Les Cafés Seniors : lieu de débat et d'échanges



CENTRE SOCIOCUTUREL INTERCOMMUNAL DE LESNEVEN ET COTE DES LEGENDES

29260 LESNEVEN

Date de début : **14/04/2014**

Référent(e) de l'action
Morgane CORRE, CSC Lesneven-Côte des Légendes et Gaïd Beauverger CS Ty An Oll Plourin les Morlaix

RÉSUMÉ

A l'origine des Cafés seniors, il y a un collectif d'habitants mobilisés sur les questions du vieillissement. Ce collectif accompagné par le Centre Social propose plusieurs fois dans l'année de se retrouver autour d'une thématique (ex: la grand-parentalité, l'habitat seniors…) pour débattre et réfléchir ensemble.

Le Café se déroule généralement en 3 temps :

- **Apport théorique avec l'aide d'un professionnel spécialisé sur le sujet,**
- **Débat et questions (temps participatif),**
- **Café convivial et échanges plus informels**

C'est une action citoyenne qui vise à améliorer les conditions de vie des seniors en permettant à chacun de s'exprimer.

OBJECTIF DE L'ACTION

- Etre un lieu de débat, d'échange, de rencontre pour les seniors autour de questions concernant : les modes de vie, les relations familiales, les solidarités entre les âges, la place dans la cité…
- Sensibiliser et anticiper le vieillissement.
- Permettre à chacun de concevoir ses réponses, via la réflexion collective.
- Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social
- Décentraliser les rencontres sur les communes de la Communauté de Communes.
- Remonter aux acteurs du territoire les questions récurrentes exprimées par les retraités.
- Initier ensemble des réponses adaptées.

QUELS CHANGEMENTS CELA A-T-IL PRODUIT ?

Sur les habitants impliqués

Implication forte sur le projet mais également au sein du centre social plus généralement
Un exemple concret : après le travail sur l'habitat seniors, plusieurs membres du groupe ont déménagé pour un logement plus adapté. D'autres, travaillent encore sur une nouvelle solution d'habitat.

QUEL RÔLE A JOUÉ L'HABITANT

1 l'instigateur

Quelle est la situation de départ qui a motivé le projet ?

A l'origine : un groupe d'habitants mobilisé sur l'habitat seniors

Le groupe d'habitants constitué sous le nom SVP : ***« Seniors Vieillissement Participation »*** est accompagné par le Centre Socioculturel du Pays de Lesneven et de la Côte des Légendes et le Clic gérontologique Lesneven-Abers.

Depuis 2011, il mène une démarche participative avec les citoyens sur l'habitat des seniors. Dès 2014, il décide d'élargir son travail et sa réflexion au vieillissement de manière plus globale et invente « les Café Seniors » avec un programmation annuel de 5 Cafés.

Les Cafés Seniors circulent sur différentes villes de la Communauté de Communes pour permettre à tous d'y participer.

Les premiers Cafés sont organisés directement dans des cafés/bistrots pour être au plus proche des habitants mais très vite la taille des établissements se montre trop limitée avec 80 à 100 participants par café. Les salles communales accueilleront les prochains Cafés, permettant d'avoir plus d'espace mais aussi d'impliquer plus fortement les

© 2026 - Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels de France

municipalités.

Plus récemment, la Fédération des Centres Sociaux de Bretagne a accompagné d'autres centres sociaux à la création de Café Seniors et d'autres voient le jour sur toute la Bretagne. La création d'un Groupe Régional Vieillissement piloté par la Fédération continue d'accompagner les initiatives.

Qu'avez-vous mis en place

Une programmation de 5 cafés seniors par an

Un programmation de 3 à 5 Cafés Seniors par an. Les thèmes sont définis à partir de la réflexion du groupe d'habitants mais également des témoignages et questionnements qui émergent lors des Cafés eux-mêmes. Voici quelques exemples de thématiques :

- « Habitat des seniors : des solutions plurielles »
- « Les plaisirs simples de l'alimentation en vieillissant »
- « La transmission du Patrimoine »
- « Grands Parents, à quoi ça sert ? «
- « Les amis, les amours, les relations, qu'est-ce que ça change ? »

Des ateliers pratiques proposés aux seniors pour donner une suite concrète au Café

Exemples:

Café sur l'alimentation seniors : Mise en place d'un programme de cuisine avec l'aide d'une diététicienne pour adapter son alimentation à son âge et surtout continuer à associer cuisine et plaisir.

Café sur la mobilité : Mise en place de plusieurs programmes de remise à niveau du code de la route pour continuer de conduire en toute sécurité.

Des recherches accentuées sur l'habitat

Depuis 2011, le groupe continue de poursuivre ses recherches sur les différentes formes d'habitats seniors existantes notamment comme alternative à la maison de retraite traditionnelle. Le groupe se déplace régulièrement pour visiter des solutions innovantes et rencontrer les élus locaux ou les associations qui ont portés ces projets.

Intégration à titre consultatif des instances politiques en lien avec les seniors

Le groupe d'habitant « SVP » a intégré, à titre consultatif, le comité de suivi du PLH ainsi que le contrat local de santé sur le volet des personnes âgées. Il s'agit d'une forme de reconnaissance de l'implication dans la vie locale de notre collectif comme citoyen actif.

Quels moyens ont été mis en oeuvre ?

Mise en place des équipes et rôle de chacun

- Accompagnement professionnel par la Référente Famille du Centre Socioculturel
- Le Clic soutien également la démarche et participe activement à la préparation des Cafés
- Intervention d'un professionnel « spécialisé » lors de chaque Café
- Mobilisation d'un groupe d'habitants (12 à 15 personnes)

Mise en place des moyens logistiques et financiers

- Mise à disposition gracieuse par les mairies des salles communales
- Création d'une ligne budgétaire pour les actions en direction des seniors

Place des partenaires et du centre social dans le projet

- partenariat avec le Clic
- Partenariat avec les mairies

Quels moyens ont été mis en oeuvre ?

Quel(s) résultat(s) de l'action ?

- Une participation moyenne de 90 personnes par Café.
- Création d'une forte dynamique au sein du Centre Social autour de la place et de l'implication des seniors.
- Avec le temps, nous constatons une évolution positive de la compréhension et de la prise en compte par les habitants comme les institutions de ces questions qui sont aujourd'hui très bien accueillies.

L'action va-t-elle se poursuivre ?

L'action se renouvelle chaque année avec une nouvelle programmation et devant l'intérêt des participants et le nombre important de présents, il semble pertinent de continuer.

Quelles améliorations souhaiteriez-vous apporter au projet ?

2 animateur

3 contributeur

QUEL RÔLE A JOUÉ LE CENTRE

1 a animé l'action avec les habitants

Afin de ne pas s’enliser dans une routine, il est intéressant de faire évoluer la formule en proposant de temps en temps un Café un peu différent (par exemple avec un théâtre débat).

Galerie d'image







Retrouvez plus d'informations et participez sur la plateforme, lien direct vers la fiche action :
https://www.cestpossible.me/action/les-cafes-seniors-lieu-de-debat-et-dechanges/