

Grand format.



27,5 %
des Burgiens ont
60 ans et plus

29,6 %
sont à la retraite

Source : Insee 2015

À l'image de Patrice Cochet, entraîneur à l'Entente athlétique bressane depuis 11 ans, nombre de retraités burgiens sont très actifs et forment le noyau dur des associations, des clubs sportifs, des conseils citoyens... La vitalité de notre territoire leur doit beaucoup !

Parce qu'ils ont plus de temps et d'expérience, parce qu'ils ont envie de se consacrer aux autres, les seniors sont une richesse pour les territoires.

Seniors

BIEN DANS LEUR VILLE !

Interview



SERGE BUATHIER

**VÉRONIQUE
ROCHE**

**ADJOINTE
DÉLÉGUÉE À LA SANTÉ,
AUX PERSONNES
HANDICAPÉES,
AUX LIENS
INTERGÉNÉRATIONNELS
ET À LA PETITE
ENFANCE**

Quel est le profil des seniors burgiens ?

À Bourg, 27,5 % de la population burgienne a 60 ans et plus (11242 habitants sur 40 819)* et 11,9 % a plus de 75 ans (soit 4 863 habitants). Dans ces tranches d'âge, les femmes sont sur-représentées, ainsi que les personnes vivant seules. Autre chiffre : 29,6 % des Burgiens sont retraités.

Du fait de l'allongement de l'espérance de vie, les seniors prennent une part de plus en plus importante dans la vie de la cité. La majorité d'entre eux est très active et forme un noyau dur de bénévoles au sein des associations ou des instances de démocratie locale comme les conseils citoyens de la ville... De nombreux jeunes retraités aident aussi leurs proches en perte d'autonomie. À Bourg, on compte 4 090 bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, dont 2 203 vivent à domicile.

Entre ces deux générations, qui ont 15-20 ans d'écart, la Ville tisse des liens. Depuis 2015, un réseau de visiteurs bénévoles va à la rencontre de personnes âgées isolées socialement ou en situation de handicap.

Comment fonctionne ce réseau de visiteurs bénévoles ?

L'idée est de mettre en contact des personnes qui ne peuvent pas se déplacer facilement et des bénévoles ayant envie de donner un peu de leur temps pour une visite, une balade, un spectacle, une lecture... En 2017, 20 visiteurs ont effectué 290 passages au domicile de personnes isolées. Les retours sont positifs : les personnes visitées retrouvent un lien social et affectif avec l'extérieur, les visiteurs se sentent utiles et s'enrichissent de l'expérience. Le service des Aînés de la Ville les soutient en créant des temps de formations et de discussions entre

visiteurs pour analyser leur pratique.

D'autres réseaux de solidarité existent-ils ?

Au sein des clubs de retraités de la ville, de l'Amicale des retraités, de l'association sportive ASCL... de nombreux seniors s'impliquent. De même dans les résidences autonomie gérées par la Ville, certains retraités représentent les résidents dans les conseils de vie sociale pour évaluer leur cadre de vie, leurs besoins et proposer de nouvelles actions. Des ateliers ont vu le jour sur l'estime de soi, la sophrologie, la nutrition et des activités tournées vers l'extérieur sont organisées : sorties, goûters... Au sein du comité des usagers du CCAS**, dix membres sur onze sont retraités : ils font remonter les besoins des usagers et donnent leur avis sur les dispositifs pour les faire évoluer.

*Insee 2015

**Centre communal d'action sociale

« Je suis un entraîneur heureux »

« Si tu veux rester jeune, travaille avec des jeunes, disait mon père. Et c'est vrai ! » s'esclaffe Patrice Cochet en arpentant le stade d'athlétisme de La Chagne. Quatre soirs par semaine, cet entraîneur bénévole septuagénaire prodigue des conseils dans de multiples disciplines aux athlètes de l'EAB. Et le week-end, il les conduit



GÉRALDINE BOURGE AY-MARIN

sur les compétitions. « Grâce à eux, je suis devenu le roi du SMS avec un doigt, un pro de Facebook... J'ai même participé à deux colloques sur la gestion de la génération Y pour adapter mes méthodes de coaching... » Plein d'humour, Patrice Cochet est une boule d'énergie. « Je ne supporte pas de rester assis sur mon canapé. C'est génétique ! Mon père* était prof de gym à Lalande, mon frère joueur de rugby... », précise Patrice qui a pratiqué de nombreux sports avant de se fixer sur l'athlétisme et d'accomplir des performances régionales sur 400 m et 800 m. Mais sa vocation est ailleurs, « j'aime entraîner, j'ai débuté à 16 ans et cette passion ne m'a plus quitté ». Parallèlement à sa carrière militaire où il officie comme moniteur de sport pendant six ans, puis informaticien, il coache des sportifs. « Pendant vingt ans, j'ai entraîné les athlètes de la VGA Compiègne. Ma plus belle récompense a été la montée de mon équipe féminine en National 2 : ce jour-là, j'ai pleuré ! », avoue Patrice Cochet. À l'heure de la retraite, il revient à Bourg et renoue avec l'EAB, le club qu'il a recréé avec une bande de copains en 1966. « J'apporte aux athlètes mes connaissances techniques, je joue aussi le rôle d'éducateur et de confident. À leur contact, je m'éclate ! »

*grand nom de la Résistance

Bonus vidéo,
sur Patrice Cochet
sur www.bourgenbresse.fr

Garder un œil neuf sur tout !

« Après une riche carrière à la Caisse d'allocations familiales, j'ai eu quelques mois de flottement en 2013, à l'heure de la retraite. J'avais appris plein de choses, mais que faire de tout cela ? » avoue Bernard Audry. Dans la presse, il découvre que l'association Égée Rhône-Alpes cherchait des conseillers issus du monde économique pour aider des demandeurs d'emploi, des créateurs ou des repreneurs d'entreprise, des étudiants dans leur projet professionnel.

« Un déclic : après un entretien, j'ai rejoint en 2014 les 30 conseillers Égée de l'Ain, explique-t-il. Objectif : aider des demandeurs d'emploi de la Mission locale jeunes, des étudiants de l'IUT de Bourg et des jeunes du Prado, à trouver les bons interlocuteurs, à élaborer CV et lettres de motivation, à se préparer aux entretiens d'embauche... Nous nous adaptons au projet professionnel de chacun ; il faut potasser et se renseigner sur les entreprises ciblées. Nous abordons les codes de l'entreprise et le savoir-être. Donner confiance et aimer transmettre sont les qualités requises. Comme avec mes petits-enfants, j'encourage ces jeunes : il est important de ne pas leur coller d'étiquettes et de révéler leur potentiel. »

Bernard Audry intervient aussi au lycée Saint-Joseph, au CFA* des Venues, à l'ÉCAM** ou à la Chambre des métiers. Sa devise : « On a le droit de vieillir, mais on n'a pas le droit d'être vieux : je veux continuer d'apprendre et garder un œil neuf sur tout. Et précisez bien dans votre article qu'Égée a besoin de sang neuf pour s'adapter aux évolutions du monde de l'entreprise ! »

*Centre de formation des apprentis - **École catholique d'Arts et Métiers



SERGE BUANTHER

Transmettre un savoir-faire

« J'adore rester sans rien faire, mais je n'en ai pas le loisir », s'amuse Michel Montfort, 65 ans. Il est l'un des vingt-cinq retraités qui s'investissent bénévolement dans l'association *Éveil aux métiers de l'Ain*. Avec la Chambre des métiers, tous les mercredis, des jeunes de 10 à 15 ans viennent découvrir des métiers manuels aux côtés de retraités désireux de partager leur savoir-faire. Dans l'atelier de Michel, on soude, on mesure, on monte un circuit électronique, on fabrique un micro émetteur radio... Ce passionné, qui a fondé le Radio club de

Bourg après avoir passé son examen de radio amateur, aime surtout transmettre et partager. Très actif, il est investi dans de nombreuses associations comme l'Amicale des donneurs de sang. « Depuis que je suis à la retraite, j'ai un agenda toujours bien rempli avec des réunions, des rendez-vous, des coups de fil. Il y a tant de choses à apprendre, à faire, à

découvrir, j'ai encore plein de projets ». Les ateliers *Éveil aux métiers* ont débuté en septembre et Michel est ravi d'y participer, « C'est bien parti. Chaque retraité vient avec son matériel, ses outils. Les enfants participent à tous les ateliers pendant l'année et peuvent ainsi découvrir tous les métiers. On recherche des bénévoles pour nous rejoindre. Un mécanicien auto, un horticulteur, un horloger, ce serait super ! »



SERGE BUATHIER

Contacts

- > **Service des Aînés et des Personnes Handicapées (SAPH)**
Maison sociale de la Ville de Bourg-en-Bresse
2 bis, rue Charles Jarrin
04 74 42 45 70
Ouvert du lundi au vendredi :
8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h.
- > **Conseil départemental de l'Ain**
(aides financières et matérielles, établissements d'accueil, aidants)
www.ain.fr
- > **Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic) du bassin burgien**
Ouvert du lundi au vendredi,
de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h (sur rendez-vous)
11, rue Aristide Briand à Bourg :
04 74 22 11 11
- > **Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches** www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

« La lecture, un plaisir partagé »

« Depuis toujours, j'aime lire. Inconditionnelle des librairies du Théâtre et Montbarbon, je prends aussi plaisir à fureter dans les médiathèques de la Ville », précise Christiane Deloche-Crolet. Après avoir tourné la page de son activité d'assistante sociale et après s'être occupée de ses petits-enfants, Christiane découvre « Lire et faire lire », un programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle piloté par l'Udaf* de l'Ain. Son nouvel engagement de retraitée est tout trouvé : elle endosse avec un plaisir non dissimulé son costume de lectrice. « L'école Jeanne d'Arc m'a ouvert ses portes voilà douze ans pour officier en maternelle et en élémentaire ». Cette rentrée, c'est auprès des élèves de CP qu'elle intervient. « J'ai carte blanche pour choisir les livres, évidemment j'informe l'enseignante de mes projets de lecture ». Chaque semaine pendant 90 minutes, Christiane les captive au fil des pages : « À travers les intonations, la gestuelle, les expressions du visage, je cherche à leur transmettre le plaisir de lire, la joie de partager et l'envie de raconter des histoires... Chaque lecture est un temps d'échange. Je laisse toujours les enfants intervenir et exprimer



SERGE BUATHIER

leur ressenti. À la fin de l'année, je les invite à lire à tour de rôle ». Auprès des écoliers la lectrice fait l'unanimité. « Tant que l'école est intéressée et que je me fais plaisir, je continue », conclut Christiane du haut de ses 87 printemps.

* Union départementale des associations familiales de l'Ain