



# ASSOCIATION OLD'UP

## RAPPORT MORAL ET FINANCIER 2023

### Table des matières

Table des matières.....	1
RAPPORT MORAL.....	3
INTRODUCTION.....	3
I. VIE DE L'ASSOCIATION .....	5
I.1. Gouvernance.....	5
I.2. Engagements et participations en 2023 .....	5
1. Le colloque « Vivre à tout âge ».....	5
2. Quel cadre de vie pour mes vieux jours ?.....	6
3. Elderly .....	7
4. Séminaire « Un essai de compréhension de l'intergénérationnel ».....	9
5. Participation au Conseil National de la Refondation : « La Fabrique du Bien Vieillir » .....	9
6. Relations avec le CNaV : Conseil National autoproclamé des Vieux .....	10
II. ACTIVITÉS INTERNES .....	11
II.1. Les Groupes de parole .....	11
1. Les liens familiaux .....	11
2. Vivre MA réalité .....	11
3. Le temps qui nous construit.....	12
4. Le goût de vivre.....	12
5. Les Septua/Octohénaires.....	13
6. Apprendre à vieillir.....	13
7. Les Aidants .....	13
8. Sens de la vie, spiritualité du UP.....	14
9. Méditation .....	14

10. Spritualité.....	14
II.2. Les Ateliers.....	14
1. Ateliers d'écriture « Bulles de mémoire » et « Brins de mémoire ».....	14
2. Ateliers d'écriture « Jouer avec les mots ».....	15
3. Autobiographie « Se retrouver en se racontant ».....	15
4. Lectures « Psy et vieillissement ».....	16
5. Lectures « A bâtons rompus ».....	17
6. Actualités culturelles.....	17
7. Actualités internationales.....	18
8. Relations « médecin/malade ».....	19
9. Vivre les changements.....	19
III. ACTIVITÉS EXTÉRIEURES.....	21
III.1. Développement territorial.....	21
1. National.....	21
2. Europe et le Monde.....	24
III.2. Actions de terrain.....	27
1. Groupe des représentants d'usagers (RU).....	27
2. Conférence : Les « 5 à 7 » de OLD'UP.....	27
3. Silver Valley, robots et intelligence artificielle.....	28
4. Représentation de OLD'UP auprès de La Défenseure des Droits.....	28
III.3. Communication et partenariats.....	29
1. Site internet et newsletter.....	29
2. Chaîne YouTube de OLD'UP.....	30
3. Editions.....	31
4. Participations représentations extérieures.....	32
CONCLUSION.....	34
LE MOT DU PRESIDENT.....	34
RAPPORT FINANCIER 2023.....	35
Comptes annuels de l'exercice clos le 31 décembre 2023 (en euros).....	36
Compte de résultat.....	36
Bilan.....	36
Annexe.....	36

# RAPPORT MORAL

## INTRODUCTION

En 2023, l'évènement majeur pour OLD'UP a été l'organisation et la réalisation d'un Colloque « Vivre à tout âge ». Il a eu lieu le 17 novembre au ministère de la Solidarité. Initié et porté par Jean-Daniel Remond, Président de OLD'UP, ce colloque a favorisé une intense mobilisation d'un grand nombre de oldupiens. Six groupes ont partagé leurs réflexions sur les thèmes proposés puis ils les ont présentées eux-mêmes au cours de la journée. Des invités prestigieux ont été associés à l'évènement, en particulier Marie Auffret, directrice des rédactions de Notre Temps. Malgré des obstacles difficiles en dernière minute – réduction du temps de disponibilité de la salle mise à notre disposition et accident grave de santé de notre Président qui l'a empêché d'animer l'intégralité du Colloque tel que prévu - cet évènement a été une réussite : la salle était pleine, d'autres auditeurs ont suivi à distance et l'ambiance a été particulièrement chaleureuse.

En 2023, la vitalité de l'association s'est confirmée : participation importante aux groupes de paroles et ateliers, mobilisation des Représentants d'usagers, développement du réseau national, présence en Europe, amélioration du Site, abonnements accrus à la Newsletter orientant vers les YouTube toujours renouvelés... Toutes ces actions se sont poursuivies tout en étant objet de questions partagées, de réflexions, d'améliorations quand nécessaire.

Deux recherches-actions ont poursuivi leurs travaux et largement avancé :

- Grâce à l'intense implication de ceux qui l'ont co-portée - la MASFIP et OLD'UP - l'enquête « Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? » a pu aboutir à la publication d'un livret de 80 pages. Par cette enquête l'objectif était de favoriser l'anticipation de chacun lorsqu'il envisage son avenir. Comment choisir ? Quelles aides ? Quels coûts... Ce livret témoigne des questions et préoccupations de ceux qui ont répondu.
- Le projet « Elderly » s'est amplifié en 2023. Des groupes de paroles proposés à des nonagénaires ont eu lieu dans 7 établissements sur l'ensemble du territoire. Ils ont été riches d'enseignement confirmant que dans des conditions favorables, ceux qui ne parlaient plus peuvent retrouver plaisir à s'exprimer.

Des partenariats ont été engagés et assumés :

- Dans le cadre du Conseil National de la Refondation portant sur « La Fabrique du Bien Vieillir », à la demande du ministère des Solidarités, OLD'UP a assuré le co-pilotage du chantier « Citoyenneté et liens sociaux des personnes âgées ». Cette implication de OLD'UP à un niveau national a contribué à faire connaître l'association en tant que « porteuse de la voix des Vieux » dans différents ministères, les médias et les multiples institutions concernées par le vieillissement de la population ;
- A la demande de La Défenseure des Droits, la représentation régulière et active de OLD'UP s'est poursuivie. OLD'UP a été sollicitée pour la réflexion puis la rédaction d'une plaquette destinée à faciliter l'accès aux Droits pour les personnes âgées ;
- Un partenariat actif a été engagé avec le CNav (Conseil National autoproclamé de la Vieillesse) qui partage avec OLD'UP le slogan et la conviction « Rien pour nous sans nous ». OLD'UP a été en particulier co-pilote dans l'organisation du Contre Salon des Séniors qui a eu lieu du 17 au 19/11/2023 ;
- Les rencontres informelles et joyeuses « l'Amicale OLD'UP » se sont poursuivies au Café « Chez Georges » rue des Canettes Paris 6<sup>e</sup>, une fois par mois.

- Enfin en 2023 grâce à la détermination de Marie-Paule Debray, la Mairie du 15<sup>e</sup> a mis gracieusement une salle de réunion à la disposition de OLD'UP, rue Violet, à la Maison communale du 15<sup>ème</sup>. Cette salle est disponible une après-midi par semaine, ce qui permet à OLD'UP d'avoir un local fixe et accueillant.

En 2023 comme les années précédentes, la communication (site, newsletter, YouTube) a progressé. Elle s'amplifie grâce à l'intérêt qu'elle suscite : augmentation constante des abonnés à la newsletter avec des demandes accrues provenant de la province et des médias, adhésions régulières de nouveaux membres, nombreuses demandes incitant à rejoindre un groupe de travail thématique ou à participer à un événement, un colloque, et enfin nombreuses sollicitations des médias. Tout cela confirme la reconnaissance progressive des compétences spécifiques de OLD'UP et sa détermination à « porter la voix des Vieux ».

Ainsi va le dynamisme de OLD'UP, la capacité et le plaisir de ses membres à être engagés, à inventer, à être ouverts et créatifs ensemble.

***« OLD'UP est œuvre de penser plutôt que de pouvoir. C'est sa force. »***

# I. VIE DE L'ASSOCIATION

## I.1. Gouvernance

Conformément aux statuts de l'Association, les réunions statutaires ont été organisées tout au long de l'année :

- **L'Assemblée Générale** ordinaire s'est déroulée le 12 mai 2023. Les élections ont permis le renouvellement de mandat des membres sortants ;
- **Les Conseils d'Administration** se sont tenus aux dates suivantes : 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 12 mai, 9 juin, 15 septembre, 13 octobre, 24 novembre et 15 décembre. Chacune de ces réunions, précédée par l'envoi d'un ordre du jour, fait l'objet d'un compte-rendu envoyé à tous les membres du CA.

**Les réunions générales** de OLD'UP se déroulent chaque mois, toujours un jeudi matin, dans les locaux du C3B dans le 15<sup>ème</sup> arrondissement. L'ordre du jour est envoyé quelques jours à l'avance. Un compte-rendu est établi systématiquement et largement diffusé par mail afin d'associer un maximum d'adhérents à la vie de l'association. A chaque réunion, une cinquantaine de membres sont présents avec toujours plusieurs personnes nouvelles qui viennent faire connaissance, chercher de l'information avant de rejoindre éventuellement un groupe. Ces rencontres sont appréciées car toujours riches. L'intérêt est soutenu et les échanges nourris.

## I.2. Engagements et participations en 2023

### 1. Le colloque « Vivre à tout âge »

Le 17 novembre 2023, OLD'UP a organisé un colloque « Vivre à tout âge » dans les locaux du Ministère de la Santé et des Solidarités, à Paris.

Ce colloque a été animé par les membres volontaires de OLD'UP et organisé avant tout par l'association, afin que ceux qui le souhaitent puissent s'exprimer sur l'importance de la Vie qui s'exprime en eux, qui les traverse, quel que soit leur âge.

La salle était pleine, comprenant autant de membres de OLD'UP que des gens extérieurs à l'association, et l'ambiance qui régnait dans l'amphithéâtre était à la fois très attentive et chaleureuse.

Les interventions étaient très diversifiées et exprimaient chacune à leur façon l'intérêt de leurs auteurs pour la manière dont cette Vie, à travers tous ses aspects, animait leur quotidien.

Si l'importance de l'âge, voire du grand âge, était parfois évoquée, ce n'était pas pour s'attarder sur les manques inhérents aux conditions du vieillissement, mais plutôt pour glorifier, voire pour certains, pour s'émerveiller des possibles, qu'ils découvraient encore.

Des Actes du Colloque sont en cours de réalisation, afin de restituer le contenu des diverses interventions.

La Vie aujourd'hui est trop maltraitée pour que les personnes âgées n'aient pas à cœur de la célébrer. Leur expérience les autorise à le faire.

Quelques données et chiffres :

- Début de la préparation au printemps 2023 ;
- Rassemblement des membres en sous-groupes thématiques pour les 6 dimensions de la personne ;
- Réunions de travail des sous-groupes, à une fréquence d'environ deux fois par mois ;
- Pilotage du Président pour la recherche des participants ;
- Contribution des membres du CA à ces contacts ;

- Coordination logistique et organisationnelle : flyer, textes de communication, film, salles, listes, etc. ;
- Réunions d'échanges et répétitions mensuelles ;
- 270 participants ;
- Actes à paraître.

## 2. Quel cadre de vie pour mes vieux jours ?

**Responsables du projet : Marie Geoffroy et Pierre Alixant**

De nombreuses recherches sur la thématique de l'habitat ont été menées ces dernières années. En initiant ce nouveau projet, OLD'UP a choisi de donner la parole aux Vieux concernant la question du grand âge et du lieu de vie envisagé pour le futur, éventuellement lorsqu'une situation de dépendance apparaîtra. L'objectif n'est pas de savoir où vivre demain mais comment et avec quelles propositions.

L'originalité du projet mené par des personnes âgées de OLD'UP repose donc sur les points suivants :

- Jouer un rôle de sensibilisation et de prévention en amenant les personnes à la retraite à se préoccuper de la question du grand âge et du lieu de vie ;
- Faire s'exprimer les personnes âgées en tant que citoyens qui ont des besoins et des souhaits ;
- Se poser les bonnes questions pour décider du cadre de vie de ses vieux jours.

**Pour rappel, en 2022 ont été réalisées la diffusion d'une enquête nationale** auprès des personnes âgées de 62 ans et plus afin de dresser un état des lieux de leurs besoins et de leurs souhaits concernant leur cadre de vie dans le futur. Les 1 000 réponses reçues ont ensuite été analysées.

**En 2023, le projet s'est poursuivi avec la réalisation de 25 entretiens qualitatifs** d'une heure chacun auprès de personnes âgées ayant répondu à l'enquête. **Deux débats ont ensuite été organisés**, dans l'objectif d'échanger sur plusieurs points qui avaient été soulevés par les résultats de l'enquête, et qui méritaient eux aussi d'être approfondis.

Une synthèse a été rédigée et publiée en octobre 2023 sous le titre « Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? ». Elle a été imprimée grâce au soutien de la MASFIP en 600 exemplaires, et distribuée lors du colloque de OLD'UP en novembre 2023, ainsi qu'à un certain nombre de partenaires qui ont sollicité l'association pour recevoir des exemplaires papier.

**Au cours de l'année 2023**, des interviews de responsables de structures intervenant sur la thématique du cadre de vie au grand âge ont été réalisés. Ces entretiens sont destinés à la suite de l'enquête : il s'agit désormais de publier un guide intitulé « Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? Les bonnes questions à se poser » qui complétera en 2024 la synthèse publiée en 2023. Cette seconde publication a vocation à encourager les personnes âgées à anticiper et à se poser les bonnes questions quant à leur cadre de vie dans le futur.

### 3. Elderly

**Responsables : Jean-Luc Noël et Marie-Françoise Fuchs**

Le projet Elderly a pour but de donner la parole aux nonagénaires afin de redécouvrir les richesses de cet âge-là. L'objectif est de recentrer le regard sur le vécu de la personne plutôt que sur la déficience physique.

Concrètement, il était prévu au début du projet :

- De réaliser 25 groupes de parole dans divers lieux (EHPAD, résidences, autonomie, ADMR pour réunir des personnes vivant à domicile). Chaque groupe se réunit 5 fois.
- De retranscrire et de débattre au sein du groupe de travail les discussions issues des groupes de paroles, pour rédiger ensuite un ouvrage dans lequel seront intégrés des points de vue d'experts, philosophes, psychologues, sociologues, médecins, anthropologues.

#### **Les groupes réalisés**

En 2023, les groupes de parole se sont réalisés dans les endroits suivants (jusqu'à 5 séances par structure, avec les mêmes personnes présentes à chaque fois) :

- EHPAD Isatis de Montreuil
- EHPAD public de Montfermeil
- Villa Torelli à Paris (EHPAD)
- EHPAD de la Croix-Rouge russe de Nice
- ADMR de Nice (personnes vivant à domicile)
- EHPAD associatif à Rennes
- CHU de Nice

Au total, 25 groupes de parole ont été réalisés, animés par Jean-Luc Noël et une Oldupienne (Marie-Françoise Fuchs ou Eliane Lacroix). Pour certains groupes, Marie-Françoise Fuchs était présente en visio-conférence.

Les retranscriptions des 25 groupes sont réalisées et ont été envoyées aux personnes-ressources du groupe de travail Elderly pour lecture, remarques, choix de verbatim et perspectives. C'est la base de travail du rendu final.

Les consultations des personnes expertes ont démarré avec Bernadette Puijalon, anthropologue, a été interrogée sur la question du deuil et de la soumission que vivent certains vieux dans leurs relations aux plus jeunes et à l'EHPAD. Les consultations se poursuivront lorsque le traitement des verbatim et des remarques aura été finalisé. Seront consultés (liste non exhaustive) :

- Fabrice Gzil, philosophe ;
- Michel Poncet (professeur de médecine et président de OLD'UP Marseille) ;
- Un professeur ou maître de conférences de psychologie ;
- Sabrina Albayrac, sociologue ;
- Kevin Charras, psychosociologue.

Par ailleurs un temps important est consacré (souvent lors des trajets) au débriefing des groupes, véritables temps d'élaboration et de réflexion, la consultation de Marie Françoise et diverses Oldupiennes étant le fondement même de l'originalité de ce travail.

#### **Principaux enseignements**

Les participants aux groupes ont été ravis de participer et de trouver un espace de parole, entièrement libre, avec des personnes qui partagent le même âge, et souvent un vécu similaire.

Le nombre de participants par groupe de parole est variable :

- EHPAD de Montfermeil : entre 5 et 8 personnes par groupe (EHPAD avec des personnes parfois malades) et 1 ou 2 soignants ;
- EHPAD de Nice : 8 participants par groupe et 1 ou 2 soignants ou personnel administratif (parfois la directrice ou son adjoint) ;

- Villa Torelli (Paris 15<sup>ème</sup>) : entre 5 et 7 participants ;
- ADMR : de 12 participants à 2 selon les groupes. Public plus difficile à fidéliser, mais 3 personnes se sont très bien investies sur les groupes ;
- EHPAD de Montreuil : plus de 10 personnes ;
- EHPAD de Rennes, 6 personnes ;
- CHU de Nice, entre 6 et 8 personnes.

Plus de 60 nonagénaires ont été rencontrés en groupe durant la réalisation du projet.

C'est une grande satisfaction pour ceux qui ont participé et c'est le premier enseignement qu'il faut tirer : aider à créer des groupes de paroles/d'expression pour les personnes âgées, différents de groupes de parole thérapeutique tenus par des psychologues, mais véritablement des groupes d'échange, de partage et d'entraide. Dans le rapport final, des orientations seront données pour offrir des repères de thèmes à aborder par exemple.

Tous les groupes ont manifesté leur intérêt pour renouveler ce genre de groupes d'expression.

La partie de sensibilisation des soignants et salariés des structures a été une réussite. Chacun a pu dire combien la participation aux groupes a pu changer leur regard sur le vieillissement et sur l'importance d'une parole libre et attentive.

### **Les thèmes forts qui émergent**

- Les propositions de l'environnement : pour que cet âge soit source de bonheur et de satisfaction, l'environnement dans lequel vit la personne concernée doit être source de propositions et de créativité pour découvrir les nouvelles potentialités de ce temps gagné sur la vie ;
- La question du développement de valeurs qui étaient moins présentes à un âge plus jeunes aide à vivre et à trouver de nouvelles satisfactions (tolérance, gentillesse, patience, respect...) ;
- Ce qui rend heureux dans ce grand âge, à domicile ou en EHPAD ;
- La nécessité de créer des temps et des espaces d'échanges pour créer et faire vivre des liens sociaux et amicaux ;
- La question de la soumission, très présente. Certains se résignent à vivre et à exprimer ce que les autres attendent d'eux sans dire ce qu'ils ressentent et vivent, en prenant le risque de s'éloigner d'eux-mêmes ;
- La sensibilisation des accompagnants professionnels au vécu des vieux et à la nécessaire prise en compte de leurs temporalités, désirs et besoins ;
- La question du deuil dans le grand âge et ses particularités cliniques et sociales. Est-ce une remise en cause du modèle de deuil traditionnel occidental ? Que peut apporter l'éclairage anthropologique ? Comment aider les vieux à parler de cela alors qu'ils n'osent pas ?
- Le besoin de parler de manière dédramatisée de la mort et d'aborder les questions actuelles autour de la fin de vie et du suicide assisté en prenant en compte la singularité des nonagénaires.

### **Prochaines étapes**

L'écriture du livrable final a pris du retard par rapport au calendrier initial, notamment à cause de la mobilisation ponctuellement impossible de certains membres de OLD'UP participant au projet pour raison de santé. Le rendu final sera effectué au premier trimestre 2024.



#### **4. Séminaire « Un essai de compréhension de l'intergénérationnel »**

*Coordonné par Blandine Destremau et Philippe Gutton*

Depuis 2021, le séminaire mensuel sur « l'essai de compréhension de l'intergénérationnel » avait pour objectif d'explorer les relations intergénérationnelles telles qu'elles apparaissent dans des savoirs constitués, pour l'essentiel dans la sphère universitaire. Les discussions se situent au croisement des sciences psychologiques, psychanalytiques et de la sociologie

En 2023, le Séminaire intergénérationnel a continué à travailler le thème des différences que l'on peut introduire entre âge biologique, âge chronologique et âge social. Les marquages des âges chronologiques en termes de vieillissement biologique et de capacités, compétences ou catégorisation sociale, et les modes d'identification et de ressentis de soi, sont tous inscrits dans des contextes culturels, institutionnels et de conditions de vie. N'est-ce pas ce qui est exprimé par des expressions telles que « je me sens vieux », ou encore « prendre un coup de vieux », « faire plus vieux / plus jeune que son âge » ?

Les articulations de ces trois âges contribuent à des constructions sociales et psychologiques de l'enfance, de la jeunesse, de l'âge adulte, de la vieillesse et les représentations souvent normatives qui leur sont attachées.

Le séminaire a aussi évoqué l'« être hors-d'âge », notamment par la créativité et la spiritualité.

A la rentrée 2023, ont été abordées des questions liées aux changements sociaux et technologiques, et à l'interprétation des ruptures que l'on peut constater avec des périodes passées (du point de vue des pratiques de l'autorité, des valeurs et des idéologies, de la subjectivité et du langage, du lien social et de la relation d'objet).

Ces réunions ont été très riches, mais il a été noté un certain essoufflement parmi les participants et les responsables conduisant à la décision de suspendre le séminaire à partir de décembre 2023, pour réfléchir à un nouveau projet, ou une évolution du format du séminaire.

#### **5. Participation au Conseil National de la Refondation : « La Fabrique du Bien Vieillir »**

Lancé en septembre 2022 par le Président de la République, les travaux du Conseil National de la Refondation (CNR) se sont achevés en septembre 2023. Leur objectif était le suivant : face à l'ampleur des défis actuels : rassembler toutes les parties intéressées au sort de la Nation, pour partager un diagnostic et définir des solutions.

Pour le « CNR Bien Vieillir », au nom de OLD'UP, Martine Gruère a co-piloté avec Yann Lasnier (Délégué général des Petits Frères des Pauvres) le thème « Promouvoir la citoyenneté des personnes âgées et le lien social ». De nombreux travaux ont été menés au sein du Ministère des Solidarités ainsi que 3 journées de rencontres avec des personnes âgées, des aidants et des professionnels pour les écouter et devenir leurs porte-paroles dans l'élaboration des lois à venir. En 2023, ces rencontres ont eu lieu à Marseille et à Rennes.

Voici quelques propositions issues de ces travaux :

- Simplifier l'accès aux services publics ;
- Développer un plan d'action anti-isolement ;
- Lutter contre les maltraitances.

Ces propositions seront présentées dans le Projet de Proposition de Loi, La Feuille de route interministérielle, et le projet de loi de financement de la sécurité sociale 2024.

Après le départ de Jean-Christophe Combe, ministre des Solidarités, la restitution des travaux et la stratégie à venir ont été présentées le 17 novembre par la ministre Aurore Bergé qui l'a remplacé jusqu'à fin 2023.

## 6. Relations avec le CNaV : Conseil National autoproclamé des Vieux

OLD'UP est « partenaire » du CNaV (Conseil National autoproclamé de la Vieillesse). Le CNaV est un « Collectif » qui se développe de plus en plus en France. A l'échelle locale, des sympathisants se regroupent pour envisager des actions communes. Les responsables à l'origine du CNaV ont constitué une mini association pour faciliter l'émergence et les soutiens à leurs projets.

En tant que partenaires du CNaV depuis ses débuts, Martine Gruère et Marie-Françoise Fuchs ainsi que plusieurs membres de OLD'UP qui ont choisi de s'y inscrire sont informés de ses activités et événements, et invités à y participer.

Les participations en 2023 ont été les suivantes :

- 23 et 24 janvier : participation à la grande réunion organisée par le CNaV sur le thème de « La fin de vie » au Théâtre du Soleil (Vincennes). OLD'UP anime des groupes de paroles sur ce thème. Il y a une centaine de participants venant de toute la France. La moyenne d'âge est de 80 ans. La parole est très libre, respectueuse des opinions et convictions de tous. L'ambiance est sympathique.
- 17, 18 et 19 novembre : « le Contre Salon des Vieilles et Vieux » dans les Halles des Blancs-Manteaux (Paris). L'objectif de cet événement était de proposer des idées, des débats, de réfléchir ensemble. Au nom de OLD'UP, Martine Gruère a été co-pilote pour l'organisation de cet événement. Un stand OLD'UP a été installé les 18 et 19 novembre. Il a connu un grand succès.

Lors du contre-salon, Martine Gruère, Vice-Présidente de OLD'UP, est intervenue à une conférence plénière « Les Vieilles et Vieux font la loi : quand et quelle loi grand âge ? ». Marie Geoffroy, membre du CA de OLD'UP, et Martine Gruère ont participé à deux ateliers : « Vieillir mais rester chez soi ? » et « la Vie a-t-elle un âge ? ».

2300 personnes ont participé à ce Contre Salon. L'ambiance était joyeuse, légère, intéressée, et impliquée ; les interventions et débats de bonne qualité. De nombreuses associations disposaient d'un stand où se présenter.

## II. ACTIVITÉS INTERNES

### II.1. Les Groupes de parole

Les animateurs de tous les groupes de parole, se réunissent trois ou quatre fois par ans pour échanger et se soutenir dans les difficultés qu'ils peuvent rencontrer lors des séances. Ce partage d'expériences est précieux et utile. Il est même indispensable pour garder un sentiment d'appartenance et l'esprit de OLD'UP au sein des groupes. Ces rencontres fréquentes apportent un éclairage mutuel et des ressources utiles. Elles aident à rester créatif et enthousiaste.

#### 1. Les liens familiaux

***Animé par Geneviève MANSION et Marie-Jeanne KOUSKOFF***

Ce groupe est composé de 15 personnes. Entre 6 et 10 d'entre eux ont participé régulièrement au groupe. Le groupe a accueilli 3 nouveaux participants cette année. 3 hommes font partie du groupe, ce qui apporte beaucoup dans les échanges, en particulier humour et gaité. Les participants réfléchissent ensemble à la parentalité et la grand-parentalité dans l'avancée en âge. La plupart des petits enfants sont adultes et parfois parents. Au cours de cette année, les échanges ont porté sur les conflits familiaux autour des successions, les deuils qui ont marqués les membres du groupe, la maladie et la fin de vie de ses propres parents, les relations fraternelles éventuellement ardues, l'enfance et l'adolescence et ce qui a été fondateur de ce que l'on est en tant que parents et grands-parents (voire arrière-grands-parents) aujourd'hui. Il est souvent question des rôles qui s'inversent dans les relations avec les enfants : comment réagir à leurs actions, commentaires ou injonctions qui blessent ? Comment avoir confiance dans leur avenir si problématique aujourd'hui ? Les petits-enfants prennent de la distance, ils nous touchent, nous étonnent, nous préoccupent. Comment ne pas être intrusifs dans leur vie, comment supporter et gérer certaines habitudes ou comportements qui heurtent ? Et quand grands ou petits font souffrir : dire, ne pas dire ? Comment gérer cette souffrance, comment l'apprivoiser ? Le groupe aide beaucoup à relativiser certaines difficultés et à développer une empathie et une solidarité précieuse, toujours avec une note d'humour bienfaisante.

A la suite de la réunion ceux qui le peuvent déjeunent ensemble dans le quartier.

#### 2. Vivre MA réalité

***Animé par Nancy de la PERRIERE et Geneviève AUTONNE***

Les rencontres de ce groupe sont assez joyeuses, avec des personnes fidèles qui sont devenus des amis. Ils sont heureux de se retrouver pour échanger avec sincérité sur des thèmes choisis par le groupe lors de la séance précédente.

La mort choisie d'une membre du groupe a profondément émus les autres participants.

Voici les thèmes qui ont été abordés :

- La tolérance
- Aimer
- Avons-nous encore des envies ?
- Qu'est-ce que le groupe représente pour nous ?
- Quelle est la place de l'Etranger ?
- Est-ce que c'était mieux "avant" ?
- L'Amitié
- S'adapter et adapter...
- Que souhaitons-nous pour l'an prochain ?

### 3. Le temps qui nous construit

**Animé par Eliane LACROIX et Geneviève AUTONNE**

6 à 12 personnes participent aux réunions une fois par mois le vendredi de 14h30 à 16h30. Plusieurs nouvelles personnes ont été accueillies mais certaines ne sont pas présentes de façon régulière.

Avant d'aborder le thème prévu, les réunions commencent par un échange d'informations sur la vie et les actions de OLD'UP.

Les thèmes sont proches la vie quotidienne si bien que chacun partage ses expériences et donne des exemples vécus qui font parfois réagir le groupe par le rire. Certains participants se révèlent au fil des réunions. Le climat est simple et détendu.

Exemples de thèmes choisis :

- Est-ce que le temps nous apporte joie ou peur ?
- Que veut dire pour nous le temps de l'attente ?
- Qu'avons-nous fait de notre temps depuis notre retraite ?
- Que nous apporte le temps des cadeaux ?

### 4. Le goût de vivre

**Responsables : Eliane Lacroix et Françoise Lavelle**

**Fréquence des réunions** : une par mois (sauf pendant les vacances scolaires) le jeudi de 14h30 à 16h30 à la maison des associations du 15<sup>e</sup> arrondissement, 22 rue de la Saïda.

**Nombre de participants** : le groupe est constitué d'une quinzaine d'adhérents. Une dizaine sont présents très régulièrement, d'autres ont dû parfois s'absenter pour raisons de santé. Au cours de l'année, 4 nouveaux membres ont été accueillis.

**Organisation** : les thèmes d'échanges sont choisis par le groupe en fin de réunion pour la réunion suivante. Ils sont ensuite préparés par les responsables.

Les réunions sont rappelées par mail quelques jours avant avec le rappel du thème choisi.

**Déroulement des réunions** :

La réunion commence par un temps d'échanges : accueil des nouveaux, nouvelles des absents, de l'association (événements, réunions générales, projets...), puis les participants échangent librement. L'ambiance est généralement gaie, la participation active, les échanges riches. Les responsables ont le souci que chacun puisse s'exprimer en confiance et qu'il y ait une réelle écoute de tous.

**Exemples de thèmes choisis** :

- Vivre plutôt qu'exister ?
- Les valeurs qui nous font vivre
- Les « épices » de la vie
- La rencontre
- Comment « avoir envie d'avoir envie » ?

En conclusion, il s'agit d'un groupe dynamique, solidaire et content de se retrouver. Deux fois par an, le groupe se retrouve pour un déjeuner commun ou un goûter convivial, à l'occasion de la nouvelle année et avant la coupure de l'été.

## 5. Les Septua/Octohénaires

***Animé par le docteur Monique CAMBIER et Marie-Claire CHAIN***

Les Septua-octo se réunissent au C3B sept fois dans l'année compte tenu des vacances et des absences des animatrices (maladies ou voyage). Le groupe compte une douzaine de participants réguliers, parmi lesquels les femmes sont majoritaires. L'expression est libre et chacun s'exprime alternativement. L'écoute, le respect de la parole, la discrétion sont des règles rappelées à chaque séance. Les thèmes abordés sont variables et souvent proposés par les animatrices. Ils sont liés à l'avancée en âge avec les différents problèmes que cela pose : changement physique et mental, habitat, solitude, peur de l'isolement. Les thèmes peuvent aussi avoir un lien avec l'actualité, un moment culturel, une lecture ou un film, une émission de télévision, un problème personnel (maladie du conjoint, éloignement des enfants, veuvage récent, solitude, besoin d'échange et d'amitié nouvelle). Les témoignages sont accueillis et chacun parle de sa place en s'impliquant.

Les participants témoignent : « je viens pour rencontrer les autres » ; « écouter me donne des idées pour gérer ma vie » ; « j'ai besoin de me faire des amies » ; « je suis triste, entendre les histoires des autres me fait du bien ».

## 6. Apprendre à vieillir

***Animé par Anne de la LOGE et Eliane LACROIX***

Les Arcadiens sont nombreux à se retrouver tous les premiers mercredis du mois pour discuter des thèmes choisis ensemble le mois précédent. Ils sont une quinzaine, heureux de pouvoir partager autour du thème que certains ont bien préparé. OLD'UP leur plaît, ils se sentent concernés et les responsables sont heureuses de les retrouver régulièrement.

Le tour de table initial permet à chacun de s'exprimer, certains rapidement, d'autres sont plus bavards.

## 7. Les Aidants

***Animé par Bernard Da et Nancy de la Perrière***

Début 2023, à l'initiative de Nancy de la Perrière, il a été décidé de créer un groupe de parole « Aidants ». Ce groupe était en principe réservé à des adhérents d'OLD'UP exerçant effectivement une fonction d'aide à des personnes en situation de handicap neurodégénératif.

Il a été admis que la participation à ce groupe pouvait aussi être ouverte à un ou deux adhérents spécialistes de l'aide à ce type d'« aidants ».

Ce groupe de 6 personnes, ainsi qu'une 7<sup>ème</sup> observatrice, s'est réuni 6 fois dans l'année chez Nancy de la Perrière. Les réunions ont duré 2 heures environ et ont porté essentiellement sur les témoignages des participants.

Malheureusement, deux des participantes ont perdu leur conjoint en cours d'année et ont préféré se retirer du groupe. Les autres ont convenu de poursuivre l'expérience, rejoints par une nouvelle adhérente qui depuis le mois de décembre.

En 2024 il s'agira donc consolider le fonctionnement d'un groupe encore en recherche.

## 8. Sens de la vie, spiritualité du UP

**Animé par Marie-Thérèse LUNVEN et Claudine Brisset.**

Ce groupe est composé de 14 participants (uniquement des femmes), dont 4 nouvelles et un noyau très motivé de 8 participantes. Une semaine à l'avance, un mail est envoyé avec un rappel du thème et un texte de sagesse. Les participantes sont motivées et échangent avec beaucoup de bienveillance. Les témoignages sont enrichissants pour chacune.

## 9. Méditation

**Animé par Marie-Thérèse LUNVEN et Claudine Brisset**

Le groupe est composé de 10 participantes dont 3 nouvelles. Cette année comme l'année dernière, la méditation est un moment privilégié de silence où les membres du groupe se mettent en relation avec leur centre intérieur et pour certaines "ce qui en nous est plus grand que nous." Des enregistrements de Christophe André aident à goûter une présence, celle du vivant.

## 10. Spiritualité

**Animé par François Monconduit**

Pour la préparation du colloque, le groupe Spiritualité a accueilli d'autres membres de OLD'UP. Il s'est doté du nom de Souffle, pour regrouper une dizaine de personnes.

Les participants ont axé leur réflexion sur 3 questions : qu'entendez-vous par Spiritualité ? En quoi l'âge vous en fait-il évoluer la conception ? Quelle pratique en avez-vous ?

Deux éléments semblent caractériser le travail du groupe Souffle. D'une part, il s'agit d'une élaboration véritablement collective. Chacun a apporté sa contribution, et tout ce qui a été présenté à l'issue du colloque a été apporté par l'un ou l'autre des participants. D'autre part la dynamique de ce travail commun a été telle que les idées se sont précisées et approfondies à travers les échanges, de sorte que les membres du groupe avaient le sentiment d'une création commune qui peu à peu prenait forme.

L'expérience de groupe a été passionnante et a démontré la fécondité et le bienfait d'un tel dispositif : production collective, renforcement des liens entre participants, signature de notre l'appartenance à OLD'UP.

En termes de contenu, les membres ont été agréablement surpris par la convergence des idées selon lesquelles l'âge renforce et élargit, il rend plus libres et déterminés, et peut-être plus capables de devenir meilleurs. Peut-être, car tout dépend de notre capacité, comme le disait Socrate, à s'examiner en vérité, et à en tirer les conséquences.

## II.2. Les Ateliers

### 1. Ateliers d'écriture « Bulles de mémoire » et « Brins de mémoire »

**Animé par Claude CAILLART et Geneviève AUTONNE pour le 1<sup>er</sup>, et Isabelle STRARAM pour le 2<sup>nd</sup>**

Au cours de l'année 2023, 16 ateliers ont réuni entre 6 et 9 participants par séance, soit presque 150 participations, avec production de "bulles" ou "brins" issus des mémoires.

Que ce soit aux "Bulles de mémoire" ou aux "Brins de mémoire", l'esprit des participants s'exerce de la même façon : il cherche dans leurs mémoires, pousse à écrire sur une feuille de papier, où il peut rester, parfois.

Chaque participant à ces ateliers a ainsi été incité à se souvenir d'une situation vécue, plus ou moins marquante, puis à oser l'écrire et la lire. Enfin, chacun est astreint à écouter, à son tour et dans la bienveillance, les souvenirs des autres.

Une méthode de travail simple était proposée, avec toute liberté pour l'appliquer ou non.

Certains habitués ne peuvent plus venir et manquent au reste du groupe, d'autres n'ont fait que passer, en visiteurs. Mais de nouveaux sont arrivés et restent.

Parmi les sujets proposés, en voici quelques-uns : Mai 68, des retrouvailles, des relevailles, des anniversaires, des ruptures, des communications plus ou moins faciles, avec des outils plus ou moins antiques. Bref, des évocations de vies porteuses de sens.

## **2. Ateliers d'écriture « Jouer avec les mots »**

***Animé par Claire-Marie Agnus et Marie-Claude Layre***

Le groupe s'est réuni 10 fois en 2023.

Les séances se déroulent les mardis matin de 10h à 12h30, toujours chez Nancy et Gilles de la Perrière qui accueille les membres du groupe amicalement.

Au total, 12 personnes ont participé, même si certains ne sont venus que peu de fois. Chaque séance réunissait en moyenne 7 personnes.

Les membres du groupe partagent cette expérience avec toujours l'étonnement d'écrire ce qu'ils n'écriraient pas seuls chez eux. Ils ne réalisent pas vraiment qu'ils sont porteurs de tout ça, ce sont les liens de confiance, tissés au fil du temps par le groupe, qui en permettent l'émergence.

Les propositions d'écriture comportent parfois, au-delà d'un thème général, des contraintes (ou du moins des suggestions) de forme. Ces contraintes, loin d'être un frein, boostent la créativité en permettant de sortir des sentiers battus, des pentes naturelles. La proposition du jour est souvent adossée à un texte d'auteur (tels ceux de Colette, La Fontaine, Perec, Nathalie Sarraute, Leonora Miano, Neige Sinno, Philippe Djian...). La lecture du texte « amorce » est confiée à Gilles, maître en la matière.

Suit un temps d'écriture d'une quarantaine de minutes, puis s'ouvre, au moment de la lecture des textes de chacun, le temps des échanges. Après un ancrage dans le durable qu'est l'écrit, libre aux participants de donner cours à la parole orale, plus éphémère, volatile, personnelle. La bienveillance du groupe, sans jugement, permet à chacun de choisir son degré d'implication, voire d'intimité.

A distance, même si ce n'est pas une obligation, les séances trouvent un prolongement dans le libre partage des textes via internet, parfois remaniés, et donnent lieu à des retours à tête reposée.

De nouvelles demandes de participation au groupe sont régulièrement formulées. La possibilité de dédoubler le groupe est envisagée pour 2024, mais il faudra trouver un créneau horaire et un lieu d'accueil.

## **3. Autobiographie « Se retrouver en se racontant »**

***Animé par Patricia Pincé de Solières et Marie-Françoise Fuchs***

Une réunion est organisée tous les 15 jours hors vacances scolaires, ce qui représente environ 12 rencontres par an.

Le groupe est composé de 8 personnes : 6 personnes sont régulières, et 2 personnes ont abandonné en 2023.

L'objectif des rencontres est de rédiger son autobiographie.

Les ateliers suivent un cadencement précis afin de couvrir les grands thèmes d'une vie.

L'objectif défini lors de la première séance est de pouvoir au terme de l'année être en mesure de publier un ouvrage, corrigé (ortho-typo) intégrant des photos.

Les participants se soutiennent lors des rencontres car c'est un travail qui demande beaucoup d'engagement. Le groupe est donc essentiel. Chacun partage ses difficultés (manque de temps, perte de confiance, souvenirs trop lointains, écriture laborieuse).  
Nous travaillons à chaque séance avec un outil différent qui éclaire le travail en cours.

En 2023, 5 personnes ont terminé leur autobiographie. La 6ème personne souhaite poursuivre cette année pour terminer. La correctrice professionnelle proposée a corrigé trois recueils, et une personne a préféré faire appel son propre réseau.  
Les ouvrages sont édités ou en cours d'édition.

L'année s'est terminée très positivement, chacun était pleinement heureux du travail accompli et du résultat.

L'année 2024 démarre avec un nouveau groupe, toujours de 8 personnes, dont trois nouveaux OLD'UPIens.

C'est un grand bonheur que d'avoir pu accompagner ce groupe, partager la confiance, échanger sur les parcours de vie. L'expérience est riche et partagée par tous les participants.

#### 4. Lectures « Psy et vieillissement »

##### ***Animé par Marie-Françoise Fuchs***

Le groupe s'est réuni 6 fois cette année.

Liste des participantes :

- Marie-Françoise Fuchs : animatrice ;
- Françoise Voituriez : Rédactrice des comptes rendus et des échanges ;
- Martine Gruère, Michèle Grosclaude, Marion Peruchon, Brigitte Cadéac, Nancy de la Perrière, Andrée Coconnier, Blandine Destremeau, Marie-Claire Chain : participantes.

Liste des livres lus et étudiés ensemble :

- « Une longue route pour m'unir au chant français » de François Cheng
- « Une femme » de Annie Ernaux
- « La fin de vie a-t-elle besoin d'une nouvelle loi ? », texte envoyé par Blandine D
- « Mourir digne » d'Emmanuel Hirsch
- « Madame Vertigo et son cancer, Rencontre avec une médecine déshumanisée » de Danièle Brun
- « Les derniers instants de la vie » d'Elizabeth Kubler Ross
- « Une certaine forme d'obstination » de Henri Danon-Boileau
- « La fin du courage » de Cynthia Fleury
- « Une mort douce » de Simone de Beauvoir
- « La mort par sédation » de Emmanuel Hirsch
- « L'amour chez les séniors », texte de M Grosclaude sous la direction de Louis Ploton.
- « Dernier souffle » de Claude Grange
- « Les derniers instants de la vie » de Elizabeth Kubler Ross
- « Dans cette vie et au-delà » de Christophe Fauré
- « Tu comprendras quand tu seras vieux » de Véronique Cayado (Edition du Palio) « Amitié, amour et spiritualité » de Marion Péruchon (Editions In Press)
- « Tous centaures » de Gabrielle Halpern – Eloge de l'hybridation
- « Les vents » de Mario Vargas Llosa L'Herne
- « Dans cette vie et au-delà » de Christain Fauré
- « Devoir mourir libre et digne » d'Emmanuel Hirsch
- « Reconquérir le Sacré » de Sonia Mabrouk



## 5. Lectures « A bâtons rompus »

**Animé par Annie Vallée et Martine Frapier**

Cet atelier se réunit une fois par mois le lundi matin au domicile d'Annie Vallée.

Le groupe est composé de 10 adhérents de OLD'UP qui participent assidûment.

Les participants échangent sur le thème de la littérature quel que soit le genre (roman, essai, biographie, poésie, théâtre, etc.), et quels que soient l'époque ou le pays.

Ils échangent leurs réflexions sur les lectures choisies et présentées par chaque participant. Les thèmes se recourent, s'élargissent, comme par exemple l'adaptation de livres au cinéma et au théâtre. Les livres sont échangés au gré des préférences.

Le choix de l'intitulé de cet atelier « A bâtons rompus » correspond tout à fait à la richesse et la diversité des entretiens sur ce thème très vaste de la littérature.

## 6. Actualités culturelles

**Animé par Silvia Ertzer et Catherine Bailleux-Legend**

10 réunions entre janvier et décembre 2023, le deuxième mardi du mois de 14h30 à 16h30  
57 participations au total, donc une moyenne de 5,7. Ce résultat est décevant comparé à la moyenne de 7,2 en 2022.

### Déroulé global d'une réunion et thèmes des rencontres

Les ateliers démarrent avec une sorte d'agora où tous les participants prennent la parole à volonté en racontant leurs trouvailles du mois. Il y a parfois des moments de grâce : « un instant en marge du temps », ressenti en regardant un tableau du XVII<sup>e</sup> siècle néerlandais. Les participants ont également parlé avec verve de la vie incroyable du légendaire pianiste hongrois Georges Cziffra ou de la très jeune Arielle Beck, prodige du piano de 14 ans. L'une des « gazettes de théâtre » a conduit les membres du groupe dans l'univers du théâtre japonais traditionnel entre la farce burlesque du kyogen et le drame nô, provoquant une cascade de questions. Parmi les coups de cœurs des cinéphiles : Perfect days, film du réalisateur allemand Wim Wenders, « une chronique au style délicat d'un haïku cinématographique ».

Il y a toujours un thème du jour qui sert comme ancrage stabilisant dans le déroulement spontané de l'atelier. Il permet aussi d'approfondir un sujet annoncé d'avance, choisi dans les expositions en cours. Quelques exemples :

- En mars : Ma pensée sérielle. Miriam Cahn, l'une de ses toiles a été vandalisée au Palais de Tokyo.
- En juin : Songlines. Chants des pistes du désert australien qui a émerveillé et bouleversé les convives.
- En septembre : Aux origines de l'image sacrée, des icônes rarissimes exfiltrées en catimini d'Ukraine. En décembre : Picasso. Dessiner à l'infini. Une sorte de reportage illustré par des photos prises en vagabondant librement dans l'exposition. Formule qui à bien plu.

### Compte-rendu des rencontres

Les comptes-rendus, avec un résumé du thème du jour (avec photo) et l'essentiel des échanges libres sont régulièrement publiés sur le site dans la rubrique « Nos groupes et Actualités ».

### Informations sur la vie de OLD'UP

Jeudi 6 avril, l'atelier a représenté OLD'UP à la première réunion de la coordination seniors, organisée par la mairie du 12<sup>ème</sup> arrondissement, direction des solidarités. Désormais, les membres du groupe sont sollicités à participer aux réunions du « schéma seniors » dont font partie des institutions sociales de la ville/12<sup>ème</sup> arrondissement, autant que des associations de loisirs, de sport, de culture et des organismes comme la CFDT retraités ou les Petits Frères des Pauvres. Samedi 9 septembre, les membres du groupe ont tenu le traditionnel stand d'information OLD'UP au Forum des associations du 12<sup>ème</sup> arrondissement.

Lors du colloque de OLD'UP vendredi 17 novembre, trois membres du groupe ont soutenu la thèse selon laquelle l'art, carrefour d'énergies créatives, fait oublier l'âge : on est passeur et non passé.

### **Appréciation globale 2023**

Côté statistiques, 2023 était une année un peu terne.

En mars 2023, le groupe a perdu Yvette Sultan. Et Getty Lefranc, souffrante depuis mars, est définitivement partie en novembre. Parmi les anciens participants, il y a beaucoup d'instabilité dans la fréquentation due à toutes sortes de péripéties. Quatre personnes sont présentes depuis 2014. Le groupe suscite peu d'engagements auprès des nouvelles personnes intéressées.

L'ambiance du groupe est plutôt lumineuse. Les membres se retrouvent pour des rendez-vous « gourmands » avec une belle brochette de sorties joliment racontées.

### **Perspectives 2024**

Garder le cap, continuer à partager les visites, promenades, découvertes, lectures et à y prendre plaisir, rester curieux. De toute façon, en explorant le vaste domaine des arts et de la culture, les participants se trouvent, bon gré mal gré, en plein milieu du temps qui déballe les contradictions et conflits en cours.

## **7. Actualités internationales**

### ***Animé par Eric STRARAM et Françoise SAUVAGE***

#### **Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre l'évolution du monde et de la société, suivre son évolution afin de rester des acteurs engagés pour continuer à donner du sens à la vie et faire entendre sa voix ;
- Impliquer les participants dans le partage, la prise de parole et la critique constructive afin de stimuler l'aspect cognitif et psychosociale.

#### **Quelques chiffres :**

9 réunions, participation moyenne par rencontre 17.

Nombre de présences totales sur l'année : 160.

#### **Dates et thèmes des réunions :**

- 04/01 : Démographie, Economie, Ecologie.  
L'anthropocène. Relation entre homme et nature. Transition et freins au changement.  
Réorientation des modes de vie.  
Révolution économique et culturelle ;
- 01/02 : Suite et fin de la séance précédente.  
Situation de l'environnement en Afrique et ses espoirs ;
- 08/03 : Courte présentation par l'auteur, membre du groupe, de son livre sur la Provocation. Schengen : Les Etats membres, historique et contexte politique ;
- 05/04 : La vie humaine a-t-elle un prix ?  
Réflexion sur la monétarisation de ce qui n'a pas de prix ;
- 10/05 : Un sursaut pour l'occident.  
Analyse et échanges sur la désoccidentalisation et plus particulièrement à partir du livre : « guerre en Ukraine et le nouvel ordre du monde » de Michel Duclos ;
- 07/06 : Santé dans le monde. Etat de la situation, veille et statistique de l'OMS, épidémie...  
Vieillesse/alimentation/climat ;
- 04/10 : L'eau, un enjeu global ;
- 08/11 : L'Irlande et l'après brexit. Compte-rendu d'un voyage d'étude du Mouvement Européen France ;
- 06/12 : L'Intelligence Artificielle est-elle en conflit avec l'Intelligence Humaine ? Risques et opportunités.

## 8. Relations « médecin/malade »

**Animé par Marie-Claire CHAIN et le docteur Monique CAMBIER**

Cet atelier regroupe autour des animatrices une vingtaine de personnes, en moyenne, nombre qui varie en fonction des thèmes abordés. 9 séances au C3B (Paris 15<sup>ème</sup>).

### Thèmes abordés

L'asthénie, la fatigue, la dépression, le sommeil, l'alimentation, les maladies neuro dégénératives avec l'angoisse qu'elles suscitent chez les participants, la douleur avec la prise des antalgiques : Les questions à Monique Cambier, médecin, sont nombreuses et elle y répond sobrement et calmement. Les participantes sont très fidèles.

Des échanges ont porté sur la question de savoir écouter son corps et le gérer.

Un atelier a été organisé sur le livre de Danièle Brun, « Madame Vertigo et son Cancer » pour aborder les traitements infligés aux malades atteints de maladies du sang et qui nécessitent écoute et bienveillance plutôt que des ordres avec menaces.

La préparation du Colloque « Vivre à tout Age » a donné du grain à moudre dans les différentes prises de position sur l'état de la santé des participants à cet atelier où le groupe travaille essentiellement sur la prévention, l'anticipation et la relation. La richesse des témoignages et la qualité de leur expression favorise les liens qui se créent entre tous et toutes et la confiance partagée avec les animatrices.

Cette année 2023 a été particulièrement difficile pour trouver des spécialistes extérieurs pour venir informer notamment sur la médecine narrative, le rôle des « patients experts » et la santé numérique.

## 9. Vivre les changements

**Animé par Yannick Pouliquen et Danièle Maza**

L'atelier « Vivre les changements » compte maintenant 15 inscrits.  
7 séances ont eu lieu en 2023.

### Organisation des séances

Les séances s'inscrivent dans un esprit de bienveillance, de respect, d'écoute et de confidentialité. Elles se répètent selon le schéma suivant :

- Accueil ;
- Relaxation flash ;
- Météo intérieure de chacun ;
- Partage de lecture, de poésies ou de chansons apprises par les uns ou les autres (effort de mémorisation) ;
- Présentation et discussion autour du thème de l'atelier du jour ;
- Exercices ludiques afin de définir des stratégies de mémorisation ;
- Conclusion autour d'un goûter.

### Thèmes des séances

Les séances ont eu pour thème :

- L'identification des changements qui nous affectent ;
- Leurs conséquences sur notre corps et nos fonctions cognitives ;
- Le profil de notre mémoire ;
- La recherche de stratégies d'adaptation pour faire face aux changements ;
- La notion de « Transformations silencieuses » ;
- A quoi faire confiance quand on est stressé ? Le rôle du corps, de la respiration ;
- Le plaisir comme ressource.

Cet atelier est animé de manière ludique : par exemple, pour aborder l'origine sensorielle de la mémoire, la dégustation d'une assiette sensorielle a été organisée, ainsi que l'écoute des airs musicaux, et le jeu des 7 différences (déplacement d'objets dans la pièce).

Il faut souligner que le groupe présente, au terme de cette année, une excellente cohésion, une confiance et une grande complicité. Chacun témoigne d'une envie forte de participer et de contribuer à l'animation de l'atelier par une réactivité qui se traduit par un engagement personnel et un besoin de partage : sur des expériences vécues, une poésie apprise, une chanson remémorée, une calligraphie destinée à chacun, une citation pertinente littéraire ou poétique autour du thème du jour, une invitation à un évènement à venir autour de ce thème.

## III. ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

### III.1. Développement territorial

**Responsables : Claude Caillart et Geneviève Mansion**

#### 1. National

L'année 2023 a été rythmée par 8 réunions de la Commission de Développement Territorial (CDT). Cette CDT est composée du Président Jean-Daniel Remond, de Martine Gruère, Vice-Présidente, et des deux responsables délégués : Claude Caillart et Geneviève Mansion.

- Le Président a rencontré longuement le Conseil d'Administration de OLD'UP Marseille, en janvier.
- En mars, une longue matinée a permis aux régions de communiquer entre elles, et avec la Commission, en vidéo-conférence.
- En mars, la correspondante de OLD'UP à Brest est venue à Paris pour présenter l'activité des Pays de Brest à la Réunion Générale parisienne.
- En avril, le Président a participé à une réunion de travail du groupement de Toulon.
- Pendant l'été, Claude Caillart a été invité à partager la vie du groupement des "Vieux Debout du Pays de Brest", en changeant sur les actions envisageables en 2024.
- En septembre, Claude Caillart a rendu visite au groupement de Valence, pour célébrer un événement marquant dans l'avancement de leur projet d'habitat intergénérationnel : vers un quartier nouveau, devant être construit et habité par plusieurs générations, à Saint-Paul-lès-Romans, village de 2000 habitants.
- Le 16 novembre, point d'orgue de l'année, les régions se sont rencontrées à Paris toute la journée, repas convivial compris, avant d'assister ou de participer le lendemain au colloque sur "La vie à tout âge".
- Comme les années passées, Geneviève Mansion a poursuivi ses contacts avec Poitiers, Douai, Strasbourg, Limoges et Bordeaux, avec plus ou moins de résultats, mais avec beaucoup de persévérance.

#### OLD'UP Nantes

OLD'UP Nantes se structure autour des "groupes de paroles" et des ateliers mensuels, notamment autour du livre de Paule Giron " Voyage au Pays des nonas" en 2023. Des séminaires sont animés notamment par Christian Petel, psychiatre/psychothérapeute et Aurélien Dutier, philosophe.

A noter les engagements et la participation en tant qu'OLD'UP à l'action municipale « Nantes ville amie des Aînés », au Conseil Métropolitain pour « l'Accessibilité Universelle », à « l'Office des Retraités des Personnes âgées de Nantes » (ORPAN) ; à Solitude Ecoute des Petits Frères des Pauvres, au Gérontopôle des Pays de Loire.

Enfin, OLD'UP Nantes est intervenu au colloque « Sexualité et affectivité des personnes âgées et handicapées » organisé par le Comité Éthique des Pays de Loire.

#### OLD'UP Marseille

Les ateliers habituels ont poursuivi leur activité, d'autres ont démarré en 2023 :

- Atelier vieillissement cognitif, autrement appelé PPPP (Penser Pour Panser la Pensée). Animé par Michel Poncet, cet atelier rassemble chaque mois (hors vacances scolaires) entre 20 et 40 participants.
- Atelier Générations et transmission, animé par Bruno Viard. A l'ordre du jour cette année : les théories du genre, les différences entre les sexes, avec un éclairage médical, sociologique, psychologique et littéraire. Le rythme est également mensuel. Le format en

présentiel est devenu la règle, la formule mixte étant devenue difficile à réaliser. Le groupe compte environ 15 participants.

- Atelier physique quantique. Cinq réunions ont eu lieu sur ce thème, et ont totalisé 20 participants.
- Atelier spiritualité animé par Claude Vidal-Naquet. Dans cet atelier qui est aussi un groupe de parole, la spiritualité est entendue au sens large du terme, non exclusivement religieuse. Les réunions ont lieu chaque mois avec 8 à 10 participants.

Pour l'ensemble de ces ateliers, un texte préparatoire est adressé par l'animateur avec des conseils de lecture.

Un groupe « lecture à voix haute » est animé par Nicole-Philip-Sarles. Il rassemble par binôme des personnes intervenantes dans les EHPAD et résidences retraite auprès des résidents qui le souhaitent.

Une conférence « grand public » a réuni une centaine de personnes et 8 intervenants autour des auteurs du livre « Il faut réparer notre médecine ».

Projets pour 2024 :

- Un groupe de lecture
- Des conférences avec intervenants nationaux via zoom
- Un groupe s'intéressant aux problématiques psychologiques et gériatriques du vieillissement.

## **OLD'UP-OC/Toulouse**

L'année 2023 a été endeuillée par le décès de Denis-René Valverde, président de OLD'UP-OC. Une belle dynamique a été entretenue et une dizaine d'ateliers mensuels ou bi mensuels ont poursuivi leur activité : écriture, parole, lecture, cinéma, jeux, auberge espagnole numérique, conférences les femmes oubliées de l'histoire, théâtre (écriture et représentation).

Les thèmes abordés par la commission santé sont les suivants : le sommeil, les promesses de l'épigénétique, les rituels, la méditation et le pouvoir médical.

Deux adhérents développent des actions de lutte contre l'illectronisme.

La pièce de OLD'UP-OC « Un jour comme une autre » sur le thème de l'âge et de l'amitié a connu un franc succès (90 spectateurs).

OLD'UP-OC compte actuellement 52 cotisants et 30 sympathisants.

En 2024, une exposition autour du thème du temps est prévue. Elle sera fédératrice pour l'ensemble des activités de l'association.

Le mode de gouvernance va être modifié avec l'introduction d'une gouvernance collégiale.

L'association continue à tisser des liens avec la municipalité, le département, avec une présence sur différents salons.

## **Toulon**

**Responsable : Sophie LE NORCY**

**Animateur provisoire : Jean-Claude ALEXANDRE, psychologue**

Le groupe OLD'UP Var est composé de 8 membres à fin 2023 : en cours d'année, ils ont participé à trois séances de Jean Claude Alexandre, formateur en entreprise, pour du coaching dans les techniques de prise de parole et d'écoute de l'autre. Ses méthodes très directives ont été jugées un peu brutales et il n'a pas souhaité continuer : il a appris au groupe à mieux gérer les interventions de chacun en respectant « le temps du silence ».

A l'automne, Jean Marie Ocana a rejoint le groupe et s'est proposé pour prendre des notes et rédiger les comptes rendus, ce qu'il fait avec brio.

Le groupe se réunit une fois par mois (sauf en juillet et en août), pendant une durée 2h30, chez l'un ou l'autre alternativement.

Pierre Dubois et Hervé de Truchis ont livré des textes intéressants sur leur vision de la vieillesse : le texte d'Hervé a été lu lors de la réunion de Régions en novembre 2023 à Paris. Sophie le Norcy a lu un texte pendant le colloque sur le rôle de l'art dans sa vie.

Thèmes et sujets abordés :

1. Assumer sa vieillesse  
En quoi sommes-nous utiles ? Comment classer les valeurs qui nous animent ? Importance de la transmission des valeurs : écrire ses souvenirs, garder l'essentiel.  
Les valeurs majeures : fidélité à soi, cohérence interne, intégrité, être juste.  
Le rôle majeur de l'émotion : les choix de vie sont dictés par l'amour, l'affection et la beauté ainsi que l'harmonie de la vie.  
Importance de vivre ici et maintenant, de s'aimer soi-même pour aimer l'autre.
2. Créer un rapport aux jeunes qui privilégient le respect de l'environnement et veulent donner du sens à la recherche d'un monde meilleur.
3. Le Colloque de Novembre 2023  
Attente d'un « ouvrage » de synthèse pour mieux comprendre comment OLD'UP s'inscrit dans la continuité de la vie : quelles pistes, quelles idées, quelles solutions à expérimenter ?
4. L'Intelligence Artificielle (IA)  
Outil de décision qui simule le fonctionnement de l'intelligence humaine, elle contient le risque des intrusions dans la vie privée, mais permet aussi aux institutions de décider plus juste et plus vite.  
Evolution de la pratique médicale.  
L'IA n'a ni intuition ni sensibilité, elle ne pourra concurrencer les poètes.

## Brest

Comme en 2022, le rythme des rencontres mensuelles avec les adhérents et les sympathisants a été maintenu. Les participants se retrouvent dans un café associatif de la ville, car cette petite équipe, n'étant pas pour l'heure une association, doit chercher un lieu approprié pour l'accueillir. L'été a été l'occasion d'organiser des rendez-vous différents, autour de repas, d'ailleurs grâce à la venue de Claude Caillart. Les adhérents ont été sollicités par le CCAS et dans le cadre du dispositif VADA (Ville Amie des Aînés), pour participer à des marches « exploratoires » dans deux quartiers de la ville, à St Marc et à Lambézellec. Ces marches étaient organisées pour tester des parcours avec des personnes âgées, handicapées, afin d'en tirer des propositions ou préconisations d'aménagements en matière de mobilité pour ces publics plus vulnérables. Les adhérents sont également invités - au rythme d'une ou deux fois par an - au Conseil local VADA. Il faut noter que le congrès national des Villes Amies des Aînés, se tiendra à Brest en mai 2024. Avec Catherine Gillet, des membres se sont rendus au colloque OLD'UP du 17 novembre à Paris et ont participé à la réunion des régions le 16 novembre. Ils sont revenus très contents du fait des nombreux et riches échanges au cours de ces deux journées. Le Gérotopôle de Bretagne Kozh Ensemble, à la suite de l'intervention de Martine Gruère et Claude Caillart en 2022, a associé une membre à la préparation de sa journée annuelle qui se tenait à Pontivy le 30 novembre. Le thème de cette journée était « La Transmission ». Conférences et ateliers ont permis de rencontrer un grand nombre d'acteurs engagés auprès des personnes âgées, en particulier professionnels de l'économie sociale et solidaire et/ou du médico-social. Les différentes interventions portaient donc sur diverses propositions pour créer, conserver le lien social, transmettre, son patrimoine sous toutes ses formes et pas seulement financier ou immobilier, aider et/ou imaginer l'aménagement des anciens ou nouveaux habitats etc. La volonté des responsables du Gérotopôle est surtout d'intégrer les personnes âgées « du terrain » afin que ce ne soit pas un groupement d'experts ou

de financeurs. Le souhait de OLD'UP Brest est bien évidemment d'agrandir l'équipe. Il faut toutefois prendre en compte les limites actuelles dues à deux éléments :

- L'existence d'un nombre très important d'associations à Brest, et en particulier l'Université du Temps Libre – UTL -, qui draine un nombre considérable de participants dans toutes ses activités ou ateliers : conférences, littérature, théâtre, histoire, géopolitique, histoire de l'art, lecture, écoute musicale, sorties, voyages... et l'Office Brestois des Retraités – ORB – dont les activités sont davantage tournées vers les activités culturelles et de loisirs le scrabble, le breton ou encore des activités de solidarité, aide aux personnes, dépannage solidaire, aide juridique, visiteurs solidaires, des activités physiques et sportives comme l'aquagym, la gymnastique d'entretien...
- La limite d'accueil de nouveaux adhérents compte-tenu du fait que les salles disponibles ailleurs que dans des cafés sont actuellement fermées pour des problèmes d'assurance.

## Valence

La « Maison des Générations » s'emploie à démontrer l'utilité sociale de l'habitat intergénérationnel solidaire avec un bailleur social public. Le concept répond à l'isolement des vieux mais aussi des jeunes. Il implique les habitants et les engage par la signature d'une charte. L'association s'est impliquée dans le cadre du projet d'habitat intergénérationnel social et solidaire de St Paul les Romans, en participant activement aux divers comités techniques émanant de la mairie, tant sur les plans urbanistique et financier que social. Plusieurs membres de l'association ont participé à une quinzaine de réunions en mairie de Saint Paul en raison de notre expertise variée et reconnue.

L'association a mené l'opération « Zoom sur le partage » de Janvier à Octobre 2023, toujours sur la commune de Saint Paul les Romans : 10 photos géantes ont été exposées en Septembre 2023 dans les rues de St Paul traitant du lien entre les générations.

Un vernissage événementiel a été réalisé le 22 Septembre 2023 afin de faire connaître l'exposition photos et son objectif. OLD'UP a été invité et Claude Caillart a également participé à l'évènement. Les objectifs de cette rencontre étaient les suivants :

- Sensibiliser, éclairer, faire participer les habitants de Saint-Paul-les-Romans ainsi que ceux des communes environnantes, au projet d'habitat intergénérationnel social et solidaire qui devrait voir le jour en 2025 sur la commune ;
- Changer le regard en direction des vieux, sortir des stéréotypes, montrer leurs potentiels, leurs places actives au sein d'une communauté, promouvoir le "bien vivre ensemble".

L'exposition a été affichée dans différents endroits de la ville. Ce parcours se terminait sur le terrain prévu pour l'édification du lieu de vie.

## 2. Europe et le Monde

**Responsables : Françoise Sauvage et Moïra Allan avec l'appui de Diane Bossière**

Nombre de réunions 2023 : 11

Nombre moyen de participants à chaque séance : 8 personnes, assiduité exemplaire

Le groupe connaît des mouvements réguliers : il y eu 1 décès en cours d'année, 2 nouveaux membres, et 2 membres qui ont quitté volontairement le groupe. 5 personnes attendent d'intégrer le groupe après la présentation lors de la réunion générale d'OLD'UP de novembre.

Le déroulé global d'une réunion est le suivant : mot de bienvenue, tour de table afin que chaque participant puisse dire ce qui a pu l'interpeller depuis la dernière réunion, travail sur les représentations dans les organisations dont OLD'UP est membre et sur les projets en cours, répartition des tâches, calendrier. L'année 2023 a cependant été exceptionnelle avec la



participation au projet Européen MEET, sur lequel le groupe s'est concentré à partir du 2ème semestre, pour préparer un festival intergénérationnel pour une Europe démocratique début 2024. A l'issue des réunions, un compte-rendu est rédigé et envoyé à l'ensemble des membres du groupe.

L'année 2023 a été chargée et réussie. De l'avis de chacun, elle a permis d'enrichir les connaissances sur l'actualité européenne et mondiale, grâce à la collaboration d'une équipe soudée et efficace où chaque membre est apprécié aussi bien pour ses qualités humaines que pour son expérience de vie et professionnelle.

### **Europe et le Monde et sa place à l'intérieur de OLD'UP**

A la suite de la participation aux travaux du groupe, du président Jean-Daniel Remond et de la vice-présidente Martine Gruere le 14 avril 2023, il a été acté que le groupe Europe-Monde constitue un axe de développement de OLD'UP, au même titre que le développement régional. Le groupe est une courroie de transmission pour partager de l'information au sein de OLD'UP, construire des argumentaires en vue de participer aux échanges avec d'autres associations partenaires à travers Europe et le monde autour des questions liées aux personnes âgées, pour élargir les débats et ainsi faire aussi connaître les travaux de OLD'UP en Europe et dans le monde.

### **Rappel des objectifs du groupe**

- Participer à la marche du monde en se mettant à jour, en s'enrichissant et en s'ouvrant à la dimension européenne et mondiale des sujets qui intéressent OLD'UP ;
- Mener des projets ensemble ;
- Représenter OLD'UP dans des organisations européennes et mondiales telles que Age Platform Europe, EURAG, GAROP (Global Alliance for the Rights of Older People), Groupe de Travail sur le vieillissement des Nations Unies, FUFA (Francophones Face à l'Âgisme) qui traitent des questions en lien avec l'âge, notamment des droits des personnes âgées ;
- Rayonner et faire connaître les travaux d'OLD'UP en Europe et le monde ;
- Produire des contenus pour le site d'OLD'UP et la newsletter concernant les positions à tenir dans les instances internationales dans lesquelles OLD'UP est présent.

### **En France**

- Installation durable d'un partenariat chercheur/citoyen avec la Chaire Internationale Sociétés Inclusives et avancées en âge du Pr Jean-Philippe Viriot Durandal et le Réseau REIACITS Réseau d'Études International sur l'Âge, la Citoyenneté et l'Intégration Socio-Économique ;
- 3 journées de REIACITS à la Commission Européenne à Strasbourg les 7-9 mars 2023 - participation aux ateliers, et speech au nom de OLD'UP. Nous avons profité de ce déplacement à Strasbourg pour réunir 10 personnes intéressées par OLD'UP autour d'un déjeuner, ces contacts ont été transmis à OLD'UP ;
- 1 café créatif : le 2/02/23 à la MDA du 16<sup>ème</sup>. Thème : Être Citoyens Seniors actifs en Europe – Comment vivons-nous notre citoyenneté ?
- Le programme [www.lecollecton.com](http://www.lecollecton.com) moyennant la création d'une vidéo sur l'âgisme qui fait partie d'une formation virtuelle sur La plateforme LeCollecton ;
- 6 participations aux réunions de la Coordination Age France ;
- Développement des contacts en France – Mouvement Européen-France.

### **En Europe**

- 1 réunion d'EURAG à Prague ; speech sur expérience OLD'UP ;
- 4 participations à la Task Force d'Age Europe « dignified and healthy ageing » ;

- Contribution au Manifest d'Age Platform en vue de l'élection européenne du 9 juin 2024 – thème – « Une Europe pour Tous les Âges » ;
- Participation à l'Assemblée Générale de Âge Plateforme à Bruxelles ;
- OLD'UP a accepté d'être partenaire du Projet Européen ME-ET MEET (Mobilise Europe = Engaging Together) CERV-2022-CITIZENS-CIV Number: 101081692 ; Consortium intergénérationnel mené par l'European Youth Forum et Âge Platform Europe, financé dans le cadre du programme « Citoyens, égalité, droits et valeurs (CERV) » géré par l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Projet réalisé en février 2024 ;
- Conception, programmation et organisation du « Festival Intergénération pour une Europe Démocratique » dans le cadre du projet ME-ET pour sa tenue début 2024, avec 5 partenaires.

### **A l'international**

- Mars : Soumission avec Marie-Françoise Fuchs sur l'Inclusion sociale pour la 13ème session du groupe de travail à composition non limitée sur le vieillissement des Nations Unies ;
- Avril : délégation Old'Up/Pass It On Network, financé par Pass It On, à New York pour y assister à cette 13ème session aux Nations Unies. Prise de parole par Moira Allan au nom d'OLD'UP ;
- Mai : Diane Bossière, à la suite d'une mission professionnelle en Guyane, a fait à la demande du groupe un reportage vivant sur la condition des personnes âgées dans cette région, qui est paru dans la newsletter d'OLD'UP ;
- Participation avec prise de parole au SilverEco Festival International à Cannes en septembre ;
- Organisation et participation à 3 webinars de FUFA (Francophones Unis Face à l'Âgisme) tenus les 2 mars, 25 mai, et 21 septembre. OLD'UP et Pass It On Network pilote ce projet en depuis 2022 sur le thème « Comment parler de l'Âgisme et de la non-discrimination par l'âge ». Audience intergénérationnelle de la Belgique, la Suisse, le Canada (y compris l'Université de Sherbrooke), le Cameroun.

### **Projets 2024**

- Refonder le groupe Europe et le Monde pour prendre un nouvel élan après le « Festival Intergénération pour une Europe Démocratique » ;
- Projet ME-ET : terminer le reporting ;
- Poursuivre le développement des contacts forgés lors du projet ME-ET tels que la Maison de l'Europe, les Jeunes Européens France, Entr'Âges...
- Continuer à encourager les concitoyens à aller voter ;
- Chercher d'autres projets européens auxquels participer, maintenant que OLD'UP est enregistré sur le platform Europa, cela devrait être plus simple ;
- Faire une formation à la prise de parole en public.

## III.2. Actions de terrain

### 1. Groupe des représentants d'usagers (RU)

**Responsables : Marie GEOFFROY et Geneviève DOLIVET**

Les Représentants des Usagers de OLD'UP (RU) sont une dizaine et leur présence est assidue. Chacun des RU a au moins 4 séances obligatoires d'une durée moyenne de 3 heures durant lesquelles il étudie les plaintes et réclamations et voit avec les directions les moyens d'améliorer les situations. L'opinion générale est qu'il est possible de faire avancer les choses. Plusieurs membres des RU ont participé à des certifications, ce qui les mobilise pendant 3 jours, notamment avec un temps assez long dédié à des entretiens avec des inspecteurs généraux de l'HAS qui questionnent à la fois sur l'établissement et sur les possibilités qui sont offertes aux RU offre pour agir.

En outre, les RU se rendent dans les services pour rencontrer les personnels et les patients. Plusieurs d'entre eux ont suivi le Congrès annuel des usagers organisé par la Fédération de l'hospitalisation privée qui constitue une formation.

#### **Thèmes traités en réunions RU :**

- La certification ;
- L'étude du rapport annuel de la Conférence régionale de santé sur le fonctionnement des commissions des usagers
- Qu'est-ce que le respect de la dignité ? Comment respecter l'intimité ? Analyse du recueil des bonnes pratiques de bientraitance ;
- La fin de vie et les directives anticipées ;
- Le Plan régional de santé de la région Ile de France ;
- Le rapport de L'HAS sur les recommandations de bonnes pratiques pour les représentants d'usagers.

### 2. Conférence : Les « 5 à 7 » de OLD'UP

**Responsables : Martine Gruère et Lydie de Loustal**

3 conférences ont eu lieu à la mairie du 7<sup>ème</sup> arrondissement en 2023 :

- 16/01 : Serge TISSERON « Le déni ou la fabrique de l'aveuglement »
- 22/05 : Gabrielle HALPHERN « Et si l'on réinventait la vieillesse ? »
- 27/11 : Pierre-Henri TAVOILLOT « Vieillir pour ou contre ? »

La Mairie du 7<sup>ème</sup> accueille gracieusement et aimablement OLD'UP dans sa Salle des Fêtes avec l'équipement demandé. Le conférencier et le thème sont débattus et choisis par le CA et/ou le Bureau de OLD'UP. Un carton d'invitation est diffusé par la Mairie du 7<sup>ème</sup> et OLD'UP informe sur son site internet dans la newsletter. Un rappel est fait en Réunion générale. L'inscription est obligatoire.

A chaque conférence a lieu la présentation du conférencier et l'animation éventuelle par un membre de OLD'UP. La conférence est suivie d'un temps d'échanges avec le public.

### 3. Silver Valley, robots et intelligence artificielle

**Responsables : Suzy Margueron et Claude Mandel**

Participation à 6 séances « Concept Crash » en distanciel. Des porteurs de projets (Start-Up) viennent présenter leur produit ou service à destination des personnes âgées devant un comité d'utilisateurs test constitué de 3 ou 4 « Vieux » donc potentiellement concernés.

A la suite de la présentation, un temps est consacré à l'échange et aux questions. Suit une période (sans la présence du porteur de projet) permettant une discussion/évaluation du projet par les membres du comité.

Les thématiques peuvent être diverses : alimentation et nutrition, mobilité et accessibilité, loisirs et activités physiques, lien social et communication, santé et soins, accompagnement.

Les « Concept Crash » offrent l'opportunité de

- donner son avis et partager son expérience ;
- se forger une opinion critique sur les solutions découvertes ;
- mieux connaître les besoins des usagers potentiels et les solutions existantes ;
- identifier les forces et les points d'amélioration des solutions.

### 4. Représentation de OLD'UP auprès de La Défenseure des Droits

Au cours de l'année 2022 OLD'UP avait été associé par la Défenseure des Droits à l'élaboration d'un dépliant d'information sur les discriminations fondées sur l'âge et les difficultés d'accès aux droits. Sorti à l'occasion de la Journée Internationale des personnes âgées instaurée par l'ONU, il a fait l'objet en 2023 d'une présentation en réunion générale OLD'UP et d'une diffusion auprès des membres.

Les principaux événements 2023 ont été les suivants :

- 19 juin : Réunion annuelle en visioconférence des partenaires de la plate-forme Anti-discrimination ; bilan d'activité ;
- 19 octobre : Colloque de la Défenseure des Droits « Précarité et pauvreté : l'enjeu de l'accès aux droits ». Les personnes en situation de précarité se trouvent confrontées à de nombreux obstacles à l'exercice des droits : droit au logement, droit aux soins, droit au travail, droit à la culture. L'accent est mis sur la multidimensionnalité de la précarité, phénomène économique mais aussi stigmatisation et représentations négatives. Près de 10 millions de personnes vivent en dessous du seuil de pauvreté en France. La Défenseure des droits considère que les droits doivent primer sur les devoirs et que le droit ne doit pas être un acte de charité ou la reconnaissance de mérites individuels. C'est la conséquence du devoir de solidarité qui pèse sur l'ensemble de la nation.

OLD'UP participe régulièrement au Comité d'Entente « Avancée en Âge » :

- 13 avril : statistiques d'activité et point d'information sur les outils réalisés par la DDE : diffusion du kit sur la plate-forme anti-discriminations et du dépliant sur les discriminations fondées sur l'âge. Actualités des membres du Comité en matière de protection et promotion des droits ; participation de OLD'UP aux Etats Généraux de la maltraitance (Martine Gruère) ;
- 25 septembre : réunion de travail OLD'UP avec la nouvelle chargée de communication, Perrine Fromentin, qui a organisé des réunions bilatérales avec chacun des représentants des associations participant au comité. Nous avons présenté OLD'UP et attiré l'attention sur le sous-traitement des femmes âgées atteintes d'un cancer du sein ;
- 10 octobre : réunion plénière. Présentation du rapport sur les aides publiques permettant de limiter le reste à charge en EHPAD. Ce rapport constate que le niveau de vie moyen des personnes âgées est inférieur au tarif moyen des EHPAD s'établissant à 1957 € par mois après déduction des différentes aides.

Jeux olympiques et paralympiques : La Défenseure des Droits va enquêter sur les risques d'atteintes aux droits et libertés et sur d'éventuelles situations de discrimination.

### III.3. Communication et partenariats

Les actions de communication reflètent la vitalité de OLD'UP.

#### 1. Site internet et newsletter

**Responsable : Brigitte Cadeac d'Arbaud**

En 2023, le site internet de OLD'UP et la newsletter ont présenté et valorisé l'action des 24 groupes de parole et Ateliers de OLD'UP, grâce aux :

- mises à jour et améliorations hebdomadaires du site, relayées par la newsletter. Nouvelles illustrations, nouvelles rubriques et carrés ponctuels sont régulièrement ajoutés en lien avec l'actualité ;
- publications d'interviews d'animateurs de groupe et publication de témoignages concernant l'amélioration du cadre de vie des personnes âgées ;
- réalisation d'un document synthétique présentant les groupes, à diffuser auprès de journalistes et membres de OLD'UP (<https://www.oldup.fr/atelier/nos-groupes/903>);
- réalisation d'un document de présentation de l'association « Concrètement, que faisons-nous » (<https://www.oldup.fr/accueil/1012>) ;
- réalisation de vidéos YouTube faisant référence au thème Vieillir (<https://www.oldup.fr/atelier/nos-actualites/976>).

Le site et la newsletter sont les deux outils de communication qui précisent les dates et les heures des rencontres : réunions, groupes et ateliers, Amicale chez Georges, conférences 5 à 7. Les plannings sont à télécharger sur le site : <https://www.oldup.fr/accueil/827>.

Le trafic du site augmente régulièrement. Un problème lié à l'outil de comptage empêche de transmettre des données précises.

Comme les années précédentes, la majorité des visites se font via un moteur de recherche (Google et autres), puis via les liens de la newsletter, puis via un autre site ESPRIT RETRAITE enfin via les réseaux sociaux.

Pour les 3 premiers trimestres, la page la plus visitée est comme attendu la page d'accueil en particulier « Qui sommes-nous », « Agenda », « Adhésion » puis « YouTube ». Sont ensuite visitées les pages « NOS ACTUALITES », « ACTIONS DE TERRAIN » (en nette augmentation), « NOS GROUPES ».

21 newsletters ont été envoyées deux fois par mois à 3 000 abonnés. Le taux d'ouverture est d'environ 40 %, le taux de clic est très variable, entre 5 et 30% selon les newsletters. En fin d'année, un problème technique bloque les envois aux abonnés ORANGE et WANADOO faisant chuter fin décembre le nombre de lettres reçues à 1 600.

En 2023 la publication d'entretiens s'est développée avec une régularité mensuelle.

Ils sont à lire dans les carrés mentionnant les groupes ainsi enrichis d'entretiens avec des animateurs de groupe et des témoignages. Un lien figure dans les newsletters pour inciter à la lecture de ces entretiens. Beaucoup de personnes ont pu découvrir contenu et fonctionnement des groupes et manifesté leur intérêt.

7 entretiens avec les animateurs ont été publiés (<https://www.oldup.fr/atelier/nos-groupes/750>) :

- Liens familiaux, Geneviève Mansion
- Le goût de vivre, Eliane Lacroix et Françoise Lavelle
- Bulles de mémoire et brins de mémoire, Claude Caillart
- Actualités culturelles, Silvia Ertzer
- Actualités internationales, Françoise Sauvage et Eric Straram
- Médecin-malade, Marie-Claire Chain
- Méditation et Sens de la vie, spiritualité du up, Marie-Thérèse Lunven

Ces entretiens figurent également dans le carré résumant l'action « Cadre de vie ». Ils concernent des témoignages de professionnels et de personnes âgées. Ils visent à inciter les visiteurs du site à réfléchir, anticiper à propos du cadre de vie de leurs vieux jours (<https://www.oldup.fr/atelier/actions-de-terrain/1008>). 6 entretiens ont été publiés en 2023 :

- Trier ses affaires, déménager, choisir son nouveau logement : l'importance d'être accompagné. Rencontre avec la fondatrice, Gwendoline Cotrez ;
- L'habitat participatif intergénérationnel. Monique Chevrelot, 77 ans, habite depuis 5 ans aux « 4 vents à Toulouse », un habitat participatif intergénérationnel ;
- L'EHPAD hors les murs, un dispositif nouveau et peu connu ;
- La colocation intergénérationnelle : comment ça marche ? L'exemple de Colette, une jeune start-up créée il y a 3 ans. Sa vocation : développer la cohabitation intergénérationnelle, dans le cadre de la loi Elan ;
- Part'âges et convivialité : l'équipe de La Maison des générations, groupement régional de OLD'UP à Valence, soutient activement depuis 2018, un projet d'habitat intergénérationnel solidaire dans une commune de 2000 habitants ;
- Merci Julie : emploi plus de 50 ergothérapeutes salariés formés aux spécificités des personnes âgées des personnes âgées.

Un travail sur les archives du site (accès réservé aux membres) a été commencé.

En 2023, les archives de la page « Nos actualités » ont été réorganisées, rassemblées et simplifiées. Les autres pages seront faites progressivement.

## 2. Chaîne YouTube de OLD'UP

Cette action s'est poursuivie en 2023 grâce au fidèle soutien de l'UMR.

9 Vidéos ont été réalisées de janvier à décembre 2023 :

- **Janvier 2023 : Perla Servan-Schreiber**, qui se présente elle-même comme « auteure et cuisinière », expose avec une grande clarté les grands principes qui guident sa vie de femme de 78 ans « en bonne santé ». Vieillir, c'est toujours vivre intensément, aller de l'avant, cultiver les rencontres, prendre soin de soi, profiter de la beauté du monde, cuisiner et partager sa table. Une leçon de vie très oldupienne !
- **Février 2023 : Marie de Hennezel**, psychologue et auteur de l'ouvrage "L'aventure de vieillir", et **Marie-Françoise Fuchs**, fondatrice de l'association OLD'UP, dialoguent sur leur expérience de la vieillesse, la chance que cela peut représenter si on s'en saisit, l'importance des autres et la nécessité de changer le regard que l'on porte sur les personnes âgées.
- **Mars 2023 : Promouvoir et accompagner le bien vieillir**  
Qu'est-ce qu'un gériatre ? Quelle est la différence entre un gériatre et un gérontologue ? Pourquoi consulte-t-on un gériatre ? **Caroline Marquis**, médecin spécialiste du vieillissement, répond à toutes ces questions, en insistant sur l'importance de la prévention, pour ne pas laisser s'installer la dépendance. Elle rappelle les 4 piliers pour bien vieillir :
  - o activité physique adaptée ;
  - o relations sociale ;
  - o stimulation cognitive et diminution du stress ;
  - o alimentation variée et équilibrée.
- **Avril 2023 : Informer, orienter et accompagner les personnes âgées en perte d'autonomie**  
**Sylvie Dhalleine** dirige la M2A (Maison des aînés et des aidants Paris ouest). Sa mission : accueillir et conseiller les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage dans tous les domaines de la vie quotidienne. Avec son équipe pluridisciplinaire, elle gère et

accompagne les situations les plus variées, dont certaines peuvent être très complexes et nécessiter un suivi au long cours. En compagnie de **Marie-Paule Debray**, vice-présidente OLD'UP, Sylvie Dhalleine explique le fonctionnement et les enjeux de ce dispositif parisien.

- **Mai 2023** : Je déteste vieillir ! (mais ça ne m'empêche pas de vivre)  
**Jean-Marie Périer**, 83 ans, le photographe des stars, bien connu, écrit tous les jours sur son compte Instagram et parle souvent des vieux – et pas toujours pour en dire du bien ! Alors oui, Jean-Marie Périer n'aime pas la vieillesse, il n'aime pas se voir vieillir et il le dit sans détour. Mais cela ne l'empêche pas de vivre, de s'occuper avec tendresse de ses animaux, de mener de front mille projets et d'en envisager mille autres pour ses vies suivantes.
- **Septembre 2023** : **Macha Méril** - Actrice d'origine russe, écrivaine prolifique et cuisinière hors pair, elle fait partie de notre paysage culturel depuis de longues années. A 83 ans – un âge qu'elle assume parfaitement – elle est toujours aussi dynamique et parle volontiers de tous les sujets, même ceux qui fâchent. Macha Méril répond sans fard à toutes les questions de OLD'UP et fait revivre toute une époque. Une femme libre !
- **Octobre 2023** : Le béguinage, une idée qui fait son chemin  
**Tristan Robet** est le fondateur des Béguinages Solidaires. Quelques établissements ont déjà ouvert leurs portes en France et de nombreux projets sont en cours. La formule proposée répond visiblement à une vraie demande de la population âgée. Tristan Robet a pris le temps d'expliquer sa démarche, qui illustre fort à propos le travail que OLD'UP mène actuellement sur le cadre de vie.
- **Novembre 2023** : Anticiper pour garder la maîtrise de son cadre de vie  
En 2022, OLD'UP initiait une grande enquête terrain sur le thème : « Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? » 1000 questionnaires, 21 entretiens individuels, 2 débats, ont permis de recueillir une masse impressionnante de données quantitatives et qualitatives sur un sujet crucial qui concerne chacun. **Marie Geoffroy et Pierre Alixant**, ont dirigé ce gros travail et produit l'essentiel des analyses. Ils expliquent ici la démarche suivie tout au long de cette enquête initiée et gérée de bout en bout par des vieux. Les enseignements qu'ils en tirent sont édifiants et devraient être pris en compte par le pouvoir politique dans leur stratégie du « bien vieillir ».
- **Décembre 2023** : « Vivre à tout âge », retour en images et en paroles sur le colloque OLD'UP. Le 17 novembre 2023, l'association OLD'UP (les vieux debout) organisait un grand colloque au ministère des Solidarités et des Familles. Le thème : Vivre à tout âge. Salle pleine, ambiance chaleureuse et studieuse, de nombreux intervenants principalement oldupiens, des messages forts, constructifs, positifs, un public conquis par la dynamique OLD'UP.

### 3. Editions

**Comité d'éditions : Jean-Daniel Remond, Martine Gruère et Lydie de Loustal**

Depuis 2008 - date de la création de OLD'UP - de nombreux livres ont été publiés dans les collections de OLD'UP avec son logo : 12 livres aux éditions IN PRESS, 1 aux éditions Erès et 2 en 2023 dans le cadre des Editions Michalon/Fauves, nouveau partenaire de OLD'UP depuis fin 2022. Par l'intermédiaire de ces publications, OLD'UP souhaite témoigner du grand âge, de la façon dont on vit ces ultimes années avec les différences de perception, d'émotions, de partages, de plaisir... et d'humour !

Les auteures publiées en 2023 sont toutes deux des membres émérites du CA de OLD'UP : il s'agit de :

- « Voyage au pays des nonas » de Paule GIRON
- « Vieillir debout » de Françoise SAUVAGE et Anne EVEILLARD

Les éditions Fauves soutiennent de façon chaleureuse et dynamique les initiatives, les auteurs comme les publications de OLD'UP. C'est une chance !

En 2023, dans le cadre du partenariat avec le journal NOTRE TEMPS, la Directrice des éditions a proposé à Martine Gruère - OLD'UP - de rédiger régulièrement des Chroniques publiées dans la Newsletter du journal.

#### 4. Participations représentations extérieures

##### Participations et représentations

En 2023, du fait de la reconnaissance croissante de OLD'UP et de son implication dans le Conseil National de la Refondation pour la dimension « Bien vieillir », l'association a été pressentie afin de porter la voix des personnes les plus âgées par :

- Le ministère de la Santé pour « le Grand défi du Numérique », suivi par Marie-Claire Chain ;
- Le ministère de l'Intérieur pour « la Sécurité Routière des plus âgés », contact Marie-Françoise Fuchs et Jean Ray-Capet ;
- Le ministère de l'Agriculture : le Conseil National de l'Alimentation a constitué un Groupe de Concertation sur « L'alimentaire comme vecteur du bien vieillir ». OLD'UP (Martine Gruère) est membre de ce groupe.
- Le Haut-Commissariat au Plan qui présentait pour en débattre ses projections sur l'habitat des personnes âgées. Invitée : Martine Gruère.

Par ailleurs au même titre que les années précédentes, OLD'UP reste impliqué dans les divers travaux concernant « la maltraitance des personnes âgées » en lien avec la CNSA (recherche intitulée TACT), et en 2023 pour le ministère des Solidarités (les Etats généraux de la maltraitance) puis pour la DGCS.

En 2023, la participation dans certaines instances du Groupe KORIAN - devenu CLARIANE – a un peu évolué.

Le président de OLD'UP Jean-Daniel Remond est membre du Conseil scientifique de sa Fondation, Moïra Allan représente OLD'UP au niveau européen mais OLD'UP ne participe plus au CPPK (Conseil des Parties Prenantes de Korian) où Marie-Françoise Fuchs a été très présente.

Danièle Maza et Yannick Pouliquen ont assuré la participation et l'implication de OLD'UP auprès de la Défenseure des Droits.

Marie-Paule Debray représente OLD'UP dans diverses institutions parisiennes : la Mairie de Paris, La M2A-DAC Paris Ouest et le Conseil des Anciens du 15<sup>ème</sup>.

Marie Geoffroy siège pour OLD'UP :

- A la CDCA (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) de Paris. OLD'UP participe à la formation « Personnes âgées ». Il s'agit de réflexions sur le schéma départemental sénior et en particulier les questions de santé et de mobilité des parisiens âgés ;
- A la commission sociale et médico-sociale de l'HAS : élaboration des guides des bonnes pratiques ou encore les addictions en établissements. Un groupe de travail est en cours sur les relations affectives et sexuelles dans les ESMS ;
- Elle a également participé à une enquête sur les Conseils de Vie Sociale (CVS) de plusieurs EHPAD avec la participation aux visites d'établissements, la réalisation du rapport puis la présentation en séance plénière en présence de l'ARS.



### **Les conférences**

Toujours sur le thème de « Bien vieillir », OLD'UP a été invitée à prendre la parole de façon visible :

- A Paris au Salon des Seniors « L'âgisme », table ronde organisée par Notre Temps
- A Tours : Les JVMA (Journées Vieillesse et Maintien de l'Autonomie)
- A Poitiers : Longévity International
- A Paris : en introduction du Congrès National de la Fédésap qui regroupe des dirigeants de structures d'aide à domicile « Les Vieux dans les Yeux »
- A Paris : dans le cadre du Contre Salon du CNaV

Ces différentes conférences ont été assumées par Martine Gruère, vice-présidente de OLD'UP.

### **La présence dans les médias**

- France 2 et 3 : participation à l'émission « Tous européens »
- France Culture
- France Inter « Le téléphone sonne »

## CONCLUSION

L'année 2023 a rempli les objectifs et missions du projet associatif défini et approuvé par l'Assemblée Générale du 11 mai 2023 pour les années 2023 à 2025.

Ce projet décidé par le Conseil d'Administration est l'engagement qui lie les membres de OLD'UP. A ce titre toutes les entités, liées par une Convention, qu'il s'agisse d'associations régionales OLD'UP ou de personnes constituées en groupement OLD'UP, sont appelées à le respecter. Il est à consulter sur le site <https://www.oldup.fr/accueil/72>.

## LE MOT DU PRESIDENT

C'est un véritable honneur pour moi d'avoir la chance de présider une association aussi vivante que OLD'UP, dont l'activité ne faiblit jamais. Comme le Rapport Moral le souligne, elle essaie toujours d'être présente, là où il est nécessaire qu'une prise en considération des personnes âgées soit effectuée et exprimée.

La diversité des engagements et des actions de notre association en témoigne, et j'insisterai tout particulièrement sur la capacité d'innovation que OLD'UP manifeste dans ses initiatives.

J'en veux pour preuve, s'il en était encore besoin, son étude prospective sur le « cadre de vie pour nos vieux jours », menée en collaboration avec la MASFIP, ou bien, les « Entretiens d'Elderly », qui donnent une priorité absolue à la « qualité de la parole » recueillie et à la « nature de la relation » vécue, que malheureusement le personnel aidant n'a pas toujours l'opportunité ou les moyens de pratiquer dans les établissements où il exerce.

Des liens nouveaux sont régulièrement créés ou maintenus avec des organisations aussi actives et novatrices dans le domaine du vieillissement, tels que notre participation à « la Fabrique du Bien Vieillir » ou les relations avec le CNaV.

Il me semble très important de mettre en valeur le développement territorial de OLD'UP dans plusieurs régions, dont le nombre augmente d'ailleurs, et où de nombreux bénévoles participent à des projets de dimension nationale. Ce développement va au-delà des frontières, car l'évolution de l'Europe ainsi que celle du Monde dans son ensemble, suscite la mobilisation de plusieurs membres de notre association : le « Festival Intergénération pour une Europe Démocratique » a donné naissance à un élan formidable qu'il faut absolument entretenir.

Je ne saurai passer sous silence le colloque « Vivre à tout âge » pour lequel des membres de OLD'UP se sont investis sans réserve, et qui par leurs réflexions originales ont présenté, devant un public attentif, différents aspects de la nature humaine vieillissante, et que la vie habite toujours. La pratique des « groupes de paroles » et celle des « ateliers » a facilité, pour ceux qui s'y sont risqués, une présence sur scène appréciée.

Je termine ce Rapport Moral de notre association en adressant mes remerciements à tous les membres de OLD'UP, à ceux auxquels on doit son existence, en faisant le vœu que cette belle aventure se pérennise dans les conditions de bienveillance et de créativité qui la caractérisent.

Jean-Daniel Remond

# RAPPORT FINANCIER 2023

En 2023, comme au cours des exercices précédents, OLD'UP a d'abord fonctionné grâce à l'investissement personnel de ses adhérents, en imagination, en implication et en temps passé, ainsi que le détaille le Rapport moral qui précède le présent Rapport financier.

Cet investissement personnel constitue la première ressource de OLD'UP et justifie les financements de 73 360 euros dont l'association a bénéficié en 2023.

Au premier rang de ces financements viennent les cotisations des membres pour 12 160 euros. Elles couvrent l'essentiel des frais généraux et assurent l'indépendance de l'association. En forte progression sur le précédent exercice, elles témoignent de l'attachement et de la fidélité des adhérents de OLD'UP.

Ces cotisations justifient également la confiance de ses partenaires et donateurs, qui rendent possibles les actions initiées et portées par OLD'UP.

Avec un total de 29 400 euros de subventions versées, les principaux contributeurs de OLD'UP pour 2023 ont été :

• Groupe UMR	10 000 euros
• Fondation La Ferthé	3 000 euros
• Fondation du Domicile	12 000 euros
• Mairie du 7 <sup>e</sup> arrondissement de Paris	1 000 euros
• European Youth Forum	3 400 euros

La subvention du Groupe UMR a permis de financer les actions vidéo You Tube. Les subventions La Ferthé et de la Mairie du 7<sup>e</sup> arrondissement de Paris ont été fléchées pour assurer la communication des Groupes de parole. La subvention Fondation du Domicile est venue renforcer le financement du projet Cadre de vie, aux côtés de la MASFIP et la MATMUT (2022). La subvention Fondation Jean-Marie Bruneau, versée en 2022, a permis la poursuite du projet Elderly. Enfin, une convention conclue avec l'European Youth Forum a permis d'amorcer la participation de OLD'UP au « Festival Intergénérationnel pour l'Europe ».

Avec un total de 31 800 euros de dons versés, le Colloque « Vivre à tout âge », qui s'est tenu le 17 novembre 2023 à l'initiative de Jean-Daniel Remond, a pu être intégralement financé. Les donateurs pour cet événement ont été :

• Global Partner Square	15 000 euros
• Bernard Controls	5 000 euros
• Groupe Claire	5 000 euros
• Oresys	5 000 euros
• Personnes physiques	1 800 euros

En définitive, le résultat de l'exercice 2023 se solde par un excédent de 1 318 euros qui porte à un montant de 48 929 euros les fonds propres de OLD'UP à la clôture.

## Comptes annuels de l'exercice clos le 31 décembre 2023 (en euros)

### Compte de résultat

	2023	2022	2021	2020	2019
<b>Produits d'exploitation</b>	<b>73 360</b>	<b>99 907</b>	<b>75 080</b>	<b>180 937</b>	<b>89 226</b>
Cotisations	12 160	10 107	6 930	9 087	9 165
Contributions	29 400	89 800	68 150	171 850	79 500
Dons	31 800	-	-	-	-
Autres produits	-	-	-	-	561
<b>Charges d'exploitation</b>	<b>72 042</b>	<b>93 011</b>	<b>73 303</b>	<b>170 694</b>	<b>67 094</b>
Achats et ch. Ext.	72 042	93 011	73 303	170 694	47 673
Salaires et ch. Soc.	-	-	-	-	19 421
<b>Excédent/(-) déficit</b>	<b>1 318</b>	<b>6 896</b>	<b>1 777</b>	<b>10 243</b>	<b>22 132</b>

### Bilan

	2023	2022	2021	2020	2019
<b>Actif net</b>	<b>48 929</b>	<b>47 611</b>	<b>40 715</b>	<b>38 938</b>	<b>28 695</b>
Disponibilités	71 924	85 821	42 500	85 238	30 195
Charges à payer	20 940	36 900	3 850	55 300	10 000
Contributions à recevoir	-	12 000	5 000	9 000	8 500
Cotisations perçues d'avance	2 055	1 310	2 935	-	-
Contributions perçues d'avance	-	12 000	-	-	-
<b>Fonds propres</b>	<b>48 929</b>	<b>47 611</b>	<b>40 715</b>	<b>38 938</b>	<b>28 695</b>
<b>Report à nouveau</b>	<b>47 611</b>	<b>40 715</b>	<b>38 938</b>	<b>28 695</b>	<b>6 563</b>
<b>Excédent/ (-) déficit</b>	<b>1 318</b>	<b>6 896</b>	<b>1 777</b>	<b>10 243</b>	<b>22 132</b>

### Annexe

Les comptes annuels ont été établis selon les principes, normes et méthodes comptables découlant des règlements n° 2014-03 et n° 2018-06 de l'Autorité des normes comptables relatifs, Respectivement, au plan comptable général et aux comptes annuels des personnes morales de droit privé à but non lucratif.

Les conventions générales comptables ont été appliquées dans le respect du principe de prudence, conformément aux hypothèses de base : continuité de l'exploitation, permanence des méthodes comptables et indépendance des exercices.

Par référence à l'article 142-1 du règlement n° 2018-06 précité, il est précisé que les cotisations sont comptabilisées en produit lors de leur encaissement effectif. Cependant, les cotisations de l'exercice N+1 encaissées en fin d'année d'exercice N sont extournées sous l'intitulé « Cotisations perçues d'avance » du bilan de clôture de l'exercice N depuis l'exercice 2021.