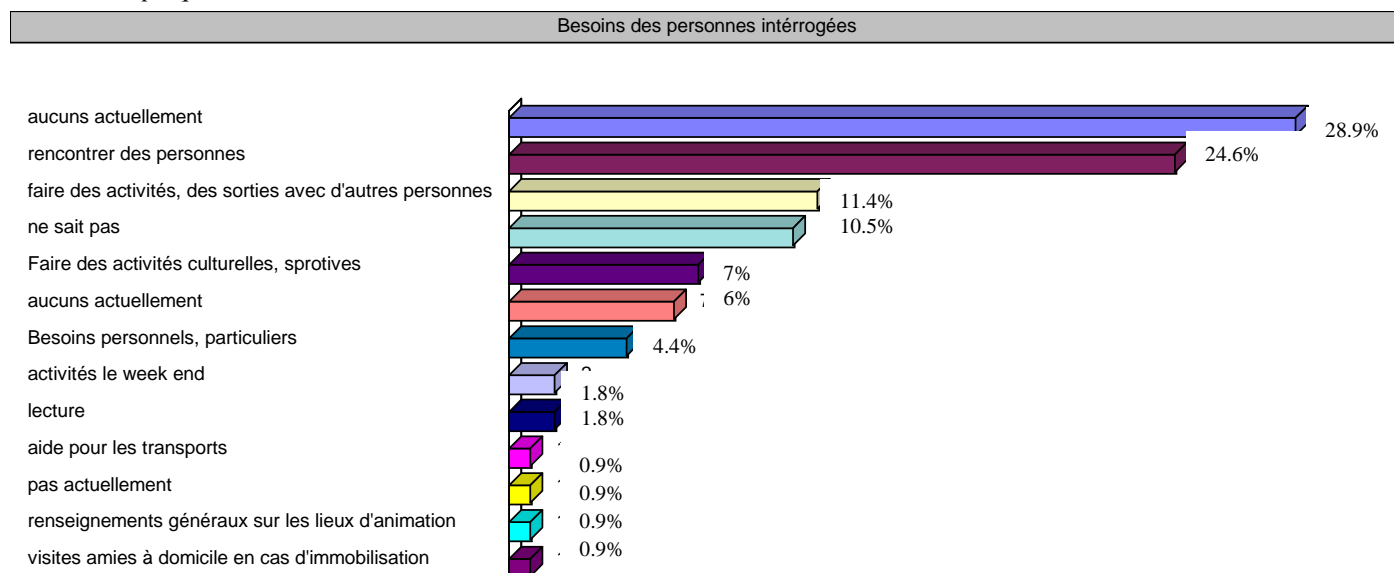
Afin de connaître les attentes des habitants de plus de 60 ans sur le quartier, en termes d'activités, nous nous sommes interrogés sur les activités qu'ils pratiquent actuellement et celles qu'ils désireraient pouvoir pratiquer. – cf *graphique 15 et 16* - Il apparaît que les personnes font des activités qui sont notamment proposées dans le cadre des Echanges de Savoirs au Centre Social (activité sportives, jeux de société...). En termes d'activités souhaitées de nouvelles propositions sont apparues, **elles correspondent plus à des besoins liés à l'échange, aux rencontres, au lien social, tel que « groupe de discussion » ou « rencontre autour d'un café »**. Ces demandes sont par ailleurs renforcées, quand on s'intéresse par le biais d'une question ouverte **aux besoins actuels des personnes** – cf *graphique 17* - . **En effet, 24.6% des personnes interrogées souhaitent rencontrer d'autres personnes, 11.4% faire des activités des sorties avec d'autres**. Ces données mettent en avant le besoin de rencontre, d'activités collectives. Concernant ce que pourrait apporter le Centre Social aux personnes de plus de 60 ans, - cf *graphique 18* - **24.6% souhaitent « rencontrer d'autres personnes », 11.4% « faire des activités avec d'autres personnes »**. **Le Centre Social pourra proposer des activités répondant à cette demande de lien social, d'activités partagées.**



Graphique 15

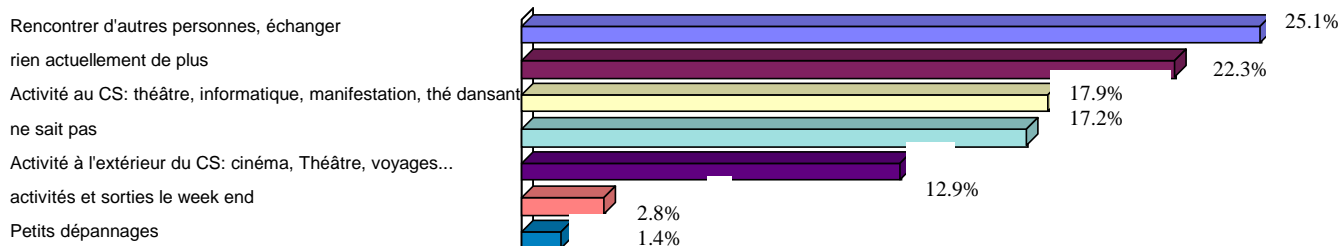


Graphique 16



Graphique 17

Que pourrait apporter le Centre Social



Graphique 18

Les aides auprès des seniors :

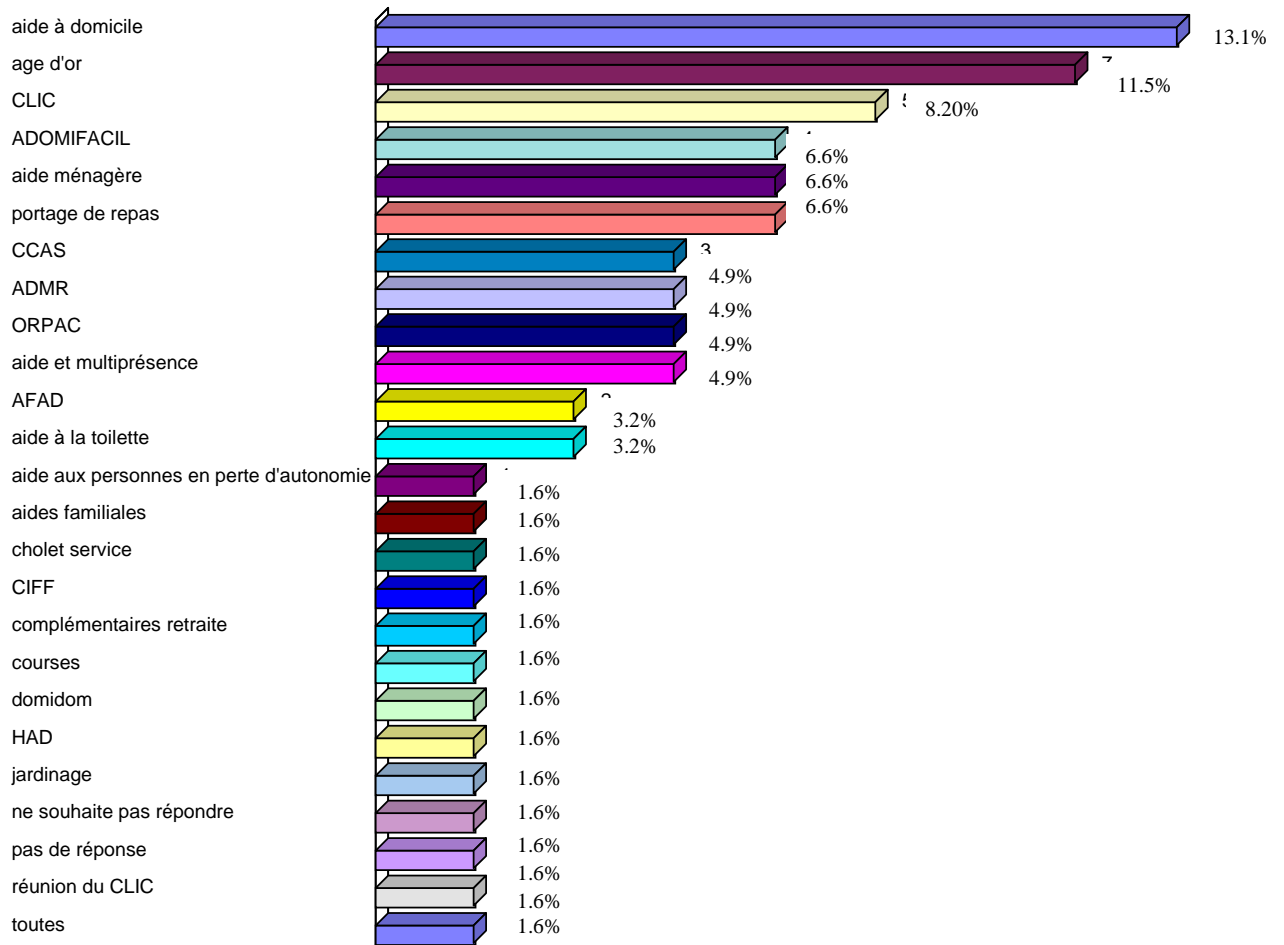
On peut constater que seulement 52.3% disent connaître les dispositifs à destination des personnes âgées. Ce chiffre est relativement faible, puisqu'il voudrait dire que **47.7% ne sait pas vers qui se tourner en cas de nécessité (aide financière, aide humaine...)**.

Parmi celles disant connaître les dispositifs à destination des personnes âgées, **elles citent particulièrement des dispositifs d'aide à domicile** (ADOMIFACIL, age d'or, ADMR...) ou **des actes pratiqués au domicile** (toilette, repas...). 8.2% citent le CLIC. – cf graphique 19 -.

Par ailleurs, en terme de besoins d'informations 91% dit ne pas avoir besoin d'information. Lors de la distribution des enquêtes, nous nous sommes aperçus que les personnes disent ne pas en avoir besoin pour elles actuellement. Ce besoin pourra être présent dans un avenir plus ou moins proche. N'oublions pas qu'actuellement, une grande partie des personnes de plus de 60 ans doit aussi faire face au vieillissement de ses parents, et peut être en demande d'aide pour eux.

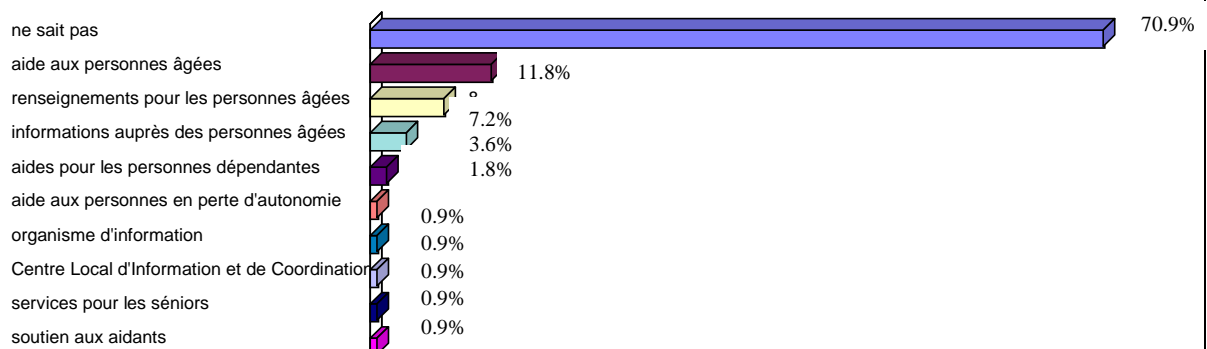
Plus précisément, nous nous sommes interrogés sur la **visibilité du CLIC IGEAC**. Il apparaît que **70.91% des personnes interrogées ne connaissent pas ce lieu d'information, de coordination et de conseil à destination des plus de 60 ans.** – cf graphique 20 -. Ce chiffre pose la question de la visibilité de cette instance, **le Centre Social, de part sa proximité, pourrait se positionner de manière à se que chacun puisse avoir connaissance de ses droits, des dispositifs en cas de nécessité.** Il apparaît à travers cette enquête que les personnes **n'ont pas repéré les structures** permettant l'accès à l'information sur les droits de chacun.

Dispositifs à destination des personnes âgées connus



Graphique 19

D'après les personnes interrogées: qu'est ce que le CLIC IGEAC



Graphique 20

3. Réponses apportées par le Centre Social Horizon suite à l'enquête :

Mise en place d'un temps de rencontre et d'échanges : « le café particip'âge » :

Comme l'a démontrée l'enquête, les personnes de plus de 60 ans, du territoire d'intervention du Centre Social, expriment des besoins de rencontres, de partages, de liens sociaux, d'activités partagées. Pour répondre à ces attentes, le Centre Social propose le « café particip'âge », tous les quinze jours en après midi. Les participants sont invités à partager un moment convivial autour d'un café. Ils pourront alors proposer des activités ou des animations (jeux de société, sorties, débats, conférences...) pour eux-mêmes ou d'autres publics du Centre Social. D'autres projets pourront voir le jour en fonction des souhaits exprimés. De ce café pourra se créer des affinités, des demandes d'activités en dehors de ces temps, le week-end par exemple. Un membre du réseau d'entraide et de solidarité dans ce cas, pourrait se rendre disponible pour ouvrir les locaux du Centre Social par exemple, ou proposer un transport en camion 9 places. L'objectif premier étant de créer du lien social, de rompre l'isolement de certaines personnes.

Le café « particip'âge » est animé par l'animatrice Bien Vieillir du Centre Social et les bénévoles de la commission. Cette action nécessite une certaine préparation en amont pour l'organisation de activités.

Mise en place du réseau d'entraide et de solidarité :

L'enquête a mis en avant que certaines personnes ont des difficultés à demander de l'aide à leur entourage, que ça soit pour des menus travaux ou encore des déplacements. Pour cette seconde donnée, nous avons d'ailleurs noté que les difficultés d'accès aux moyens de locomotion peuvent être un facteur de solitude. C'est pour ces raisons que nous mettons en place un réseau d'entraide et de solidarité composé de bénévoles.

Cette action consiste à mettre en relation les bénéficiaires et les bénévoles du Centre Social, soit pour amener les bénéficiaires à faire des activités au Centre Social, soit pour que les bénévoles puissent passer des moments conviviaux à domicile ou rendre de menus services (courses, dépannage, bricolage, petits déplacements...).

Cette action nécessite la coordination par un salarié du centre pour les mises en relation, le suivi, la formation des bénévoles...

Animations et Ateliers autour de la mémoire :

Dans la même optique que la mise en place du « café particip'âge », la proposition d'animations mémoires permet à la fois de créer du lien social et de stimuler ses fonctions cérébrales. En effet, le cerveau est un muscle, il faut l'entraîner continuellement pour conserver sa mémoire. Par ailleurs, « perdre la mémoire » est une crainte des plus de 60 ans. C'est aussi une demande de personnes fréquentant le Centre Social. Ces animations se dérouleront de deux manières :

- Atelier mémoire PAC EUREKA en partenariat avec la MSA, encadré par un bénévole formé par la MSA. C'est un programme efficace et divertissant de 15 séances, d'environ 2h. Ce programme est conçu par la Fondation Nationale de Gérontologie.
- Animation mémoire : animée par l'animatrice Bien Vieillir du Centre Social et des membre de la commission. Ces animations se feront sous forme de jeux stimulant la mémoire : jeux d'observation, jeux de réflexion, jeux autour du passé...

Création d'un pôle d'informations et d'orientation à destination des personnes âgées :

Comme a pu le montrer l'enquête, les personnes de plus de 60 ans du territoire d'intervention du Centre Social Horizon, pour une grande partie disent ne pas avoir connaissance des dispositifs mis en place pour eux. Ces personnes ne repèrent pas les structures qui donnent ces informations. C'est pourquoi le Centre Social travaille en partenariat avec le CLIC IGEAC. C'est le moyen pour le CLIC IGEAC d'élargir son champ d'action et pour le Centre Social de faire le lien avec les activités qu'il propose.

L'animatrice Bien Vieillir rencontrera les personnes pour leur donner une première information : aides à domicile, droits, santé, loisirs... Un relais est ensuite fait vers le CLIC IGEAC, en cas de besoin d'un diagnostic plus approfondi.

La relation de proximité établie entre le Centre Social et les habitants du quartier permettra de mieux repérer les publics bénéficiaires et d'apporter des réponses complémentaires à celles qu'ils étaient venus chercher initialement, notamment en terme de lien social et intergénérationnel. En effet, la demande d'aide à domicile peut parfois sous entendre une demande de présence humaine, de compagnie pour rompre la solitude et la monotonie quotidienne. Le salarié peut ainsi plus facilement intégrer la personne au sein des diverses activités proposées au Centre Social.

Développement d'ateliers spécifiques hebdomadaires en direction du public

seniors :

Comme a pu le montrer l'enquête une part importante des personnes interrogées pratiquent une activité à l'extérieur de son domicile. Le Centre Social propose des ateliers spécifiques à destination des séniors, afin qu'ils soient adaptés à leurs besoins. La participation des personnes à ces ateliers permet aussi de faire du lien avec les autres activités que nous proposons, de toucher un public plus large.

- Atelier gymnastique douce animé par un éducateur sportif de l'association Siel Bleu. Ces cours permettent aux personnes de prendre soin de leur corps qui change avec l'âge, de garder ou retrouver son dynamisme.
- Atelier théâtre où les personnes peuvent apprendre à exprimer leurs émotions, vaincre leur timidité, travailler leur mémoire, lâcher prise...

Il faut bien sur ajouter que la participation à ces ateliers permet aussi de sortir du quotidien, créer du lien social, stimuler sa mémoire et son corps.