



© Bruno Achen

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020

À l'heure où nous bouclons ce rapport, les « masques sont tombés » !! En effet, le port du masque n'est plus obligatoire dans certaines rues. Et même si les yeux ont transmis plein de choses durant ces longs mois, on revoit enfin les visages dans leur entièreté : les sourires, les lèvres murmurant des bonjours aux voisines, ... comme cela fait du bien !

Cette année si particulière, racontée dans ces pages, n'aurait pas été la même sans l'énergie de chaque membre de l'équipe, sans l'engagement de tous les bénévoles déjà dans le projet et sans l'incroyable élan de solidarité de nouveaux voisines petites et grandes de tous les quartiers... merci à vous toutes et tous, et à chacune de vous tout particulièrement !!!

Bonne lecture !
Céline Remy

Équipe: Aurélie Grimard, Céline Remy, Florence Gentet, Inès Dujardin, Joëlle Plumerel, Marianne Massion, Marie De Vroey et Marie-Julie Loppe

Relecture: Yasmine Boudaka, Victor Remy, Marie De Vroey et Céline Remy

Graphisme: Florence Gentet

Photographies: Bruno Achen, Anne d'Huart, Milena Strange et Joëlle Plumerel

Illustrations: Lison De Ridder, Lucie Castel et Ela Falkowska



« Bras dessus Bras dessous ou la belle aventure du voisinage solidaire »

Notre association met en contact des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile et exprimant un sentiment de solitude et/ou d'isolement social, avec des voisin·es plus jeunes souhaitant passer un peu de temps au gré des disponibilités et des affinités qui se créent.

En s'appuyant sur ce réseau local de bénévoles qui permet des rencontres intergénérationnelles et interculturelles, Bras dessus Bras dessous vise un vieillissement harmonieux chez soi. Ce défi ne peut se concevoir qu'en complément du travail des acteur·rices formel·les qui les accompagnent et du soutien de leurs aidants proches. Remettre l'aîné·e au centre de sa vie sociale par le biais d'une nouvelle relation qu'il ou elle choisit de construire auprès d'un·e de ses voisin·es du quartier, tel est notre objectif !

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS NOS CHIFFRES CLÉS EN 2020



5 COMMUNES :

Forest
Uccle
Anderlecht
Ottignies Louvain-la-Neuve (O-LLN)
Nivelles

14 QUARTIERS :



5 à Forest
4 à Uccle
2 à Anderlecht
2 à OLLN
1 à Nivelles



2.249 AMI·ES



2,4K LIKES,
PARTAGES, ...



674 VOISIN·ES



20 NATIONALITÉS

ÉQUIPE



8 SALARIÉES



5 ADMINISTRATEUR·TRICES

EN UN CLIN D'ŒIL :

5 ACTIONS



VOISINAGE



PETITS SERVICES



RÉFÉRENCEMENT



MOMENTS
COLLECTIFS



SENSIBILISATION



1.491 INSCRIT·ES
À LA NEWSLETTER

ACTIVITÉS 2020



MOMENTS
DE VOISINAGES



5.754
TOURNÉES PAPOTE



15 CONCERTS



Près de **1.000**
RÉFÉRENCEMENTS



Plus de **200** PERSONNES
rencontrées à la caravane



1.800 FLEURS
distribuées dans
les rues de Bruxelles



300 COLIS DE NOËL

LES MOMENTS FORTS DE 2020

Janvier



Démarrage antenne Nivelles

Février



Démarrage antenne

Ottignies Louvain-la-Neuve

Été 2020



Reprise des activités



Reprise des duo

03 Nov.



Reprise tournées papote

Décembre



Tournée des colis de Noël

19 Mars



1^{ère} tournée papote
à 48 aînées

17 Juillet



Dernière tournée papote
à 232 aînées



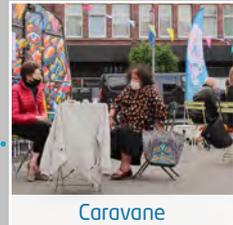
Atelier artistique



Babelbank



Concerts



Caravane





À celles et ceux qui nous ont quitté-es cette année.
Ce qui passe, vit et se transmet.



I. LE CONTEXTE

I. LE CONTEXTE

1.1 Vieillessement de la Population

L'allongement de la durée de vie est une évolution sociétale. En 2014, la part des 65 ans et plus sur la totalité de la population bruxelloise était de 13,28%¹. L'étude menée par la VUB (Vlaams Universiteit van Brussels) prévoit qu'en 2040, près d'un Bruxellois (Région de Bruxelles-Capitale) sur huit atteindra 80 ans et plus².

Le défi posé à la société et aux responsables publics est de créer les meilleures conditions pour que les aînés·es puissent donner un sens à ces années de vie supplémentaires et faire pleinement partie de la société. Il s'agit de veiller à leur rendre un quotidien plus facile et le plus heureux possible, en soignant leur qualité de vie.

Au vu de la difficulté de créer un nombre de places équivalentes à cette croissance dans les maisons de repos et de soins dans les prochaines décennies, et parce que celles-ci ne présentent pas toujours une option adéquate, prolonger la durée de vie à domicile, bien accompagné·e, se révèle être une des solutions.

1.2 Solitude et isolement

D'après une enquête réalisée en Belgique en 2012³, *« 23% des seniors interrogés se trouvent dans une situation d'isolement, car ils combinent un petit réseau social avec des sentiments de solitude »*. Or, on observe que *« le manque de relations sociales a un impact négatif important sur la santé des seniors et donc sur leur qualité de vie. Contrairement, la participation des aînés·es à la société leur permet de vivre plus longtemps »*.

1. <https://monitoringdesquartiers.brussels/>

2. De Donder, L. Verte, E. Teugels, H. Glorieux, M. Bernard, M. Vanmechelen, O. Smetcoren, AS & Verte, D, Etude de programmation pour Bruxelles. Recherche portant sur la mise en place d'une programmation relative aux structures de maintien à domicile et de logement des personnes âgées. 2012, University Press, Zelzate, p. 19 et 21

3. FRB-IPSOS-KUL-ULG

et en meilleure santé ».⁴ L'isolement a donc un impact conséquent sur l'état de santé des seniors et sur leur bien-être en général. En diminuant l'isolement, l'objectif de l'association est donc d'avoir une incidence déterminante sur la santé des seniors.

Concrètement, nos 5 années d'expertise au contact des personnes en demande nous permettent aujourd'hui de dégager 2 constats :

L'isolement social La personne âgée à domicile, accompagnée ou pas par des services d'aides et/ou de soins à domicile, souffre d'isolement : *« les journées sont longues », « je n'ose plus sortir en rue seul », « j'ai peur de tomber », « les sacs de courses sont lourds », « je me sens seule », « à quoi bon faire cette activité seul »* sont des témoignages souvent recueillis.

Le manque d'information La personne âgée et son entourage sont dépourvus et méconnaissent les services et structures à leur disposition. Il est fréquent d'entendre : *« je n'ai pas compris ce que mon généraliste me recommandait », « comment organiser ce déplacement pour un rendez-vous en radiologie ? », « je dois faire quelques petits travaux mais à qui puis-je m'adresser ? », « j'ai fait une chute, où puis-je trouver un déambulateur pour quelques semaines ? »*. Ces questions sont récurrentes et le manque d'information engendre dans certains cas :

- Un renforcement de l'isolement social
- Un mauvais aménagement du lieu de vie, que l'on finit par devoir quitter
- Une non valorisation des droits (non recours aux droits : CPAS, mutuelle, reconnaissance de handicap...)
- Une ingérence décisionnelle de l'entourage

4. Quentin Martens, Centre d'Etudes Politiques, Economiques et Sociales, 2015

De plus, le sentiment d'isolement mène parfois à une surconsommation de services formels (médicaux et paramédicaux) afin de combler la journée et avoir un lieu pour pouvoir exprimer une souffrance.

Sachant qu'il n'existe pas un profil type de personne âgée mais bien une variété d'individus (3^{ème} et 4^{ème} âges, belges ou pas, précarisé·es ou non, à mobilité réduite ou pas, à domicile, en maison de retraite, veufs, veuves, seul·es), l'urgence, tant pour le secteur formel qu'informel, est de porter un regard différent sur l'allongement de la vie en se souciant de la participation des aîné·es à notre société, en tant que citoyen·ne actif·ve à part entière.

1.3 Engagement citoyen

« Globalement, une série d'études observe une certaine tendance à la hausse du nombre de volontaires au cours de la dernière décennie »⁵.

En Belgique, le nombre de citoyen·nes impliqué·es dans des activités volontaires est estimé entre 0,1 million et 1,4 million selon les études et les méthodes de calcul (fréquence, type de volontariat considéré...). Et le pourcentage de personnes qui déclarent s'engager au service d'individus ou d'une collectivité oscillerait entre 12 et 20% en moyenne.

Selon la FRB⁶, il n'existe pas de différence significative entre hommes et femmes au niveau de la participation au volontariat (13,0% hommes et 12,1% femmes). Quant au niveau de l'âge, le taux de bénévolat suit globalement une courbe légèrement ascendante, avec un pic entre 40 et 49 ans, suivi d'un déclin progressif. Contrairement à une autre idée reçue, les seniors ne sont donc pas proportionnellement plus nombreux à s'engager comme volontaires.

Le fonctionnement de Bras dessus Bras dessous repose sur le bénévolat citoyen engagé de proximité.

5. CES-ULg

6. « Le volontariat en Belgique - Chiffres-clés » - FRB - 2015

La diversité des profils des bénévoles se traduit par la pluralité des raisons évoquées par les bénévoles eux-mêmes pour expliquer leur engagement associatif. Des motivations diverses peuvent ainsi se croiser : la recherche d'un épanouissement personnel grâce à de nouveaux contacts sociaux, à des partages de connaissances et à des motivations altruistes telles que la défense d'une cause ou la volonté de donner du sens à sa vie en rendant le monde meilleur.

1.4 Vivre ensemble et vivre mieux

*La ville est le lieu par excellence de cohabitation d'une pluralité de mondes qui s'inscrivent et se distribuent de manière différenciée dans les espaces urbains*⁷. L'anonymat des villes se fait plus présent et les chiffres liés à l'isolement grimpent significativement, tant chez les personnes âgées que chez les plus jeunes. *Le quartier ou micro quartier est souvent l'échelle la plus pertinente pour revitaliser le lien social et renforcer les solidarités. S'il y a bien un « lieu », un « territoire de vie » sur lequel il faut investir, c'est celui-là. La majorité des personnes âgées vit au quotidien dans un périmètre inférieur à 500 mètres*⁸.

Notre projet vise à rétablir des relations intergénérationnelles dans nos quartiers, en allant à la rencontre de ce voisin, cette voisine qu'on croise chaque semaine à l'arrêt du tram, à l'épicerie, dans la salle d'attente du médecin, ou à la boulangerie.

Le renforcement de liens sociaux permet un impact important sur le bien-être des personnes isolées mais aussi des personnes engagées. **Le projet renforce une dynamique communautaire que le secteur formel n'arrive pas toujours à construire.**

7. Grafmeyer & Joseph, 2004

8. Cfr CHAPON, P-M., NADER, B. « Les défis territoriaux face au vieillissement », La Documentation française, 2012



2. LE PROJET

2. LE PROJET

La création de Bras dessus Bras dessous est la résultante de ces constats : une initiative solidaire locale individualisée, visant à maintenir le/la senior en lien avec la société qui l'entoure en lui permettant d'y prendre une part active afin de prolonger un vieillissement harmonieux à domicile.

Comme le soulignait le panel citoyen « *Le monde change, les aînées aussi* » : « *Quand les générations futures se penchent sur l'avenir des seniors* », il faut « *partir des cellules sociales les plus petites, créer des équilibres dynamiques au niveau micro pour fertiliser l'ensemble de la société par l'exemplarité plutôt que faire des théories ou miser uniquement sur des changements de mentalités qui prennent très longtemps.* »

Notre projet se veut porteur d'alternatives en :

1. Privilégiant la dimension « humaine »

Complémentaire du travail d'autres acteurs (qui par faute de temps et de moyens concentrent leur professionnalisme sur les actes « techniques »), nous voulons remettre la personne âgée au centre de sa vie et des activités sociales qui en découlent. Notre volonté est donc davantage centrée sur les différents aspects des relations humaines de quartier (multiculturalité, intergénérationnalité).

“ Anna, Voisinée à Anderlecht

À chaque fois que je vous parle, vous me remontez le moral car vous êtes si positive. ”

1. Panel citoyen « Le monde change, les aînés aussi » mené par Cera et la FGF, mars 2015

“ Dominique, Voisinée à Uccle

Avec beaucoup de retard, je vous écris. Mieux vaut tard que jamais. Merci du fond du cœur à votre association, pour votre dynamisme et votre bonne humeur contagieuse. Un grand merci pour le colis apporté par le Voisineur ! Quel bonne idée ! Je vous embrasse et espère vous revoir très prochainement. ”

2. Construisant une solidarité locale

S’inscrivant à l’échelle du quartier et dans une logique de voisinage, Bras dessus Bras dessous encourage la solidarité citoyenne de proximité et met en place un modèle transposable !

Bras dessus Bras dessous se veut acteur de création d’empathie.

3. Innovant

Né d’une expérience « pilote » dans un quartier de Forest, le projet est aujourd’hui actif dans tous les quartiers des Communes de Forest, d’Uccle, dans les quartiers du Peterbos et du Scheut à Anderlecht et depuis janvier 2020 dans les villes de Nivelles et d’Ottignies-LLN.





3. NOS ACTIONS

3. NOS ACTIONS

... QUAND ON N'EST PAS CONFINÉ-E !

Notre projet crée et coordonne des réseaux intergénérationnels et multiculturels de solidarité de quartier autour de l'isolement des aîné-es (dit-es Voisiné-es). Au sein des quartiers, des voisin-es plus jeunes (dit-es Voisineur-ses) consacrent du temps à leurs voisin-es plus âgé-es, en fonction des besoins et disponibilités respectives. Le projet propose parallèlement des activités collectives permettant aux voisin-es de tout âge de se rencontrer en dehors des liens individuels créés.

Les participant-es s'engagent à se soutenir mutuellement. Une personne offre de l'aide à une 2^{ème} personne, qui à son tour, à un autre moment peut demander quelque chose à une 3^{ème} personne. La base du projet est la réciprocité : tout le monde peut avoir besoin d'un coup de main à un moment et offrir son aide à un autre moment. Chacun participe en fonction de ses talents, de ses disponibilités et de sa capacité. Il en suit une dynamique qui contribue à améliorer la cohésion sociale dans un quartier.



Ces échanges peuvent ainsi s'articuler autour de 5 volets :

Les « duos de voisin·es » : Le cœur du travail de Bras dessus Bras dessous est le tissage de liens interpersonnels entre deux ou trois voisin·es, des moments cosy et privilégiés qui vont permettre à la personne isolée qui a décidé d'ouvrir sa porte à l'autre, de prendre le temps de la rencontre de proximité.

Les « aides ponctuelles » : Le rôle du Voisineur ou de la Voisineuse se limite aux relations informelles, le portage de livres en partenariat avec la bibliothèque, voire à de petites aides ponctuelles.

Le « collectif » : Des moments collectifs ont été créés au sein du projet pour réunir à la fois les voisin·es en demande de contact avec d'autres duos et celles et ceux qui ne souhaitent pas de lien individuel.

Le « référencement vers nos partenaires » : Le cas échéant, nous redirigeons les demandes vers les services adéquats. En Effet, lors des premières rencontres et au cours de la relation ensuite, certain·es aîné·es expriment le besoin de se faire aider pour des choses auxquelles des professionnel·les peuvent répondre : de l'aide et des soins à domicile, des documents administratifs à introduire, un statut légal à clarifier, des travaux, un déménagement, etc.

La « sensibilisation » : Afin de sensibiliser le voisinage à la question de l'isolement des aîné·es et à la solidarité entre voisin·es, Bras dessus Bras dessous part à la rencontre des citoyen·nes jeunes et moins jeunes en investissant quelques jours les lieux publics. Le volet « sensibilisation » nous permet aussi de rencontrer de nouveaux·elles habitant·es qui pourront rejoindre s'ils ou elles le souhaitent, les activités collectives et/ou individuelles du projet.

5 ACTIONS

qui s'entrecroisent pour soutenir la personne âgée isolée dans la diversité des besoins qu'elle exprime sur le long terme



Pôle 1

Duos de voisines

Création de liens de voisinage au travers de duos/trios intergénérationnels "sur mesure", tissés en fonction des disponibilités et atomes crochus de chacune.



Pôle 2

Aides ponctuelles

Dépannage occasionnel pour des démarches administratives, une course, aller chercher un colis, un petit bricolage, le portage de livres...

Pôle 3

Organiser des moments collectifs

Organisation d'activités collectives où jeunes et moins jeunes créent des liens.



Pôle 4

Référencement vers nos partenaires

Complémentarité avec le secteur formel dans la réponse aux différents besoins d'accompagnement exprimés par les personnes âgées isolées rencontrées.



Pôle 5

Sensibiliser à la question de l'isolement et de la solidarité de quartier

Aller à la rencontre des voisins jeunes et moins jeunes en se posant dans un lieu public, dans le but de sensibiliser à la question de l'isolement des aînées et à la solidarité entre voisins.



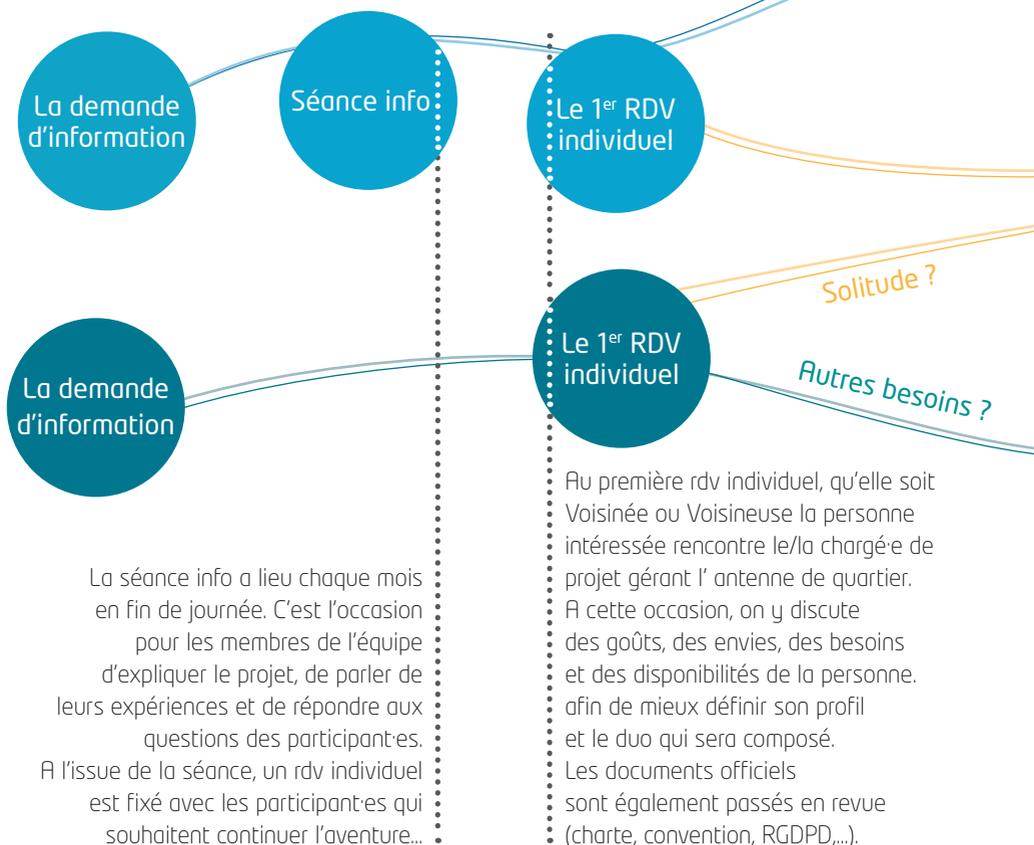


4. L'ACCOMPAGNEMENT BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

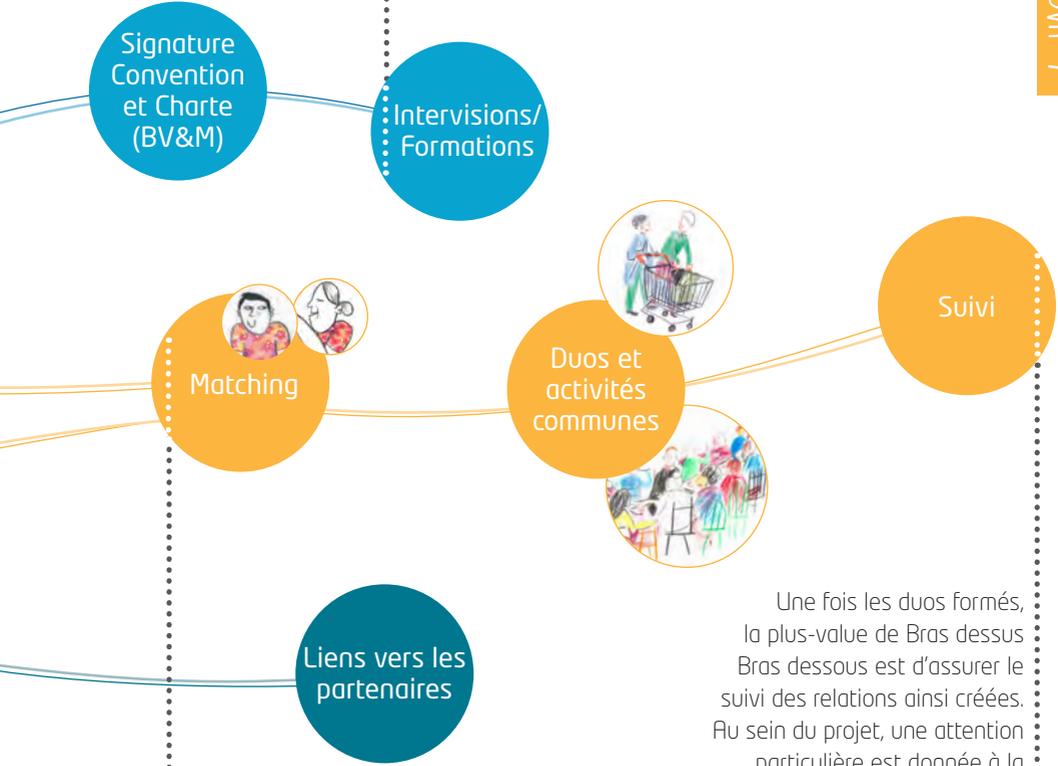
4. L'ACCOMPAGNEMENT BRAS DESSUS BRAS DESSOUS ... QUAND ON N'EST PAS CONFINÉ-E !

Dans notre monde idéal, Bras dessus Bras dessous n'existe pas, les voisinages sont spontanés ! Dans la vraie vie, bon nombre de personnes n'osent pas aller à la rencontre de leurs voisines. Passer par Bras dessus Bras dessous leur donne un cadre...

Ce cadre, Bras dessus Bras dessous l'a dessiné. Nous rythmons la vie des voisines participant·es au projet, dès le 1^{er} contact avec l'association.



- Des interventions régulières pour échanger sur le projet, leur voisinage et se nourrir de l'expérience d'invité·es extérieures.
- Les formations sont organisées par notre partenaire **Samen Toujours**. Cette plateforme propose des formations répondant aux besoins et aux réalités vécues par les réseaux d'entraide et des interventions/moments d'échanges avec d'autres réseaux d'entraide bruxellois.



- Le 1^{er} rdv est organisé par la personne de référence de l'antenne qui contacte le/la Voisineur·se et le/la Voisiné·e.
- Une personne (membre de l'équipe ou bénévole) accompagne le/la Voisineur·se chez le/la Voisiné·e. On y rappelle le cadre du voisinage !

Une fois les duos formés, la plus-value de Bras dessus Bras dessous est d'assurer le suivi des relations ainsi créées. Au sein du projet, une attention particulière est donnée à la fois à chaque duo mais aussi à chacune des personnes qui le compose. Les réalités et les besoins des un·es et des autres évoluent et il est important de vérifier que chacun·e s'y retrouve et que si de nouveaux besoins se manifestent, une réponse adéquate pourra être trouvée.



5. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

5. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Notre projet met en place et coordonne des réseaux inter-générationnels et multiculturels de solidarité de quartier, au sein desquels des voisin·es se consacrent du temps en fonction des besoins et disponibilités respectives.

Dans une commune, une ou plusieurs antennes peuvent exister, selon différents critères :

La notion de quartier

Le projet a pour objectif de mettre en lien des voisin·es de tout âge autour de l'isolement des plus âgé·es. Les Voisineur·ses qui signent une convention de bénévolat chez Bras dessus Bras dessous rencontrent un·e voisin·e avec qui partager des moments de qualité. La proximité des personnes est un atout dans la relation ainsi créée : il est facile de passer un moment ensemble sans perdre de temps dans les transports. Elle permet également une rencontre plus courte ou improvisée, un petit dépannage « en urgence » s'il y a un souci.

Si la majorité des personnes âgées vit dans un périmètre de 500 mètres autour de leur domicile, nous considérons des quartiers un peu plus larges, axés autour du point commercial le plus proche ou délimités par un parc, frontière naturelle dans le cas de la commune de Forest par exemple.

Né d'un projet pilote, Bras dessus Bras dessous chemine et évolue au fur et à mesure des besoins et des demandes de son public.

Le nombre de voisin·es dans une antenne

Le chercheur Robin Dunbar a extrapolé les résultats d'une étude réalisée en 1992¹ afin de déterminer un nombre maximum pour la taille d'un groupe d'humains. Ce nombre ne devrait donc théoriquement pas dépasser 150 individus, nombre au-dessus duquel la confiance mutuelle et la communication ne suffisent plus à assurer le fonctionnement du groupe.

Notre expérience « pilote » à Forest nous montre qu'au-delà de 100 voisin·es, la qualité du réseau et des relations tissées est affectée. Il est dès lors essentiel, pour assurer la qualité de la relation, de garder la dimension de quartier à toute nouvelle antenne.

Avec les nombre de voisin·es qui ne cesse d'augmenter au sein des quartiers, un des grands enjeux de 2021 sera la recherche d'un savant équilibre entre croissance et qualité.

“ Josia, Voisinée à Uccle
Être entourée par tous ces gens
si gentils et agréables, je n'ai plus
vécu ça depuis longtemps. ”



1. R.I.M. Dunbar, « Neocortex size as a constraint on group size in primates », *Journal of Human Evolution*, vol. 22, n°6, juin 1992, p. 469-493 (DOI 10.1016/0047-2484(92)90081-J)

ANTENNES BRAS DESSUS BRAS DESSOUS EN

L'ANTENNE D'ANDERLECHT :



- Créée en **Octobre 2019**
- **2** quartiers
- **51** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **5** duos
- **1** Chargée de projet, Joëlle

L'ANTENNE DE FOREST :



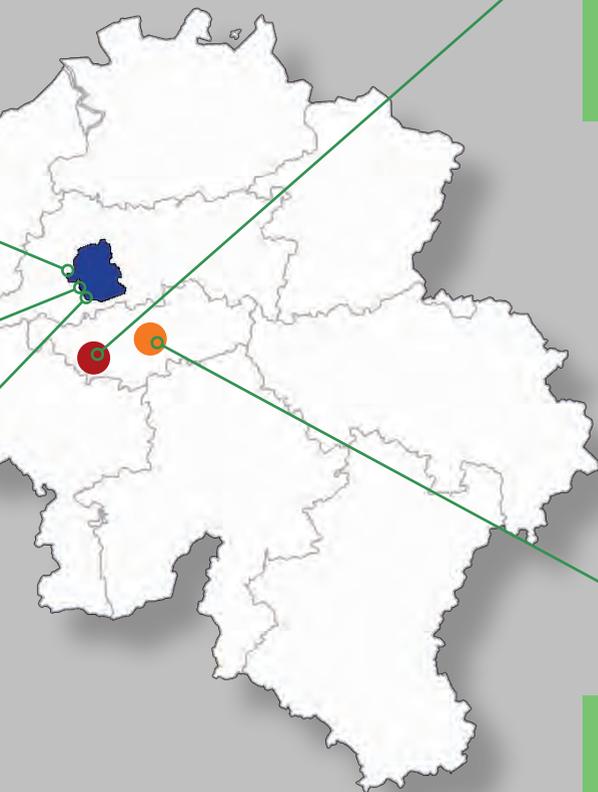
- Créée en **Mai 2016**
- **5** quartiers
- **225** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **54** duos
- **1** Chargée de projet, Aurélie

L'ANTENNE DE UCCLE :



- Créée en **Octobre 2018**
- **4** quartiers
- **100** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **23** duos
- **1** Chargée de projet, Marianne

2020



L'ANTENNE DE NIVELLES :



- Créée en **Janvier 2020**
- **71** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **25** duos
- **1** Chargée de projet, Marie-Julie

L'ANTENNE D'OTTIGNIES-LLN :



- Créée en **Janvier 2020**
- **58** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **19** duos
- **1** Chargée de projet, Inès

Photos des antennes

Le bouche à oreille a porté ses fruits et le nombre d'antennes ne fait que croître tout au long de 2020. Malgré le contexte bien particulier de cette année, de nombreux nouveaux duos ont pu être officialisés.

Ainsi, fin 2020,

À Forest on parle de :

- 5 quartiers de voisinages solidaires, soit l'entièreté de la Commune : Wiels/Pont de Luttre (Bas Forest), Alliés (Van Volxem/Van Haelen), Altitude 100, Molière-Longchamp et Kersbeek/St-Denis/Bempt (St-Denis - Neerstalle)
- 128 aîné·es accompagnés par Bras dessus Bras dessous dont 54 en duos avec des voisin·es de quartier
- 97 bénévoles gravitant autour du projet dont 56 en duos avec un·e aîné·e

➔ Soit un **réseau de 225 voisin·es**

À Uccle on parle de :

- 4 quartiers de voisinages solidaires : Bascule/Churchill, Calvoet, Maison Communale, Fort-Jaco/Observatoire
- 57 aîné·es accompagnés par Bras dessus Bras dessous dont 22 en duos avec des voisin·es de quartier
- 49 bénévoles gravitant autour du projet dont 23 en duos avec un·e aîné·e

➔ Soit un **réseau de plus de 100 voisin·es**

À Anderlecht on parle de :

- 2 quartiers, celui du Peterbos et celui du Scheut
- 33 aîné·es accompagnés par Bras dessus Bras dessous dont 5 en duos avec des voisin·es de quartier
- 18 bénévoles gravitant autour du projet dont 5 en duos avec un·e aîné·e

➔ Soit un **réseau de 51 voisin·es**

À Nivelles on parle de :

- 37 aînées accompagnées par Bras dessus Bras dessous dont 25 en duos avec des voisines de quartier
- 34 bénévoles gravitant autour du projet dont 29 en duos avec une aînée

↳ Soit un **réseau de 71 voisines**

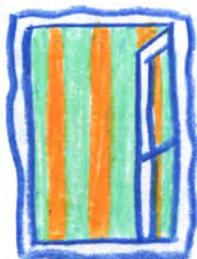
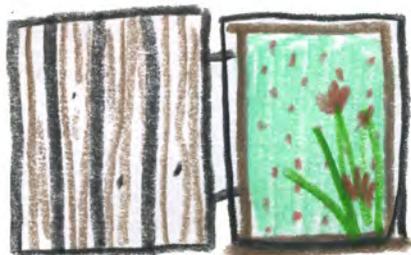
À Ottignies-LLN on parle de :

- 26 aînées accompagnées par Bras dessus Bras dessous dont 19 en duos avec des voisines de quartier
- 32 bénévoles gravitant autour du projet dont 19 en duos avec une aînée

↳ Soit un **réseau de 58 voisines**

“ Anne, Voisineuse à LLN

Mardi, sur Louvain-la-Neuve c'est tournée papote. Première papote devant la porte de Léa pour échanger les nouvelles des unes et des autres. Elle est toute fière [...] d'avoir sa photo dans le calendrier Bras dessus Bras dessous. Après [...] c'est un petit coucou chez Anne pour qui la solitude est lourde et les journées longues mais est toujours heureuse et reconnaissante des visites de Bras dessus Bras dessous. Dring... c'est Rose qui vient m'ouvrir en clopinant car son dos la fait souffrir. Elle attend le mardi avec impatience. [...] Ensuite c'est une papote chez Suzette [...] son sourire vous ferait tous craquer ! En route maintenant chez Monique qui continue à donner son temps et son énergie [...] et me voici chez Georgette [...] toujours entourée de ses chers livres. La tournée est finie mais je continuerai à porter toutes ces belles dames dans mon cœur jusqu'à la semaine prochaine. Elles sont, chacune à sa manière, chacune avec son parcours, de belles leçons de vie. Depuis un an que je les côtoie, ma vision s'est élargie sur le monde de nos aînés, leur richesse de cœur, leurs blessures, leurs questionnements, leurs inquiétudes, leur pudeur de sentiments... ”



6. LES VOISIN·ES

6. LES VOISIN·ES

Pour atteindre ses objectifs, Bras dessus Bras dessous offre une réponse personnalisée à chacune des participant·es. Nous partons des besoins de notre public avec lequel nous construisons le projet.

Notre projet est à la portée de toutes et tous (pas de critères d'âge, d'appartenance, de genre, socio-économique). Il se veut être un vecteur de décroisement dans des quartiers très différents. Le vieillissement harmonieux à domicile est l'affaire de toutes et tous.

En partant des multiples besoins de notre public, nous élaborons une co-construction inclusive qui permet :

- **aux aîné·es (Voisiné·es)** d'être accompagnés, individuellement et qualitativement. Ce partage peut s'effectuer « généralement » à domicile, autour de leurs envies et dans le respect de leurs horaires.

- **aux « jeunes » voisin·es (Voisineur·ses)** généralement très monopolisé·es par la vie active, de rejoindre notre association à l'écoute de leurs disponibilités (recrutement après les heures de travail, réunions en soirée et le weekend), et de participer à une activité solidaire dans leur quartier.

En prenant part au projet, ces différentes personnes s'embarquent dans une nouvelle relation a priori improbable (générations, milieux, cultures différentes).

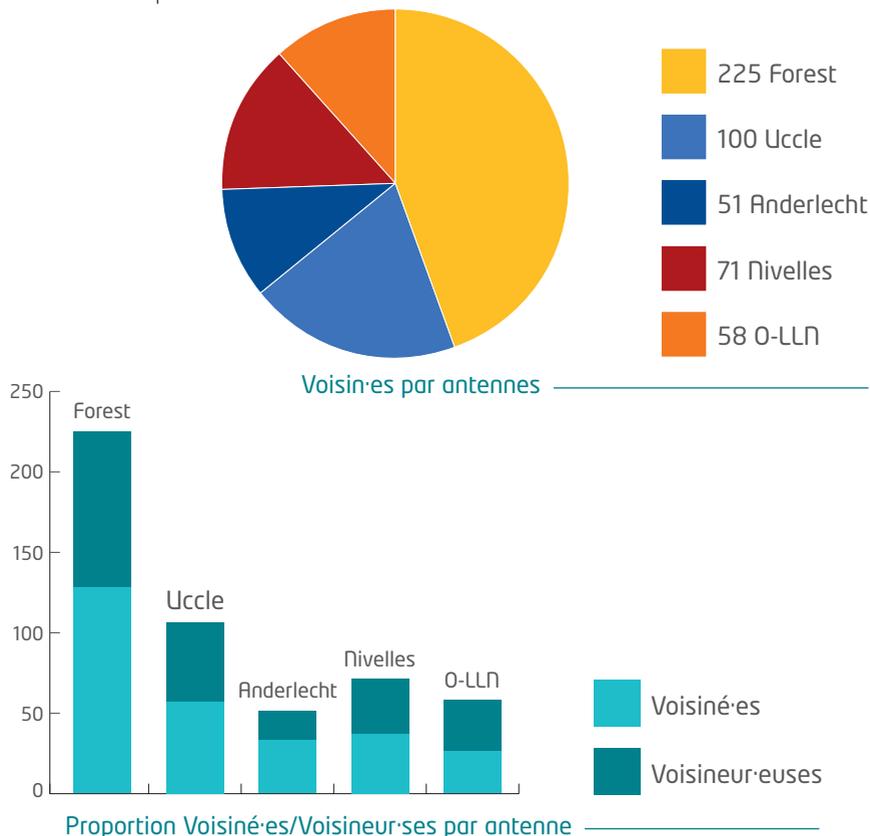
Si Bras dessus Bras dessous vise à répondre au sentiment de solitude exprimé par des voisin·es plus âgés, la valeur « réciprocité » est elle aussi, au cœur du projet : tout le monde peut avoir besoin d'un coup



de main à un moment et offrir son aide à un autre moment (améliorer la pratique d'une langue, sa manière de faire la confiture, coudre un bouton, versus un peu de temps, des petites courses, une promenade, une recette d'ailleurs, etc.). Chacun·e participe en fonction de ses talents, de ses disponibilités et de sa capacité. Il s'ensuit une dynamique qui contribue à améliorer la cohésion sociale dans un quartier.

Le projet et la relation évoluent donc en toute agilité afin d'être complémentaires au secteur formel et répondre aux envies qui découlent de la rencontre.

En 2020, notre association a touché et mobilisé 505 personnes d'âges, d'origines culturelles et socio-économiques aussi diverses que ne l'est notre métropole.



6.1. Les Voisiné-es

Les demandes des aîné-es sont très diversifiées et varient selon leur âge, leur degré de mobilité, leur mode de vie et leurs intérêts personnels. Une fiche d'identification détaillée est complétée lors de la première rencontre afin de cerner la demande et d'y répondre le plus adéquatement possible.

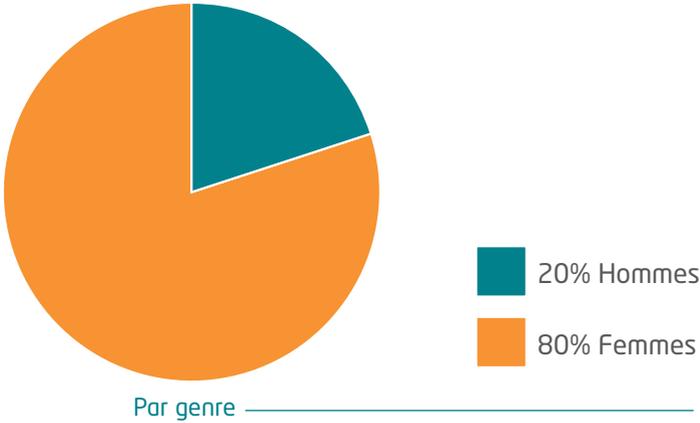
“ Marie-Louise, Voisinée à Nivelles

Bonjour à tous les bénévoles. MERCI pour tout ce que vous avez fait, la soupe, les gâteries et surtout votre présence. Tout cela nous a fait énormément plaisir. Sentir que dans le confinement, des personnes pensaient à nous et continuent à prendre soin de nous... Merci.

Merci aussi aux commerçants qui, par leurs dons ont contribué à cet immense effort.

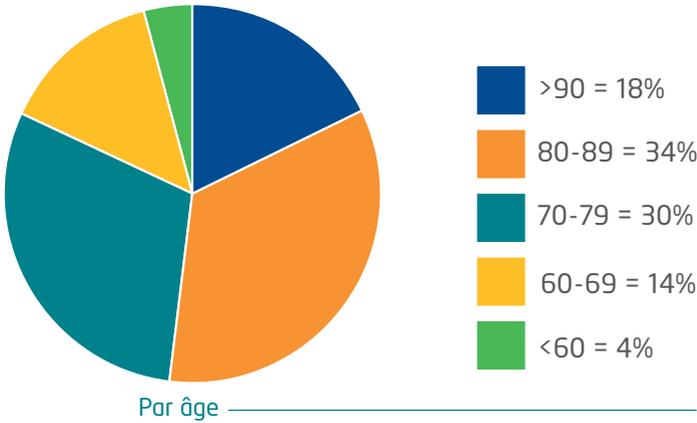
MERCI.. MERCI.. MERCI.. ”





“ Christiane, Voisinée à Forest

Je me sens bien mieux entourée que quand j'ai perdu ma fille, j'ai un nouveau groupe maintenant autour de moi grâce à Bras dessus Bras dessous. ”



6.2. Les Voisineur·ses

Afin d'accueillir un public aussi diversifié que ne l'est notre société, Bras dessus Bras dessous attache une grande importance à la flexibilité des participant·es et tient compte de leurs disponibilités, envies et contraintes (horaires, mobilité,...). Nous sommes convaincu·es que l'on trouve toujours un peu de temps à consacrer aux choses que l'on aime. Sans cette souplesse, nous nous priverions d'une partie de la population active ayant de longues journées. Il est donc essentiel d'adapter notre méthodologie et notre cadre afin de garantir la pluralité la plus importante.

Les Voisineur·ses sont recruté·es de manière similaire à leurs aîné·es (rencontre, fiche d'identification,...). Ils ou elles sont formé·es et suivi·es par la suite, par le biais d'échanges réguliers, d'intervisions et de formations.

“ Nathalie, Voisineuse à Nivelles

Ce dimanche, nous avons invité Chantal à notre table. En respectant les distances, of course... L'idée est venue de mon mari. [...]

Elle était super contente et s'était faite toute pimpante pour l'occasion...

Mon mari lui avait préparé sa spécialité : des pâtes aux scampis. Elle s'est régalée et elle a même pu prendre un Tupperware pour le lendemain.

Nous avons passé une belle après-midi. Elle était complètement

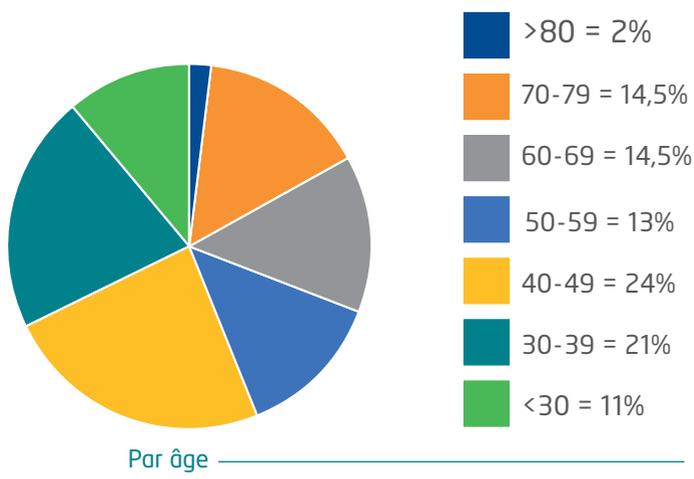
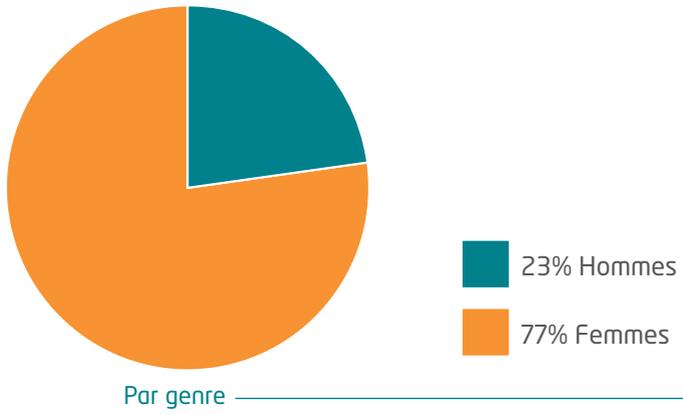
détendue à son retour et elle a super bien dormi durant la nuit (m'a-t-elle dit).

Mais le bénéfice d'une telle invitation est visible à l'œil nu sur Chantal ! ”



“ Leslie, Voisineuse à Nivelles

Quand on s'engage dans du bénévolat, on y vient souvent avec son envie de se sentir utile et d'apporter un soutien devenu nécessaire pour faire évoluer les situations. Devenir bénévole chez Bras dessus Bras dessous, c'est nous projeter dans les difficultés au quotidien, être face à l'isolement grandissant et au besoin d'humanité de la personne âgée que nous finirons par devenir. Etre devenue bénévole chez Bras dessus Bras dessous, c'est vivre une aventure humaine extraordinaire. Tisser des liens, se donner des rendez-vous, accrocher des sourires aux lèvres, éclairer des yeux embués, enlacer des mains et offrir le plus précieux des cadeaux, un sentiment d'exister dans les yeux de quelqu'un. ”





7. LES ACTIVITÉS 2020

7. LES ACTIVITÉS 2020

L'année 2020 n'aura pas été celle imaginée. Avec l'arrivée de la crise sanitaire en mars, nous pouvons décomposer cette année en plusieurs périodes :

Janvier et Février 2020 : business as usual

Le début d'année 2020 est marquée par l'ouverture des deux nouvelles antennes, celle de Nivelles à la mi-janvier 2020, et celle de Louvain-La-Neuve dans le courant du mois de Février 2020.

À Nivelles, l'ouverture de l'antenne s'est déroulée « en grande pompe », le bourgmestre et ses échevins ayant décidé de marquer le coup avec une conférence de presse à l'Hôtel de Ville et un article dans le journal de la ville.

Dans ces deux nouvelles communes, ainsi qu'à Anderlecht lancée fin 2019, la mise en place de chaque nouvelle antenne a nécessité un gros travail de réseautage : rencontres avec les partenaires locaux, présentation du projet aux maisons médicales du quartier, permanences pour expliquer le projet, tant aux premières personnes curieuses, qu'aux aînées manifestant un sentiment de solitude et souhaitant rejoindre le projet. À Uccle et à Forest, le début 2020 s'est déroulé comme prévu entre accompagnement des voisinages et organisation de moments collectifs.

- **Les voisinages :**

Du temps a été consacré au suivi des voisinages (chaque duo tissé étant autonome et se rencontrant au gré des envies communes), à la rencontre de nouveaux·elles bénévoles, à l'intégration de nouvelles personnes âgées dans le réseau et à la création de nouveaux duos/trios à Forest et Uccle. Ont été également proposés des moments d'intervision pour les bénévoles, moments de partage par rapport à leur vécu de voisinage solidaire.

• Les moments collectifs :

Les traditionnels « mardi soupe » à Forest et « mardi Bolo » à Uccle ont pu être organisés jusque mi-mars, occasions pour les aîné·es et certain·es bénévoles de se rencontrer simplement autour d'un repas, d'échanger et de jouer à l'un ou l'autre jeu de société.

- 10 « Mardi Soupe » ont eu lieu avec l'aide de 4 bénévoles, pour le plaisir de 25 à 35 voisin·es selon les semaines. Soulignons dans l'organisation de ces « mardi soupe » un partenariat avec l'asbl PUSH.
- 9 « Mardi Bolo » ont eu lieu avec l'aide de 2 ou 3 bénévoles, pour le plaisir d'une quinzaine de voisin·es.

A côté de ces rendez-vous hebdomadaires, d'autres activités ont été proposées :

- Une « auberge espagnole » (chacun·e a amené un plat de son pays) entre 15 aîné·es et une classe de 1^{ère} différenciée de l'Institut Saint Vincent de Paul à Uccle
- Un projet avec une enseignante de Notre Dame des Champs et 2 élèves de 6^{ème} secondaire qui ont rendu visite chaque vendredi à une aînée
- 7 permanences à la bibliothèque du Phare à Uccle tenues par des aîné·es et des plus jeunes pour faire connaître l'association mais aussi créer des rencontres intergénérationnelles

Mars à Juin 2020 : première vague Covid 19, un autre type d'accompagnement

Début mars, les moments collectifs prévus ont été annulés en raison de la crise sanitaire et des premières mesures de sécurité mises en place. Dès le 13 mars, Bras dessus Bras dessous décide d'arrêter les voisinages physiques et de mettre en place un autre type d'accompagnement dit « chaleureux à distance » : des échanges de courriers, des coups de fil, des visites aux fenêtres, l'organisation d'un pool téléphonique, la mise en page d'une gazette et des tournées 'papote' livrées par des bénévoles qui prennent le temps d'échanger sur le pas de la porte...

• Les tournées 'papote'

Du 17 mars (date de la première tournée 'papote') au 14 juillet, les aînées ont reçu jusqu'à 2 fois par semaine (voire 5 fois par semaine à Nivelles) la visite d'un·e voisin·e chargé·e d'un totebag contenant une soupe fraîche, un peu de pain, une pâtisserie, un dessin ou courrier d'un·e voisin·e petit·e ou grand·e, et parfois une surprise (œufs de Pâques, plante...) ou une gazette spécialement réalisée pour eux·elles. Ce projet de tournées

qui a commencé avec une quarantaine d'aînées livrées a vite pris de l'ampleur pour toucher quasi 200 personnes âgées isolées sur Bruxelles et 44 aînées dans le Brabant Wallon. Elle n'aurait pas été possible sans la contribution de près de 40 bénévoles.

Au total, du 17/03 au 14/07/2020,
ce sont **4.158 petits colis**
qui ont été distribués chez :



- 155 aînées à Forest
- 17 aînées à Uccle
- 16 aînées à Anderlecht

Et **1.581 colis** chez :

- 12 aînées à Nivelles
- 32 aînées à Ottignies-LLN

Parallèlement, un pool téléphonique est mis en place, afin que tous·tes les aînées soient appelées au moins une fois par semaine par un·e voisin·e.



les volontaires et les aînées qui ont souhaité rejoindre le projet...
En parallèle, certaines activités collectives ont pu être organisées dans les différentes communes et dans le respect des règles sanitaires.

• Des ateliers artistiques à Anderlecht

Été 2020 : deux ateliers artistiques de peinture et dessin ont permis à des aînées isolées de retrouver un esprit ludique et créatif tout en renouant en douceur des contacts avec d'autres habitant·es. Les participant·es y ont retrouvé la joie de créer, de manier les couleurs, et de vivre un moment de bien-être dans la convivialité.

Au total, du 02/07 au
18/08/2020, ce sont :

- 2 ateliers
- 11 aînées présentes
- 1 bénévoles présentes



• Des Babelbank à Anderlecht et à Forest

Les « Babelbank » visent à renforcer nos actions de sensibilisation dans la rue afin d'aller à la rencontre des aînées plus isolées et/ou plus méfiantes et de sensibiliser les plus jeunes à la question de l'isolement des personnes âgées. En allant s'installer avec un parasol, des flyers, une tasse de thé/café sur un banc public, le dispositif entend lui rendre son statut initial de lieu de rencontre. Ces rencontres ont abouti à de jolis moments de partage et d'échanges. En plus d'avoir fait la publicité

du projet auprès de nombreuses personnes, le dispositif a permis aux aînées et aux bénévoles de se revoir après de longs mois sans contact.

↳ Au total, du 23 juin au 25 août, ce sont 8 Babelbank qui ont eu lieu, 25 aînées et 11 bénévoles étaient présentes.

• Des concerts aux fenêtres à Uccle et à Forest

Des concerts aux fenêtres des aînées ont été organisés fin de l'été dans différents quartiers de la commune de Forest et d'Uccle, une autre manière d'aller à la rencontre des voisines dans leur quartier tout en amenant un peu de culture aux aînées isolées de manière toute à fait sécurisée. Ce fut l'occasion d'entendre 4 groupes de musiciennes, qui ont chacun dans leur style, pousser la sérénade pour le bonheur des plus âgées et de leurs voisines. Beaucoup d'émotions chez les aînées à qui on offrait un moment magique et si personnel, et des voisines heureuses et curieuses qui pointaient leur nez, manifestant souvent de l'intérêt pour leur « vieux voisin » ou leur « vieille voisine » ainsi gâtées.



↳ Au total, ce sont 16 concerts qui ont eu lieu aux fenêtres de 20 aînées. Et ce sont 217 personnes qui ont directement profité de ces beaux moments de musique.

• Une Caravane à Anderlecht

La caravane de Bras dessus Bras dessous s'est posée au square des vétérans coloniaux au Scheut la dernière semaine de septembre, du 21 au 25 septembre. Elle était agrémentée de tables et chaises colorées qui en ont fait un vrai lieu de rencontre accueillant où se sont arrêtées 173 personnes de 3 à 90 ans et de 19 nationalités. La semaine s'est clôturée par un concert donné par Alice et Sébastien (chanson française: voix/guitare)

La chargée de projet d'Anderlecht, des membres de Bras dessus Bras dessous et 4 partenaires du projet ont accompagné l'activité pour aller à la rencontre des aîné·es isolé·es du quartier et les informer sur les différents services et acteurs qui existent; sensibiliser les plus jeunes à la question du vieillissement et de la solitude des aîné·es; et susciter des échanges intergénérationnels entre habitant·es du quartier issu·es d'univers différents. Suite à cette caravane, plusieurs habitant·es du quartier ont mené des activités concrètes de volontariat au bénéfice des aîné·es au sein de Bras dessus Bras dessous.



• Un projet de correspondance

Projet initié par Petits Frères des Pauvres en France, qui a proposé à Bras dessus Bras dessous de mettre en contact 16 aîné·es des Communes d'Uccle et Forest avec 16 jeunes polonais·es pour correspondre.

Novembre à Décembre 2020 : la deuxième vague

• Reprise des Tournées 'papote'

Fin octobre, au vu de l'évolution sanitaire, Bras dessus Bras dessous a invité les voisines à arrêter leurs voisinages physiques sauf si leur Voisinée faisait partie de leur bulle. Les voisinages « chaleureux à distance » ont donc redémarré et avec eux les pools téléphoniques, les gazettes et, chaque mardi, les tournées 'papote' sur le pas des portes. Encore une fois, et grâce à de fructueuses collaborations [Banque alimentaire, Soroptimist, Saint-Aulaye, La petite miette, associations et écoles de

Au total, en novembre et décembre, ce sont 1.596 colis qui ont été distribués chez :

.....

- 110 aîné·es à Forest
- 36 aîné·es à Uccle
- 26 aîné·es à Anderlecht
- 27 aîné·es à Nivelles
- 22 aîné·es à Ottignies-LLN

quartiers (Apomsa, Entraide et Culture, Maison en plus, boulangerie Jacquet...)], les aîné·es ont pu recevoir de jolies surprises dans leurs petits colis. Ces tournées n'auraient pas été possible sans l'appui des précieux bénévoles en charge de la confection et des distributions à plus de 50 personnes !

Soulignons l'augmentation à Uccle, Anderlecht et Nivelles, du nombre de personnes âgées qui ont été livrées lors de cette deuxième vague.

• Un Noël bien spécial

En 2020, les longues tablées de Noël initialement prévues ont du être annulées, pour laisser la place à une « Tournée Papote Spéciale Noël », les 23 et 24 décembre 2020.

Ainsi, un·e bénévole ou un duo de bénévoles a rendu visite un, deux ou trois aîné·es le temps d'un échange, d'un petit verre de bulle sur le pas de la porte, et du dépôt d'un beau paquet de Noël rempli de victuailles, de surprises, de cartes et de courriers d'enfants et de voisines du quartier. Plusieurs écoles (l'école Saint-Ursule à Forest, l'école clair Soleil à

Anderlecht, l'école Saint-Vincent de Paul à Uccle) et d'autres associations des 3 communes (Apomsa, Maison en plus, Maison Marconi, Habitat et Rénovation, Entr'âges, les scouts du Scheut, les nutons de Nivelles, école Nivelles...) – ont confectionné des boîtes et cartes de Noël pour les aîné·es.

- à Forest : **164 aîné·es** ont été livrés par **50 bénévoles**
- à Uccle : **46 aîné·es** ont été livrés par **28 bénévoles**
- à Anderlecht : **29 aîné·es** ont été livrés par **11 bénévoles**
- à Nivelles : **27 aîné·es** ont été livrés par **24 bénévoles**
- à Ottignies-LLN : **26 aîné·es** ont été livrés par **14 bénévoles**

➔ Au total, près de 300 personnes âgées du réseau ont pu recevoir ce colis de Noël.



“ Suzette, Voisinée à Ottignies-LLN

De chez moi à chez toi, tu dois entendre mes cris de surprise, de joie, d'admiration au reçu du colis apporté par Astrid. Qu'est-ce qui m'arrive, je n'en reviens pas. J'ouvre, je déballe sans fin des produits hauts de gamme, pralines Neuhaus, terrine de gibier, le tout accompagné de mots chaleureux, de dessins... [...] Je suis touchée comme je ne l'ai été rarement. Avoir 90 ans et recevoir des messages de jeunes de 8 et 10 ans est un cadeau immense pour moi [...] Mille mercis [...] à Bras dessus Bras dessous et à toi pour ton engagement sans limite. [...] Tous mes vœux et mon affection. ”



8. LE BILAN FINANCIER

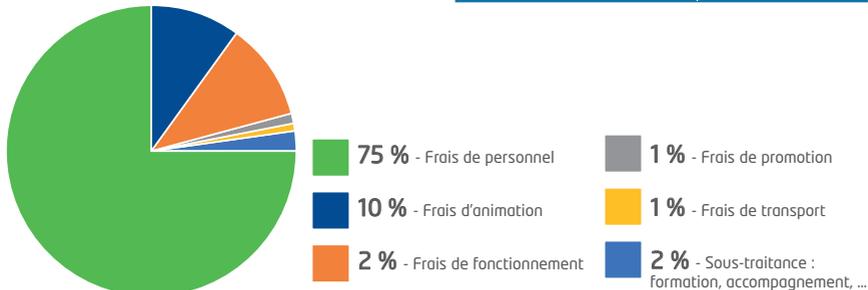
8. LE BILAN FINANCIER

Bilan 2020

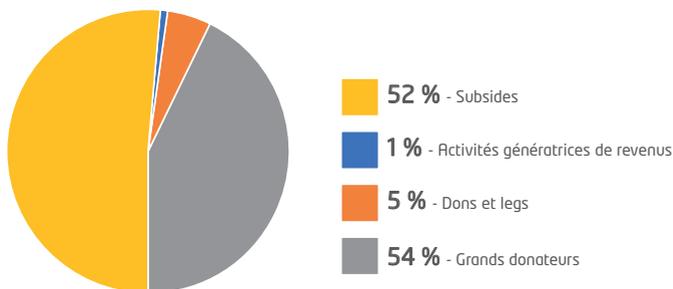
AVOIRS	
Immobilisations corporelles	3 185,00
Créances à 1 an au plus	72 728,63
Liquidités	77 158,35
Total des avoirs	153 071,98

DETTES	
Fonds social	6 428,46
Bénéfice reporté	6 428,46
Provisions	29 260,00
Provisions pour Risques et Charges	29 260,00
Dettes	117 383,52
Dettes fournisseurs	11 818,69
Dettes à l'égard des membres	-
Dettes fiscales, salariales et sociales	22 004,03
Produits à reporter	83 460,80
Total des dettes	153 071,98

Compte de résultat



Structure des charges - 2020



Structure des produits - 2020

Compte de résultat et budget 2021

CHARGES	2019	2020	Budget 2021
Services et bien divers	54 435,29	79 397,05	123 540,00
Frais d'animation	15 206,76	30 268,86	35 000,00
Frais de fonctionnement	25 543,47	35 696,87	35 680,00
Frais de promotion	3 670,86	2 339,21	6 200,00
Frais de transport	3 079,78	3 777,71	5 660,00
Sous-traitance : formation, accompagnement,...	6 934,42	7 314,40	41 000,00
Frais de personnel	108 365,15	232 152,99	386 320,00
Charges financières	164,85	182,35	1 000,00
Charges d'exploitation	-	39,00	-
Provisions pour Risques et Charges	12 800,64	16 459,36	10 000,00
Total des charges	175 765,93	328 230,75	520 860,00

PRODUITS	2019	2020	Budget 2021
Activités génératrices de revenus	12 683,35	2 167,74	9 500,00
Dons et legs	3 605,00	15 372,51	25 000,00
Grands donateurs	64 251,84	141 127,34	265 320,00
Fondations	36 551,62	47 905,25	77 500,00
Entreprises	25 289,90	91 222,09	182 820,00
Autres Fonds privés	2 410,32	2 000,00	5 000,00
Subsides	95 394,68	169 278,96	224 970,96
Région	61 570,00	79 600,00	107 400,00
Province	-	10 000,00	10 000,00
Communes	33 824,68	78 394,96	80 320,96
Union Européenne	-	1 284,00	27 250,00
Autres produits	265,80	892,78	500,00
Total des produits	176 200,67	328 839,33	525 290,96



9. LES PARTENARIATS

9. LES PARTENARIATS

Bras dessus Bras dessous met en avant une vision pluridisciplinaire du vieillissement à domicile, axé sur :

- une prise en charge individuelle et flexible,
- l'expertise de chaque acteur·rice,
- une collaboration permanente entre partenaires et autour de la personne,
- un suivi régulier et une adaptation constante de la prise en charge.

“Megane Bolland,
coordinatrice chez VAD BW

La collaboration entre le VAD BW et Bras dessus Bras dessous se déroule bien. [...] Partenamut est très enthousiaste à l'idée de présenter ce projet à ses affiliés via notre Centre de coordination. ”

9.1. Nos partenaires financiers

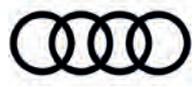
Bras dessus Bras dessous a pu voir le jour grâce au soutien de Partenamut et du Cera. Depuis, d'autres partenaires nous font confiance et nous permettent de poursuivre cette passionnante aventure. En 2020, nous tenons à remercier les partenaires financiers institutionnels et privés qui ont décidé de soutenir Bras dessus Bras dessous. Leur générosité nous a permis de consolider le projet à Forest, Uccle et Anderlecht ainsi que de créer de nouvelles antennes à Nivelles et Ottignies-LLN.

Un grand merci également aux donateur·rices privé·es qui nous ont soutenu par un don en 2020.





Fonds Héloïse



9.2. Nos partenaires opérationnels

Bras dessus Bras dessous a rapidement tissé autour du projet, un réseau de partenaires et d'interlocuteurs associatifs et institutionnels du secteur, avec lesquels différents types de liens se sont développés, allant du lien informel au partenariat formel. Merci à tous ces partenaires avec lesquels il est bon de collaborer :

Nos partenaires publics : les différents services des Communes d'Anderlecht, de Forest d'Uccle, d'Ottignies-LLN et de Nivelles, ainsi que leurs CPAS.

Nos partenaires associatifs : les Aînés en fête, l'Aclot solidaire, le Centre de Santé Mentale Adret, Agence Alter, Apomsa, ATD Quart Monde, Atoll, La Banque Alimentaire, Le Bien Vieillir, Le Brass, Buurt Pensioen-Pensions Quartier, Caban, Le Cairn, Le Centre Culturel Al Malak, le ciné4, Clara asbl, Clinique de la Ramée, le Collectif Alpha, les comités de quartiers Coopcity, Cosedi, CREDAL, la CSD, Cura services, le Début des Haricots, École Clair Soleil, Écoute et soutien (protocole3), Entr'âges, Entraide et Culture, Epsilon, l'équipe mobile Constellation BW ouest, Escale du Nord, Femma olvh, Foyer Anderlechtois, Firefec Bandundu, Frickshaw, Habitat et participation, l'Institut St-Ursule de Forest, Le grimoire d'Alessia, InforFemmes, Kaai vzw, le Kot à projet Kap Senior, La ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale, Libération Films, le Lotus, La Maison des Jeunes de Forest, Une Maison en plus, la Maison Médicale Étoile, la Maison Médicale 1190, La Maison Médicale des Primeurs, La Maison Médicale Marconi, la Maison Médicale Uccle centre, Maison de repos Nos Tayons, Médecins du Monde, Miro LDC, École Notre Dame des Champs, École St Vincent de Paul, Senior Montessori, Peddel, La Petite Miette, Petits Frères des Pauvres, Respect seniors, Samenlevingsopbouw, Samen Toujours, Senoah, Scouts du Scheut, Service Santé Mentale av. de Fré, Sociaal Vervoer, Soins chez Soi, Source Plurielle, le Sud, le Suta, Tahadi, Ten Weyngaert, Traffik Klassik, Un Toit deux Ages, Unipso, Le VAD Brabant Wallon, le Wiels, Pour la Solidarité, ODPS au Portugal et Silver Fourchette et l'UNAF en France.

... et privés : VR Déco, Prismes, La Librairie Candide, Caroline Lumia, Gaëlle Ryelandt, Chantal Dehon, Jonathan Willems, La Vivrière, le St-Aulaye, Rhino, Generous, La Fabrique à Chocolat, Stanley and Stella, la pâtisserie Jacquet, les comités de quartiers de Nivelles... Et les autres partenaires sans qui Bras dessus Bras dessous ne pourrait exister.



“ Geneviève, prof de Saint Vincent de Paul à Uccle

Le bilan de mardi est vraiment très positif : les élèves sont enchantés de leur journée et ont été très intéressés par ce que les aînés leur ont raconté ! Seul bémol : “Dommage que les aînés n’étaient pas plus nombreux”. Et ils en veulent plus ! Bien sûr ils veulent les revoir, et bien sûr c’est une bonne idée, mais principe de (triste) réalité, ce n’est pas réalisable très régulièrement ! ”



10. L'ÉQUIPE

L'ÉQUIPE DE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS



CÉLINE REMY

Coordinatrice générale
Tél : 0485 39 54 98



MARIE DE VROEY

Coordinatrice
des opérations
Tél : 0491 63 62 16



FLORENCE GENTET

Assistante administrative et
Chargée de communication
Tél : 0486 76 62 89



AURÉLIE GRIMARD

Chargée de projet
Forest
Tél : 0488 43 18 83



INÈS DUJARDIN

Chargée de projet
Ottignies-LLN
Tél : 0498 56 20 67



MARIANNE MASSION

Chargée de projet
Uccle
Tél : 0488 43 38 87



JOËLLE PLUMEREL

Chargée de projet
Anderlecht
Tél : 0493 38 52 71



MARIE-JULIE LOPPE

Chargée de projet
Nivelles
Tél : 0493 38 52 73



WIOLETA CHENDOSZKA

Notre précieux
"appui logistique"
pendant la crise sanitaire

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



AUDE GARELY



EMMANUELLE GHISLAIN



YASMINE BOUDAKA



MIMA DE FLORES CANALES



STÉPHANE HEYMANS

ET BIEN SÛR TOUTES ET TOUS LES BÉNÉVOLES

engagées dans le projet sans qui celui-ci ne serait pas ce qu'il est !





*Bras dessus
Bras
dessous*



II. ON PARLE DE NOUS

II. ON PARLE DE NOUS



Reportage RTBF du 17 janvier 2020



Reportage TV Com
du 11 février 2020



Emission Autrement BX1
du 29 septembre 2020



JT BX1 du 25 novembre 2020





JT RTBF du 27 novembre 2020



Radio Bel RTL décembre 2020

Lors du premier confinement, l'asbl a mis en place des **tournees papotes**. "C'est une maniere de rester en lien visuel avec les aînés en arrivant chez eux une ou deux fois par semaine avec un petit colis pour entamer la conversation sur le trottoir", raconte Céline Remy la coordinatrice générale. Une solution qui permet aux aînés d'échanger, de voir d'autres visages, de créer des liens. Et une tournée spéciale Noël va aussi avoir lieu. "Une quarantaine de bénévoles est en train de préparer des colis en les remplissant de bonnes choses, de dessins, etc. afin de les livrer le 24 décembre." Cette asbl est présente dans communes de Forest, d'Uccle, dans le quartier du Pterobis à Anderlecht, à Nivelles et à Ottignies Louvain-La-Neuve.



Radio La Première du 21 décembre 2020

RADIO – Il était une foi... Bras dessus Bras dessous / Les crèches catalanes

Publié le 27 décembre 2020 par [Karinu Van Leeu](#) • Modifié le 12 mai 2021 • 0 2 minutes

Emission diffusée dimanche 27 décembre à 20h sur la Première (RTBF)

Zoom sur l'association **Bras dessus Bras dessous**, une association qui met en relation les aînés et les plus jeunes dans le but de rompre l'isolement. Depuis 5 ans des volontaires accompagnent les personnes âgées pour des activités diverses comme des repas collectifs, des visites à domicile ou des partages de livres. Mais depuis la crise sanitaire, la plupart de ces activités a dû être suspendue. C'est ainsi que sont nées les « tournées papotes ».

A Forest, 180 personnes isolées reçoivent chaque semaine la visite d'un bénévole qui leur apporte un petit colis avec quelques dégustations, un petit courrier ou un dessin d'enfant.

La visite dure un petit quart d'heure, le temps d'échanger quelques nouvelles et d'apporter aux aînés une bonne dose de réconfort dans cette période où la solitude pèse encore plus.

Pour Noël, l'association a même rassemblé une centaine de bénévoles pour une attention particulière avec près de 300 colis festifs distribués.



CÉLINE REMY
COORDINATRICE GÉNÉRALE



MARIANNE MASSION
CHARGÉE DE PROJET UCCLE



Radio Cathobel du 27 décembre 2020



Marie-Julie Luppe est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous». L'association prône le voisinage solidaire, en favorisant les relations entre des personnes âgées isolées et des jeunes personnes.

Au début de l'année, Marie-Julie Luppe a ouvert l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous». Cette association, lancée en 2016 à Bruxelles, a pour objectif principal de rapprocher des personnes âgées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans. Le projet est né d'un constat : la population vieillissante en est à l'actuel état, de fait, de plus en plus isolée. Un Nivellois, sur six a plus de 70 ans. Il reste à savoir si le public adhère au. Les premiers jours d'activité réalisent déjà un bel engagement amers l'initiative. Des prises de contact avec les personnes âgées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

NIVELLES 17 janvier 2020 - 06:55
L'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous» favorise le voisinage solidaire
 L'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous» favorise le voisinage solidaire. Public cible: les seniors isolés. Une antenne se crée...

Prochain 10 février 2020 - 05:00
Le voisinage solidaire
 Marie-Julie Luppe est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras-dessus Bras-dessous». L'association pr...

17 janvier & 10 février 2020



L'ASBL Bras Dessus Bras Dessous ouvre une antenne à Nivelles et cherche des bénévoles.

Le contact est en Région bruxelloise depuis quatre ans, alors que beaucoup de personnes souffrent d'isolement. Le projet est né d'un constat : la population vieillissante en est à l'actuel état, de fait, de plus en plus isolée. Un Nivellois, sur six a plus de 70 ans. Il reste à savoir si le public adhère au. Les premiers jours d'activité réalisent déjà un bel engagement amers l'initiative. Des prises de contact avec les personnes âgées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

L'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous» favorise le voisinage solidaire. Public cible: les seniors isolés. Une antenne se crée...

On trouve à Nivelles des bénévoles. Les associations de bénévoles ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

C'est idéal donc plus que jamais et depuis cette semaine, Marie-Julie Luppe dirige l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous». Elle recrute des volontaires pour devenir des «voisines», c'est-à-dire des personnes isolées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans.

Dans les prochaines semaines, les professionnels de la santé, le CPAS ou encore les commerçants locaux seront sensibilisés pour parler de l'action aux «voisins». Pour que ça fonctionne, les associations doivent être impliquées dans le projet.

L'ASBL qui rendra une permanence chaque jeudi au 72 de la rue Sapinette (049308 92 73), même si elle n'a pas de bénévoles. Les bénévoles sont bienvenus. Les associations de bénévoles ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

20 janvier 2020



Des voisins pour briser la solitude à Nivelles

L'ASBL Bras-dessus Bras-dessous ouvre une antenne à Nivelles et cherche des volontaires.

Le contact est en Région bruxelloise depuis quatre ans, alors que beaucoup de personnes souffrent d'isolement. Le projet est né d'un constat : la population vieillissante en est à l'actuel état, de fait, de plus en plus isolée. Un Nivellois, sur six a plus de 70 ans. Il reste à savoir si le public adhère au. Les premiers jours d'activité réalisent déjà un bel engagement amers l'initiative. Des prises de contact avec les personnes âgées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

On trouve à Nivelles des bénévoles. Les associations de bénévoles ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

C'est idéal donc plus que jamais et depuis cette semaine, Marie-Julie Luppe dirige l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras Dessus Bras Dessous». Elle recrute des volontaires pour devenir des «voisines», c'est-à-dire des personnes isolées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans.

Dans les prochaines semaines, les professionnels de la santé, le CPAS ou encore les commerçants locaux seront sensibilisés pour parler de l'action aux «voisins». Pour que ça fonctionne, les associations doivent être impliquées dans le projet.

L'ASBL qui rendra une permanence chaque jeudi au 72 de la rue Sapinette (049308 92 73), même si elle n'a pas de bénévoles. Les bénévoles sont bienvenus. Les associations de bénévoles ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

21 janvier 2020



Un réseau de voisins solidaires en 2020

Depuis mai 2016, l'ASBL Bras Dessus Bras Dessous construit des voisinages solidaires dans les quartiers. L'antenne de Nivelles ouvre ses portes début 2020.



Parce qu'il est plus agréable, facile et enrichissant de partager ses besoins, ses envies et ses soucis que de les porter seul, l'association souhaite remettre la personne âgée au centre de ses envies et de sa vie de quartier grâce à la mise en réseau de voisins solidaires, qui doivent accompagner un aîné, des liens se tissent et des relations naissent dans la communauté. Tout est prêt pour la rencontre et à l'heure, rendant les journées plus douces.

Si vous avez plus de 60 ans et que vous voulez créer un peu plus de liens

Voisins ! Selon vos envies et besoins, l'association vous présentera un jeune voisin. Et si vous le souhaitez, vous pouvez aussi proposer un jeune voisin à la personne âgée de votre quartier.

► Infos : 049308 92 73
 info@bras-dessus-bras-dessous.be
 www.bras-dessus-bras-dessous.be

► Adresse :
 Rue des Quatre

Janvier 2020

L'INFO DU JOUR

ATTENTION ! L'ORDRE LA REVUE

Voisinage solidaire pour les seniors

ASBL «Bras-dessus Bras-dessous» a à Nivelles une antenne à Nivelles. L'objectif: rompre la solitude des seniors en faisant appel au voisinage.

Marie-Julie Luppe est chargée de développer l'antenne nivelloise de l'ASBL «Bras-dessus Bras-dessous». Elle recrute des volontaires pour devenir des «voisines», c'est-à-dire des personnes isolées de plus de 60 ans et de jeunes personnes de moins de 30 ans.

Dans les prochaines semaines, les professionnels de la santé, le CPAS ou encore les commerçants locaux seront sensibilisés pour parler de l'action aux «voisins». Pour que ça fonctionne, les associations doivent être impliquées dans le projet.

L'ASBL qui rendra une permanence chaque jeudi au 72 de la rue Sapinette (049308 92 73), même si elle n'a pas de bénévoles. Les bénévoles sont bienvenus. Les associations de bénévoles ont permis de constituer des couples «voisins-voisines» - «Bras-dessus bras-dessous» - afin d'établir leurs attentes et leurs centres d'intérêt communs, pour mettre en place les meilleurs jumelages.

L'avenir

7 septembre 2020

Forest Vorst info

Capt'ages, quand 3 associations missent leurs forces pour les aînés forestois...

C'est grâce à Capt'ages, un premier rendez-vous du sein du **Centre de Quartier Wals sur Seneffe**, que **Mina LDC, Florine Bandereit et Paul Brin deaux** ont pu mutualiser leurs compétences et leurs savoir-faire pour proposer un accompagnement à dimension humaine aux aînés désireux de nouer des liens.

Qu'il s'agisse d'une rencontre individuelle, d'un moment collectif de repas ou même d'élaborer d'un exercice ou d'un papage, tout objectif est d'attirer l'attention des habitants du quartier vers la place des aînés dans la société.

Pour rendre cela possible, ils sont courtoisement à la recherche de nouveaux bénévoles impliqués d'un vieillissement harmonieux. Les demandes d'accompagnement expriment une belle volonté de nouveaux dons.

Parce que les activités proposées par les trois aînés, restent en adéquation avec les moments agréés de Mina lors de son article sur **22 et les repas et moments collectifs de Florine Bandereit**.

Durant le confinement, les trois aînés ont pu habiter à braver le covid et à parcourir les rues du quartier pour distribuer plus de **200** sacs de produits locaux, fruits, légumes, oléagineux par semaine aux forestois.

Puis récemment, ils ont aussi mené une **action de sensibilisation auprès des forestois** lors de la **Journée internationale des seniors** le 1^{er} octobre dernier en distribuant une fleur aux habitants de plusieurs lieux forestois.

Par ailleurs, ils travaillent aussi avec les **partenaires de quartier** (services médicaux, services sociaux et la commune, Ten Wuytgen, des artisans...) afin d'être un point d'accueil où ils sont passés trouver un logement.

Vous souhaitez apporter votre pierre à cet édifice ou obtenir de plus amples renseignements ?

- Contactez Paul Brin deaux Brin deaux au 0485 76 82 92 ou par mail à info@lecentredequartierwals.be

Capt'Agés

3 verenigingen hun krachten bundelen voor de Vorstse senioren...

De afgelopen maanden hebben drie verenigingen hun krachten gebundeld om een actie te organiseren voor de senioren in de wijk Forest Vorst. Het doel is om de senioren te ondersteunen en hun sociale contact te bevorderen.

De verenigingen zijn: **Mina LDC**, **Florine Bandereit** en **Paul Brin deaux**. Samen hebben ze een actie ontwikkeld om senioren te helpen met hun boodschappen en andere behoeften.

De actie is gericht op senioren die moeite hebben met het vinden van een woning of andere woonproblemen. De verenigingen willen helpen om deze problemen op te lossen.

De actie wordt ondersteund door de **gemeente Forest** en andere lokale partners. Het is belangrijk om de senioren te ondersteunen en hun levenskwaliteit te verbeteren.

De actie is een voorbeeld van hoe verenigingen samen kunnen werken om de samenleving te verbeteren.

Novembre/décembre 2020

La Libre

Le deuxième volet de Capt'Age 2020 arrive le vendredi 27 novembre. Ça change, mais Brin deaux donne pas de la place à ses voisins. Une action positive à la commune.

Le 27 novembre, les aînés de Forest Vorst ont pu profiter d'un moment de partage et de convivialité. Cette action a été organisée par les associations Capt'Agés et a permis de renforcer les liens entre les habitants du quartier.

Le thème de cette action est le **renforcement des liens sociaux** et le soutien aux aînés. Les participants ont pu échanger sur leurs expériences et leurs besoins.

Cette action est un exemple de ce que les associations peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

La Libre

Le deuxième volet de Capt'Age 2020 arrive le vendredi 27 novembre. Ça change, mais Brin deaux donne pas de la place à ses voisins. Une action positive à la commune.

Le 27 novembre, les aînés de Forest Vorst ont pu profiter d'un moment de partage et de convivialité. Cette action a été organisée par les associations Capt'Agés et a permis de renforcer les liens entre les habitants du quartier.

Le thème de cette action est le **renforcement des liens sociaux** et le soutien aux aînés. Les participants ont pu échanger sur leurs expériences et leurs besoins.

Cette action est un exemple de ce que les associations peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

« Pour certains, c'est le seul contact de la semaine »

Sans l'urgence et la crise sanitaire, la solidarité citoyenne est plus que jamais nécessaire et indispensable. Associations et ASBL, sortez sur le qui-vive. Deuxième épisode de notre série solidaire, sur les initiatives de ces citoyens au grand cœur.

Après les services de l'État pendant le confinement, l'ASBL Forest Vorst Desires Déesir a été créée pour offrir un soutien et un accompagnement aux aînés forestois. Cette initiative est un exemple de ce que les citoyens peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

Le thème de cette initiative est le **soutien aux aînés** et le renforcement des liens sociaux. Les participants ont pu échanger sur leurs expériences et leurs besoins.

Cette initiative est un exemple de ce que les associations peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

moustique

On dirait pas de dévotion de voir apparaître la petite vache moustique sur nos écrans. C'est une initiative citoyenne qui vise à sensibiliser les citoyens sur les enjeux de la biodiversité et de l'environnement.

Le thème de cette initiative est le **soutien à la biodiversité** et le renforcement des liens sociaux. Les participants ont pu échanger sur leurs expériences et leurs besoins.

Cette initiative est un exemple de ce que les associations peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

30 novembre 2020

Le 30 novembre, les aînés de Forest Vorst ont pu profiter d'un moment de partage et de convivialité. Cette action a été organisée par les associations Capt'Agés et a permis de renforcer les liens entre les habitants du quartier.

Le thème de cette action est le **renforcement des liens sociaux** et le soutien aux aînés. Les participants ont pu échanger sur leurs expériences et leurs besoins.

Cette action est un exemple de ce que les associations peuvent faire pour améliorer la vie des aînés dans leur quartier.

20 décembre 2020



12. CONCLUSION ET PERSPECTIVES

12. CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

Conclusion : L'année 2020 et la crise sanitaire nous ont amené à nous réinventer. De celle-ci nous faisons quelques constats :

- La crise sanitaire a mis en lumière la question de l'isolement des aînées et l'importance du maintien à domicile
- Le sentiment de solitude exprimé par les aînées, s'est exacerbé durant ce moment particulier
- Nous avons constaté un élan de solidarité extraordinaire au niveau des quartiers car les personnes cherchaient des moments et des lieux où s'impliquer
- L'équipe s'est montrée agile et résiliente pour transformer son mode opératoire et pour maintenir une continuité dans les contacts, c'est aussi la force d'avoir un outil à l'échelle des quartiers qu'il est facile d'adapter
- Cette année a permis aussi de renforcer des partenariats pour entourer au mieux les personnes les plus fragilisées. Le « faire » ensemble localement a permis de garder des liens dans cette période complexe pour tout

Perspectives : Si l'année 2021 a commencé sous le signe de la 3^{ème} vague, la vaccination et le recul de la maladie vont permettre un retour aux voisinages physiques et aux moments collectifs.

En 2021 nous souhaitons maintenir cette agilité qui nous a permis de rebondir au fur et à mesure des situations et des besoins des aînées, et aussi garder les liens tissés avec nos partenaires.

Concrètement, Bras dessus Bras dessous visera cette année à :

- 1/ Consolider et développer les 5 antennes existantes et de développer deux nouvelles antennes dans les Communes de Walhain et de Rixensart ...
- 2/ Rester en veille, curieux·ses des rencontres que nous faisons, et prêt·es à essaimer Bras dessus Bras dessous là où les besoins sont réels...

3/ Mener parallèlement des projets spécifiques, en partenariat avec des acteurs avec lesquels nous partageons les valeurs :



Un projet sur le plaisir du bien manger des aîné·es, avec les associations Pour la Solidarité, Silver Fourchette, l'UNRA47 et ODPS au Portugal. Celui-ci d'une durée de deux ans, aboutira à trois publications : une analyse, un livre de recette et un manuel de formation



Un projet pilote avec l'asbl Senior Montessorri, afin de disséminer leur méthode et regard à l'ensemble des acteur·rices d'un quartier : aîné·es, jeunes, enfants et ados, commerçants et acteur·rices associatifs et institutionnels du quartier...

4/ Ouvrir sa gouvernance afin d'inclure des partenaires, des salarié·es et des Voisineur·euses dans l'AG. Cela permettra d'être encore plus en lien avec les réalités de quartier et de construire une culture de participation.

Cette année sera aussi l'année des 5 ans de Bras dessus Bras dessous. L'association organisera un événement festif avec tous les Voisineur·euses et Voisiné·es ainsi que tous les partenaires. Nous ferons aussi un moment pour réfléchir ensemble et consolider la pratique de Bras dessus Bras dessous dans différents quartiers. L'objectif sera aussi de se projeter dans les 5 prochaines années.

Bras dessus Bras dessous montre tous les jours qu'un réseau de voisin·es accompagné·es permet de « mieux » vieillir mais aussi simplement de « mieux » vivre....



13. NOUS SOUTENIR

13. NOUS SOUTENIR

Pour aller plus loin ensemble...

- Inscrivez-vous à notre newsletter
- Abonnez-vous à nos réseaux sociaux
et aimez, partagez, relayez autant que vous voulez
- Devenez Voisineur·se
- Faites-nous profiter de vos compétences
(ressources humaines, gestion de projet, IT, administrative, etc.)
- Soutenez-nous financièrement
via un don sur le compte
Triodos : BE70 5230 8078 6325

pour tout don > 40€ avec attestation fiscale

pour tout don < 40€ sans attestation fiscale



POUR EN SAVOIR PLUS :

Mail : info@brasdessusbrasdessous.be

Tél. : 0486 76 62 89

www.brasdessusbrasdessous.be

 [brasdessusbrasdessous](https://www.facebook.com/brasdessusbrasdessous)









Bras dessus Bras dessous

27, rue des glands - 1190 Forest | Téléphone : 0486 / 76.62.89

www.brasdessusbrasdessous.be | info@brasdessusbrasdessous.be | 