



Présentation du programme d'ateliers « Vieillir & Vivre bien » de l'association Les Audacieux soutenu par l'Assurance retraite Île-de-France et la DILCRAH

C'est le 26 septembre dernier que s'est déroulé le 1^{er} atelier « Vieillir & Vivre bien », le nouveau programme d'ateliers autour de la prévention conçu par l'association Les Audacieux. L'objectif : favoriser les conditions du bien-vieillir des personnes LGBTI (lesbiennes, gays, bisexuelles, transsexuelles et intersexes).

Les ateliers « Vieillir & Vivre bien », c'est un rendez-vous mensuel, qui aborde lors de chaque session un thème différent de la vie quotidienne des seniors. Ces rendez-vous sont animés par des intervenants experts, professionnels de santé, du domaine para médical ou du conseil. Et à la fin de chaque atelier, les participants se voient remettre un support pédagogique (infos pratiques et conseils), élaboré par l'intervenant.

Le programme « Vieillir & Vivre bien » aborde une large palette de sujets liés à la vie quotidienne des seniors pour bien vivre leur vie de retraité. Le programme prend également en compte la fragilité psychologique et les problèmes de santé de notre public, à travers des sujets tels que la lutte contre les discriminations liées à l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, la santé sexuelle des seniors ou encore les addictions.

C'était le cas lors du premier Atelier, animé par le Docteur Christophe Fauré, psychiatre, consacré à l'estime de soi, la relation aux autres, le mécanisme de l'auto-exclusion des seniors LGBTI : *« Les seniors LGBTI sont souvent plus seuls que les autres, ils sont confrontés à un grand isolement social, par peur des jugements et des discriminations. Ils ont souvent peur de devoir faire face à des questions, des remarques, des sous-entendus qu'ils jugent inappropriés. Dans un environnement bienveillant, nous avons essayé de décortiquer les mécanismes d'auto-exclusion et de donner aux seniors des ressources et des pistes d'actions pour mieux s'assumer et vivre leur vie quotidienne ».*

Le programme se déroulera jusqu'en juin 2020. Celui-ci a pu être mis en place grâce au soutien financier de l'Assurance retraite Île-de-France. L'association a ainsi obtenu un financement pour son projet dans le cadre de l'appel à projets 2019 « Bien vivre sa retraite, le plus longtemps en autonomie ».

« Il est important pour notre organisme de soutenir toutes les formes de dispositifs complémentaires aux programmes que nous proposons dans le cadre du Prif (Prévention retraite Île-de-France). C'est avec ce focus autour de la lutte contre l'isolement et la diffusion de messages de prévention par des professionnels que nous avons souhaité tenter avec l'association Les Audacieux ce programme d'ateliers. L'idée étant de répondre aux besoins spécifiques des bénéficiaires, pour les amener vers toujours plus de lien social et d'implication qui sont les clés du bien-vieillir », explique Christiane Flouquet, directeur de l'action sociale de l'Assurance retraite Île-de-France.

D'ici fin juin 2020, des synergies avec le Parcours prévention du Prif seront imaginées ; l'association Les Audacieux a déjà identifié les thématiques de l'activité physique ou de l'inclusion numérique. En effet, le Prif propose aux retraités franciliens, des ateliers autour de 10 thématiques phares du bien-vieillir.

Pour « Les Audacieux », ce type de programme s'inscrit parfaitement dans les fondements de l'association :

- améliorer la qualité de vie des seniors LGBTI,
- promouvoir une image positive du vieillissement, quel que soit l'orientation sexuelle ou le genre,
- lutter contre l'âgisme et les LGBTI-phobies par le lien social.

Calendrier des prochains ateliers

- **20 novembre** : « Bien-être et sophrologie pour les seniors »
 - Atelier animé par Aurelia Bois-Beaulieu, sophrologue.
Maison des Associations, Paris 3^e
- **12 décembre** : « Contre les discriminations, je lutte ! »
 - Atelier proposé dans le cadre de la 10^e édition de la Semaine parisienne de lutte contre les discriminations, organisée par la Mairie de Paris.
Intervenants : Maître Vincent Fillola, avocat au Barreau de Paris et Président d'Avocats sans frontières France et Yves Gimbert, SOS Homophobie
MACVAC Paris 19^e
- **Courant janvier 2020** : « Mon notaire et moi »
 - Atelier animé par Maître Jean-Eudes Wintzer
Date et lieu de l'Atelier : à déterminer
- **27 février** : « Un logement adapté pour vivre bien dans ses meubles »
 - Atelier animé par Gael Guilloux, Président de la startup Les Bolders et Danièle Eveno, consultante
Restaurant « Chez ma belle-mère », Paris 12^e
- **19 mars** : « Addictions »
 - Atelier animé par Jean-Benoit Dumonteix, psychologue spécialisé dans le champ des addictions et
Restaurant « Chez ma belle-mère », Paris 12^e

L'association proposera certains de ces ateliers à Montpellier et à Nice, où des collectifs locaux des « Audacieux » se sont constitués cette année.

Ainsi, à Nice, l'atelier « Un logement adapté pour bien vivre dans ses meubles » est d'ores et déjà programmé pour mars 2020.

CONTACTS



www.rainbold.fr - contact@rainbold.fr

Contacts

Didier Méric : 07 69 37 86 98

Stéphane Sauvé : 06 61 31 31 13