



## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2018



**« 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 voisins 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 permettent 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 acteurs formels qui les accompagnent et du soutien de leurs aidants proches. Remettre l'aîné au centre de sa vie sociale par le biais d'une nouvelle relation qu'il choisit de construire auprès d'un de ses voisins du quartier tel est notre objectif !

**Equipe:** Céline Remy, Aurélie Grimard et Marianne Massion

**Selecture:** Stéphane Heymans, Florence Mullié et Florence Gentet

**Graphisme:** Florence Gentet

**Photographies:** Bruno Achen et Alesia Kapo

**Illustrations:** Lison De Ridder et Lucie Castel

# LES MOMENTS FORTS DE 2018



02/2018  
Le 1<sup>er</sup> mardi soupe



04/2018  
La clôture  
du projet correspondances



12/2018  
Le repas de fin d'année



9/10/2018  
Le démarrage  
de l'antenne d'Uccle



05/2018  
Participation au Congrès International  
de la Fédération Internationale  
des Petits Frères des Pauvres

115 participants venus des 4 coins du monde réunis  
autour de l'isolement des aînés



Eté 2018  
Le projet caravane :  
4 semaines dans les rues de Forest  
à la rencontre des voisins



1/10/2018  
Journée internationale  
des personnes âgées  
« Simple comme une fleur »



# SOMMAIRE



I. LE CONTEXTE .....	7
2. LA FINALITÉ DU PROJET .....	13
3. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE .....	17
4. NOS ACTIONS .....	21
5. LA COMMUNAUTÉ DE VOISINS .....	25
6. L'ACCOMPAGNEMENT BDBD .....	33
7. LES ACTIVITÉS 2018 .....	37
Duos	
Moments collectifs réguliers et ponctuels	
Référencement	
Sensibilisation	
Conclusion	
8. LE BILAN FINANCIER .....	47
9. LES PARTENARIATS .....	51
10. L'EQUIPE .....	55
II. ON PARLE DE NOUS .....	59
12. NOUS SOUTENIR .....	63



## I. LE CONTEXTE

# I. LE CONTEXTE

## 1.1 Vieillissement 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%<sup>1</sup>, un pourcentage qui pourrait croître de 16,76% d'ici 2020, selon les résultats d'une étude menée par la VUB (Vlaams Universiteit van Brussels) et qui prévoit qu'en 2040, près d'un Bruxellois (Région de Bruxelles-Capitale) sur huit atteindra 80 ans et plus<sup>2</sup>.

Le défi posé à la société et aux responsables publics est de créer les meilleures conditions pour que tout un chacun puisse donner un sens à ces années de vie supplémentaire et faire pleinement partie de la société. Il s'agit de veiller à rendre aux aînés 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, se révèle être une des solutions.

## 1.2 Solitude et isolement

D'après une enquête réalisée en Belgique en 2012<sup>3</sup>, « *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 à la société leur permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé* ».<sup>4</sup> L'isolement a donc un impact fort 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.

Au sein de notre projet, deux constats se dégagent de nos premiers contacts avec les personnes en demande :

**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.e* », « *j'ai peur de tomber* », « *les sacs de courses sont lourds* », « *je me sens seul.e* », « *à quoi bon faire cette activité seule* » 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 de ses droits (non recours aux droits : CPAS, mutuelle, reconnaissance de handicap...)
- Une ingérence décisionnelle de l'entourage

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

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 leur 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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âges, belges ou pas, précarisés ou non, à mobilité réduite ou pas, à domicile, en maison de retraite, veufs, seuls), l'urgence, tant pour le secteur formel qu'informel, est donc de porter un regard différent sur l'allongement de la vie en se souciant de la participation des aînés à notre société, en tant que citoyen actif 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 »<sup>5</sup>.*

En Belgique, le nombre de citoyens impliqués dans des activités volontaires est estimé entre 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 FRB<sup>6</sup>, 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 souvent entendue, 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<sup>7</sup>. 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.<sup>8</sup>*

Notre projet vise à rétablir des relations intergénérationnelles dans nos quartiers, en allant à la rencontre de ce voisin 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

A photograph showing a woman with blonde hair and sunglasses on her head, smiling down at an elderly man. The man is wearing a blue cap and glasses. They appear to be in an outdoor setting with trees in the background.

## 2. LA FINALITÉ DU PROJET

## 2. LA FINALITÉ DU PROJET

**L**a création de Bras dessus Bras dessous est la résultante de ces constats : une initiative solidaire locale individualisée, visant à maintenir le 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 aînés aussi* »<sup>9</sup> : « *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 d'avantage centrée sur les différents aspects des relations humaines de quartier (multiculturalité, intergénérationnalité).

### 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 être un 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 de la commune et a fait ses débuts à Uccle en octobre 2018. L'association a récemment été approchée par d'autres communes de Bruxelles, tantôt par des personnes âgées souhaitant être accompagnées, tantôt par des associations/citoyens intéressés par le projet.

**L** Mon mari et moi sommes pensionnés. On en a fait un projet de couple, à condition que chacun puisse y participer à sa mesure. Pour ma part, j'aide une dame à faire ses courses 1h par semaine. La manière dont le projet est structuré permet à tout le monde d'y trouver son compte : c'est une belle formule de solidarité qui, je l'espère, aura un effet boule de neige. R.

**L** C. a des parents âgés et il se rend compte de leurs difficultés. « Ce qui est précieux avec BdBd, c'est le réseau de personnes qu'ils tissent autour du senior. On rend des petits services qui ne prennent pas beaucoup de temps mais qui souvent changent leur quotidien. »

9. Panel mené par Cera et la FGF



### 3. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BDBD

### 3. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BdBd

**N**otre projet met en place et coordonne des réseaux inter-générationnels et multiculturels de solidarité de quartier, au sein desquels des voisins 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 voisins de tout âge autour de l'isolement des plus âgés. Les Voisineurs, s'ils signent une Convention de Volontariat en s'engageant chez Bras dessus Bras dessous, vont en fait (re)rencontrer un voisin avec lequel ils vont partager des moments. 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 » si l'y a un petit 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 large, axés autour du point commercial le plus proche ou délimité par un parc, frontière naturelle dans le cas de la commune de Forest par exemple.

#### Nombre de voisins dans une antenne

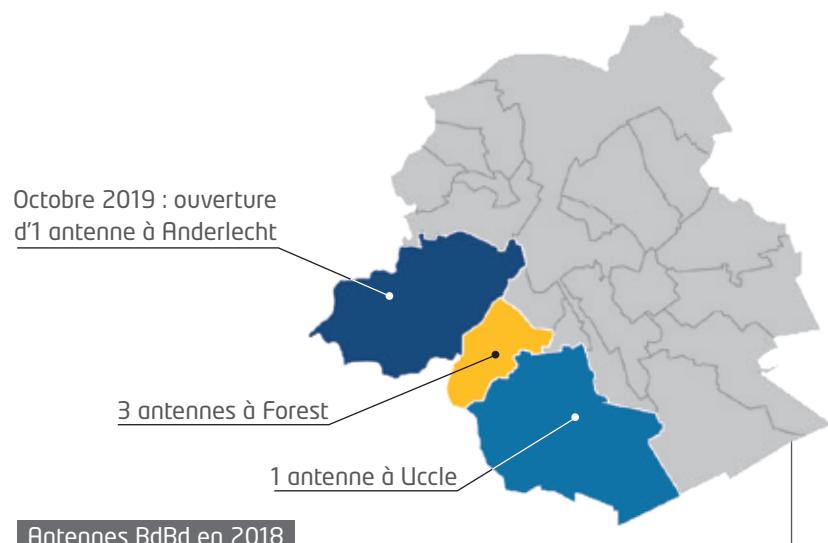
Le chercheur Robin Dunbar a extrapolé les résultats d'une étude réalisée en 1992<sup>10</sup> afin de déterminer un nombre maximum pour la taille d'un groupe d'humains. Ce nombre ne devrait donc théoriquement pas dépasser 150 individus, nombre au-dessus

10. 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)

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 voisins, la qualité du réseau et des relations tissées change. En février 2018, lors d'une « interview » de Voisins, la question de la croissance versus la qualité fut discutée : comment faire face aux nouvelles demandes sans perdre en qualité ? Comment continuer à bien connaître chaque participant (jeunes et moins jeunes) afin de tisser des liens adéquats au-delà d'un certain nombre de participants ? Ne devons-nous pas refuser les nouvelles demandes ? Les réponses des participants (Voisins, équipe et CA) furent unanimes : BdBd se devait de répondre aux nouvelles demandes en mettant l'accent sur le quartier et la connaissance du réseau.

Dès le mois de mars 2018, et afin de rebondir dans ce sens, il a été décidé de répartir le territoire Communal en 3 « antennes », et d'y recruter pour chacune, un duo de Coordinateurs d'antenne volontaires pour tisser et entretenir les liens créés dans le quartier. Ces antennes étant créées et coordonnées par la chargée de projet salariée.



## 4. NOS ACTIONS



## 4. NOS ACTIONS

**Les « duos de Voisins » :** Le cœur du travail de BdBd est le tissage de liens interpersonnels entre deux ou trois voisins, 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.

**Le « collectif » :** Cela dit afin de répondre à la demande des Voisins de connaître les duos d'à côté et/ou à ceux qui ne désirent pas de liens individuels, quelques moments collectifs ont été créés au sein du projet durant lesquels ce beau petit monde se retrouve...

**Le « référencement vers nos partenaires » :** Lors des premières rencontres et au cours de la relation ensuite, certains aînés expriment le besoin de se faire aider pour des choses auxquelles des professionnels 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.... Le rôle du Voisinage se limitant aux relations informelles, voire à de petites aides ponctuelles auxquelles des professionnels ne pourraient pas répondre...

**La « sensibilisation » :** Afin de sensibiliser le voisinage à la question de l'isolement des aînés et à la solidarité entre voisins, Bras dessus Bras dessous part à la rencontre des citoyens jeunes et moins jeunes en se posant dans des lieux publics quelques temps. Le volet « sensibilisation » nous permet aussi de rencontrer de nouveaux habitants qui pourront rejoindre s'ils le souhaitent, les activités collectives et/ou individuelles du projet.

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

### Pôle 1 Tisser des liens individuels

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

### Pôle 2 Organiser des moments collectifs

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

### Pôle 3 Référencement vers le formel

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

### Pôle 4 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 durant 1 semaine, dans le but de sensibiliser à la question de l'isolement des aînés et à la solidarité entre voisins.



## 5. LA COMMUNAUTÉ DES VOISINS

## 5. LA COMMUNAUTÉ DES VOISINS

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

En effet, à part la régularité du lien imposée, la force du projet réside dans sa souplesse : contacts, heures de visites, activités individuelles, semi-communes ou communes, les intervisions et les formations des volontaires, etc... :

**1. Nos bénéficiaires (Voisinés)** mentionnent souvent ne pas avoir trouvé auprès des structures existantes une solution à leur isolement. Il est plus aisné pour eux d'être dans un accompagnement personnalisé et adapté à leur réalité.

**2. Notre réseau de volontaires (Voisineurs),** en grande partie dans la vie active, se réjouit de la souplesse de notre association (recrutement après les heures de travail, réunions en soirée et le weekend), qui leur permet de participer à une activité solidaire locale.

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

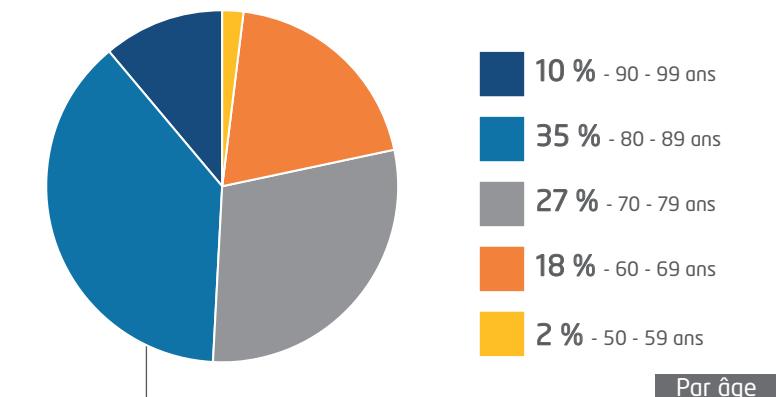
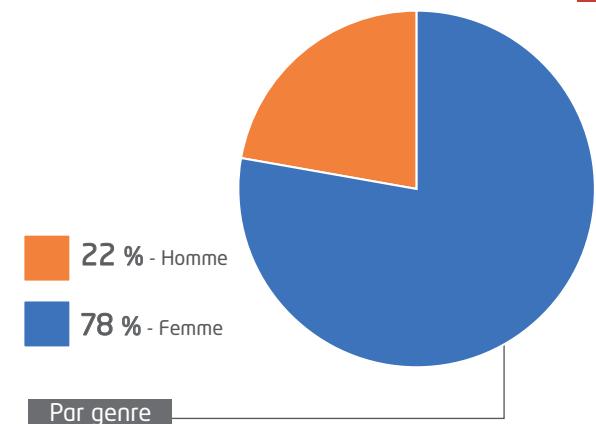
Si Bras dessus Bras dessous vise à répondre au sentiment de solitude exprimé par des voisins plus âgés, la valeur « reciprocité » est au coeur du projet : tout le monde peut avoir besoin d'un coup de main à un moment et offrir son aide à un autre moment (améliorer une langue, sa manière de faire la confiture, coudre un bouton, versus un peu de temps, des petites courses, une promenade, une recette d'ailleurs, etc...). Chacun 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.

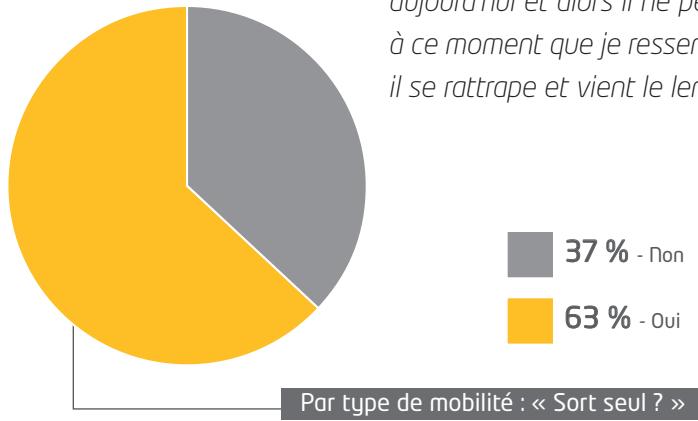
Le projet et la relation évoluent donc en toute agilité afin d'être complémentaire au secteur formel et répondre aux envies qui découlent de la rencontre.

En 2018, notre association a touché et mobilisé près de 160 personnes d'âges, d'origines culturelles et socio-économiques aussi diverses que ne l'est notre métropole.

### 5.1. Les Voisinés

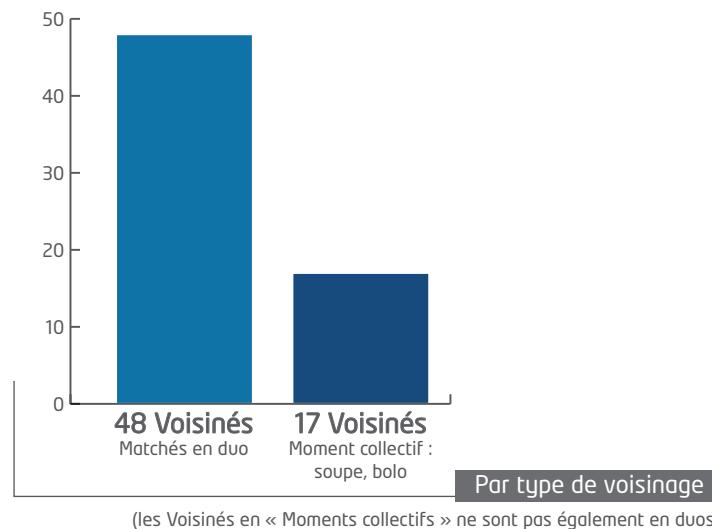
Les demandes des aînés sont très différentes et varient selon leur âge, leur degré de mobilité, leur mode de vie et leurs intérêts personnels. Une fiche d'identification détaillée est complétée lors de la première rencontre afin de cerner la demande et d'y répondre le plus adéquatement possible.





**J'**adore mes soirées jeu le lundi avec Florent. Il est toujours à l'heure et très régulier. Parfois il a trop de travail, comme aujourd'hui et alors il ne peut venir. C'est à ce moment que je ressens le vide. Mais il se rattrape et vient le lendemain. M.

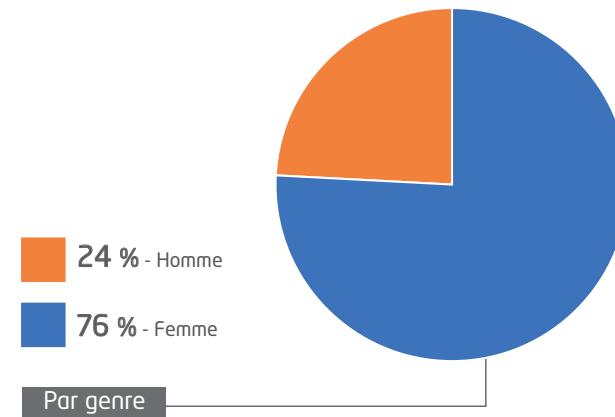
**M.** écrivait récemment une carte postale à l'une de nous : « Je n'oublierai jamais la force de ta voix au lointain téléphone. Ton accueil chaleureux ! »



## 5.2. Les Voisineurs

Afin d'accueillir un public aussi diversifié que ne l'est notre société, BdBd attache une grande importance à la flexibilité des participants et tient compte de leurs disponibilités, envies et contraintes (horaires, mobilité,...). Nous sommes convaincus 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.

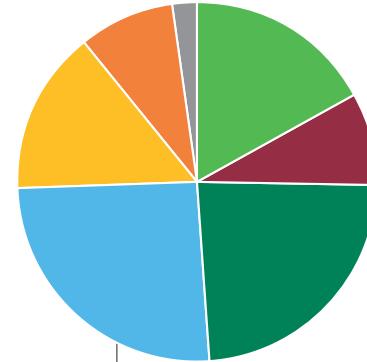
Les Voisineurs sont recrutés de manière similaire à leurs aînés (rencontre, fiche d'identification,...). Ils sont formés et suivis régulièrement par la suite, par le biais d'échanges réguliers, d'intervisions et de formations.



**C.** Hollandaise, se sentant loin de sa famille, a rejoint BdBd car elle voulait « adopter une mamy » ! J. et C. se voient toutes les semaines, J. fait à présent partie de la famille de la jeune voisine Hollandaise et vient régulièrement partager des moments conviviaux avec les enfants de C. et son mari Belge !

# 15

nationalités différentes

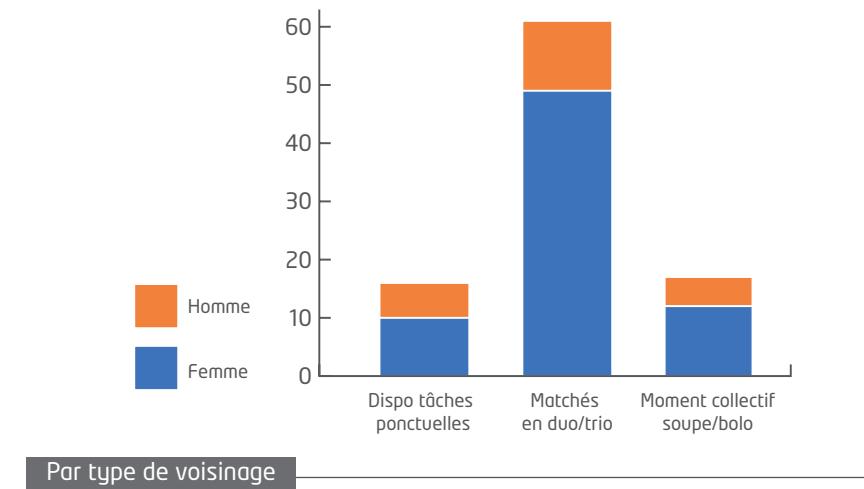


Par âge

2 %	- 70 - 79 ans
8 %	- 60 - 69 ans
14 %	- 50 - 59 ans
24 %	- 40 - 49 ans
22 %	- 30 - 39 ans
8 %	- 20 - 29 ans
16 %	- 10 - 19 ans



G., jeune papa célibataire, n'a pas le temps de voisiner L. toutes les semaines mais ils ont trouvé un accord : L. l'appelle « au besoin ». La dernière sortie était une journée à Dinant ! G. s'est retrouvé à véhiculer L. qui n'avait plus vu une de ses amies hospitalisée depuis des lustres ! Quel merveilleux souvenir cette journée à Dinant pour L.... et pour G. qui en a profité pour visiter la ville.





## 6. L'ACCOMPAGNEMENT BDBD

## 6. L'ACCOMPAGNEMENT BDBD

Notre objectif étant de remettre l'aîné au centre de sa vie sociale, nous sommes très attentifs à ce que la demande émane de la personne concernée. Nous insistons sur le fait qu'il y a autant de relations à tisser et à inventer que de personnes à accompagner.

La vie des Voisins au sein de Bras dessus Bras dessous est jalonnée de différentes étapes, comme le montre le schéma ci-contre.

Au cours de leur parcours, nous proposons aux Voisineurs :

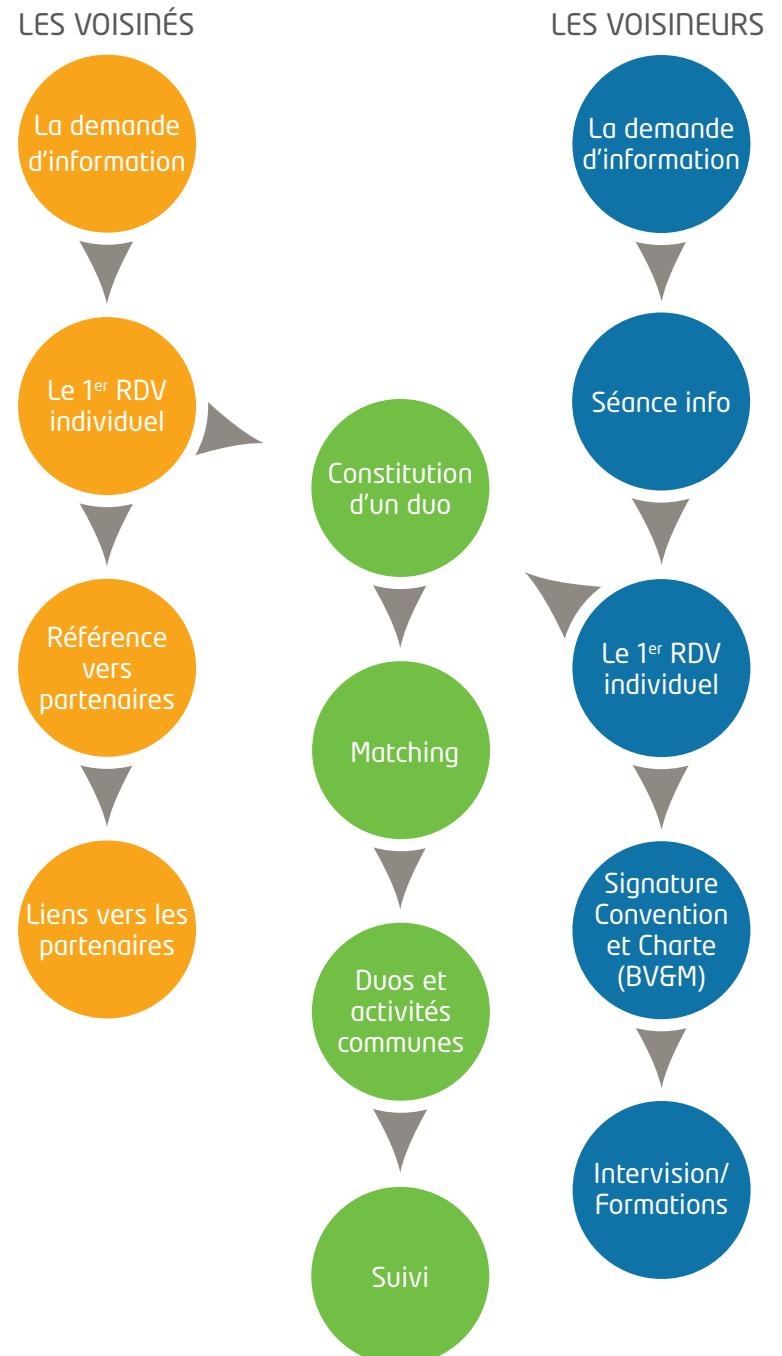
- Des **intervisions régulières** pour échanger sur le projet, leur voisinage et se nourrir de l'expérience d'invités extérieurs.
- Des formations :



- Organisées par notre partenaire Samen Toujours. Cette plateforme propose des formations répondant aux besoins et aux réalités vécues par les réseaux d'entraide : le fonctionnement d'un réseau d'entraide, la relation à l'autre et l'empathie, le respect de la vie privée, mettre ses limites.



- Proposées par la fondation be.Source : « Comprendre et Accompagner les personnes souffrant de déclin cognitif », « VIP Personnes âgées - La Pauvreté c'est quoi », ...





## 7. LES ACTIVITÉS 2018

## 7. LES ACTIVITÉS 2018

**2.595**  
moments partagés

### 7.1. Les DUOS

Le cœur de l'activité de Bras dessus Bras dessous repose sur la création des duos de voisins, qui partagent des moments privilégiés au gré de leurs affinités et disponibilités.

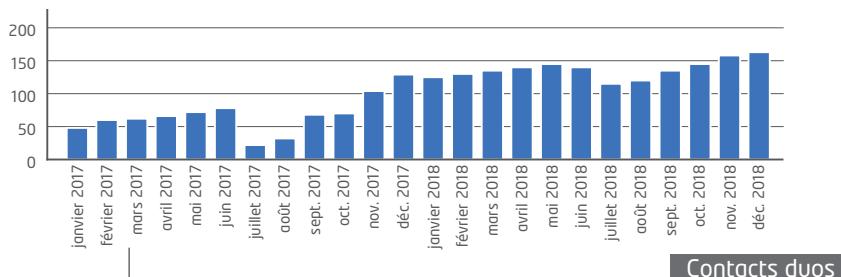
En 2018, le projet a réuni 65 Voisinés et 94 Voisineurs, âgés de 15 à 98 ans.

**Les trois antennes de Forest** continuent sur la même dynamique positive et soutenue qu'en 2017, se répartissant l'ensemble des quartiers de Forest afin de travailler à échelle humaine. Des coordinateurs d'antenne volontaires sont venus rejoindre la Chargée de Projet forestoise, afin de rencontrer individuellement chaque nouveau Voisiné et Voisineur, de créer les duos et d'en assurer le suivi sur le long terme.

L'**antenne d'Uccle** a ouvert en octobre 2018 dans le quartier de la Bascule, à l'initiative d'une habitante du quartier et à la suite d'une première séance d'information qui a réuni une vingtaine de voisins curieux et prêts à prendre part au projet.

#### Nombre de visites réalisées

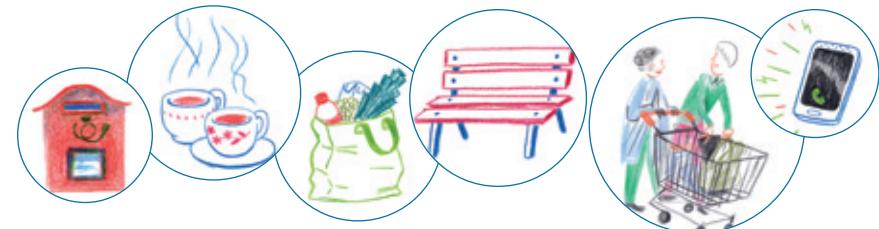
Bras dessus Bras dessous a commencé ses activités à la mi-mai 2016, lorsqu'une première personne nous a été référée par une Maison Médicale du quartier. Depuis, l'accompagnement des personnes est en constante augmentation.



Depuis le début de nos activités, 2.595 moments ont eu lieu en « duos » de Voisins, soit plus de 5.000 heures de bons moments partagés.

#### Activités des duos :

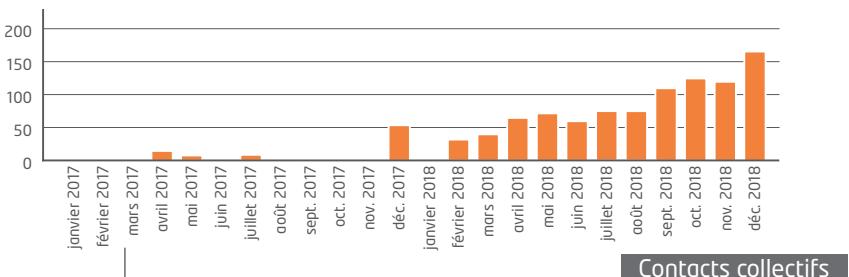
un *bon moment à la maison* ; une *séance de cinéma* ; une *exposition en ville* ; des parties de *scrabble, d'échecs...* ; des *sorties en ville*, en rue puis au restaurant ; des *promenades* dans le quartier ; un *repas chez l'un puis chez l'autre* ; des *petites courses* occasionnelles ; le *portage de livres à domicile...*



Quelles qu'elles soient, ces activités et la relation qui s'installent entre les voisins amènent à chacun ce petit plus qui colore le quotidien et rend la ville plus humaine.

### 7.2. Moments collectifs

Parallèlement aux duos tissés, Bras dessus Bras dessous organise des moments plus collectifs où jeunes et moins jeunes habitants se rencontrent et créent des liens entre duos. C'était une des priorités de l'année 2018 afin de créer une « communauté BdBd » et des contacts entre tous les participants : jeunes, moins jeunes et acteurs du quartier. À la demande des voisins, ces activités se sont multipliées en 2018, notamment en partenariat avec les acteurs locaux....



**Les mardis « soupe »** se poursuivent en partenariat avec l'asbl Miro LDC. Chaque semaine, jeunes et moins jeunes se rassemblent pour préparer et partager un repas en bonne compagnie. Nos partenaires associatifs sont conviés afin de donner l'occasion aux plus isolés d'entendre parler d'une association ou d'un projet existant à deux pas de chez eux auquel il pourrait se joindre... Plus de 40 soupes ont été organisées cette année, réunissant chaque fois plus de 20 voisins de tout âge.



@Bruno Achen



@Bruno Achen

**Autres activités avec nos précieux partenaires forestois :** le Vollenbike, le Carrefour des Générations, une visite du Brass, un concert de Traffik Classik avec le Ten Weyngaert, une rencontre préélectorale avec les candidats communaux, Les Nocturnes de la BiblioF...



Nocturnes Biblio\_11/2018



Rickshaw\_05/2018



Expo au Brass\_12/2018

### Le projet « Correspondances » avec Entrâges asbl et l'Institut Saint-Ursule de Forest

Ce projet, démarré en 2017 et issu de la collaboration entre l'Institut Saint-Ursule, l'asbl Entrâges et BdBd visait à faire correspondre durant une année scolaire, 15 élèves de 4<sup>ème</sup> secondaire à raison d'un courrier tous les mois avec 15 Voisinés. L'idée sous-jacente étant de décloisonner la société, de remettre l'écriture à l'honneur et de mettre en liens des publics peu enclin à se rencontrer. Le projet s'est clôturé en mai 2018 par une auberge espagnole où chaque duo a pu enfin se rencontrer physiquement.



@Alesia Kapo



@Alesia Kapo



@Alesia Kapo

**Le repas de fin d'année** a clôturé l'année 2018 avec 120 Voisins de tout âge, réunis autour d'une longue tablée. De quoi renforcer la cohésion de notre association et d'offrir un chaleureux moment de partage.



@Bruno Achen



@Bruno Achen



@Bruno Achen



@Bruno Achen



@Bruno Achen

## Le projet « Lutte contre la fracture numérique »

En septembre 2018, le projet de lutte contre la fracture numérique a vu le jour à titre pilote. L'idée est de répondre aux demandes des aînés que nous accompagnons, concernant l'utilisation des outils numériques dont certains disposent (smartphone, tablette, pc) ou aimeraient disposer.

Trois besoins ont été identifiés :

- **Apprentissage et support aux démarches en ligne :** homebanking, démarches administratives e-ID, dossier médical, ...
- **Utilisation des outils de communication en ligne :** e-mail, Whatsapp, réseaux sociaux
- **Achats en ligne**

Très concrètement, la réponse prend différentes formes en fonction de la mobilité et des besoins des personnes : formations en petit groupe sur des thèmes précis, permanences IT pour des questions urgentes, apprentissage et support à domicile pour les personnes moins mobiles.



## 7.3. Référencement

Les réponses aux demandes spécifiques d'aide administrative et/ou logistique se sont faites en complément des visites à domicile. Elles sont de différents types et, dès que possible, référencées vers des acteurs professionnels qui prennent le relais, comme par exemple :

*Le besoin d'une aide ménagère à tarif réduit ; l'introduction d'une procédure de reconnaissance de handicap ; d'une demande d'aide au CPAS ; d'une demande de colis alimentaire ; l'introduction ou la mise à jour de dossiers administratifs à l'administration, à la Mutuelle, auprès d'un opérateur téléphonique ; mais aussi des demandes en matière de logement, de transport, ...*

Cette année,

- **45 demandes d'aides « externes »** administratives et/ou logistiques ont été réorientées vers l'un de nos partenaires.
- Plus de **100 réponses** à des Voisinés exprimant un nouveau besoin...

## 7.4. Sensibilisation

Alerter et témoigner sur les questions d'isolement des seniors, c'est aussi une mission sociale de Bras dessus Bras dessous, ainsi que de promouvoir la solidarité entre les générations.

### L'opération « Simple comme une fleur » le 1<sup>er</sup> octobre 2018 Journée internationale des personnes âgées.

Cette année pour la première fois, des bénévoles des réseaux d'entraide « BuurtPensioen-Pens(i)onsQuartier » et « Bras dessus Bras dessous » ont parcouru les rues, les places, les marchés, les communes de Bruxelles-Centre, Laeken, Neder-over-Heembeek, Jette, Ixelles, Molenbeek, Evere, Forest et Uccle pour donner une fleur aux passants qui l'ont offerte à leur tour à une personne âgée souffrant de solitude. **1.000 fleurs** ont ainsi été distribuées à des personnes âgées le matin du 1<sup>er</sup> octobre.



Au-delà de ce geste simple et symbolique, la volonté de sensibiliser le public à la situation des personnes âgées isolées, de leur offrir un espace de parole, de permettre aux bénévoles de témoigner de leur engagement.

**Le projet « Caravane » a été organisé, à titre pilote, durant l'été 2018 dans quatre quartiers de la commune.**

A l'aide d'un dispositif mobile (une caravane, des tables, des chaises et des parasols) l'équipe est partie à la rencontre des habitants.

Notre occupation de l'espace vise à sensibiliser le voisinage à l'isolement de certains aînés mais également à rencontrer des personnes âgées fragilisées exprimant le besoin de (re)tisser du lien social. Cette approche « d'aller vers » les personnes permet de sortir des institutions et d'aller sur les lieux de vie et de socialisation.

Plus de **600 contacts** ont eu lieu durant cette période, touchant des citoyens jeunes et moins jeunes de toutes origines socio-économiques et culturelles. Plus de 30 voisins ont rejoint le projet suite à la série de caravanes en 2018.



## 7.6. Conclusion :

L'année 2018 fut une année de consolidation du projet à Forest et d'essaimage vers la commune d'Uccle.

Grâce à l'intérêt d'un nombre croissant de citoyens engagés, nous avons pu répondre aux nouvelles demandes de voisins plus âgés, et adapter nos activités à leurs besoins.

Notre impact :

- **2.595 contacts** entre Voisinés et Voisineurs
- **145 références** vers d'autres acteurs partenaires
- **1.054 personnes** présentent aux moments collectifs

Au dire des participants de BdBd et de certains acteurs de soins qui les accompagnent, ces contacts amènent un mieux être des personnes, et dans certains cas, permettent un séjour plus long à domicile et une baisse de fréquentation des services de santé.

**Chez nos patients accompagnés par BdBd, nous constatons qu'il y a moins de consommation de soins et moins d'appels entre les visites programmées. Par exemple, moins de séances de kinésithérapie qui servaient surtout à avoir de la compagnie.**

M., médecin généraliste à la Maison Médicale des Primeurs



## 8. LE BILAN FINANCIER

## 8. LE BILAN FINANCIER

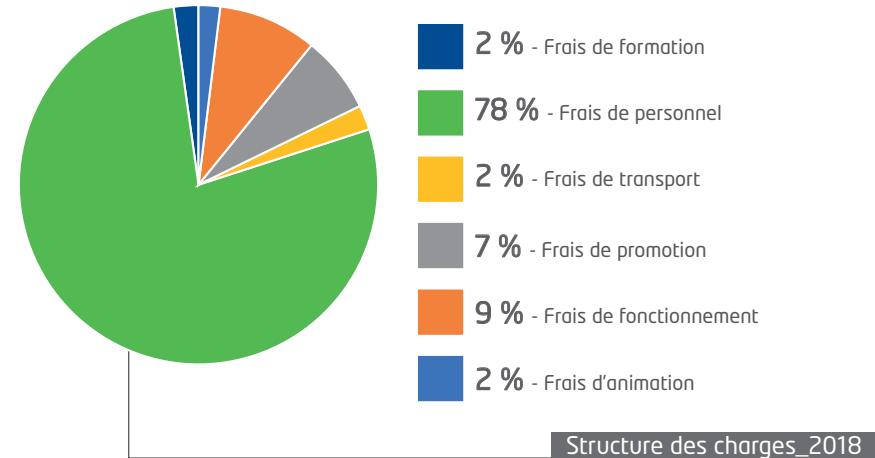
### Bilan 2018

<b>AVOIRS</b>	
Immeubles	-
Machines	-
Mobilier et matériel roulant	-
Stocks	-
Créances	13.100,00
Placement de trésorerie	-
Liquidités	15.827,12
Autres avoirs	-
<b>Total des avoirs</b>	<b>28.927,12</b>

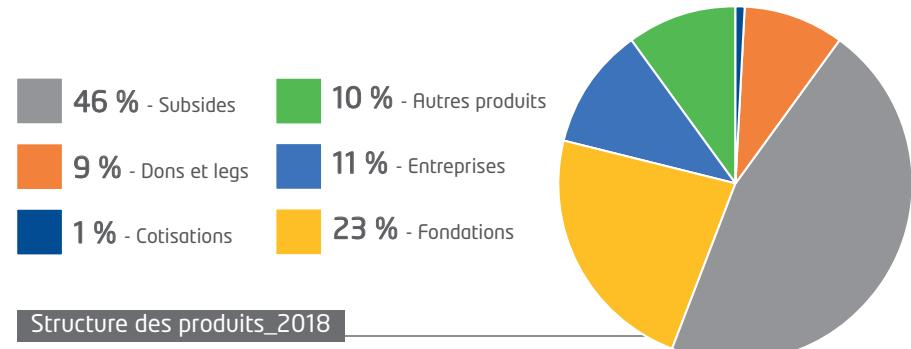
<b>DETTES</b>	
Dettes financières	-
Dettes fournisseurs	4.369,15
Dettes à l'égard des membres	1.821,21
Dettes fiscales, salariales et sociales	300,00
Autres	22.436,76
<b>Fonds propres</b>	
Bénéfice reporté	4.385,14
<b>Total des dettes</b>	<b>28.927,12</b>

### Compte de résultat

<b>CHARGES</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>Budget 2019</b>
Marchandises et services	5.644,73	16.087,98	22.250,00
Frais d'animation	1.063,49	1.743,22	8.700,00
Frais de fonctionnement	2.566,24	7.225,65	6.250,00
Frais de promotion	1.148,24	5.146,99	5.000,00
Frais de transport	716,76	1.817,12	1.800,00
Frais de location et charges	150,00	155,00	500,00
Frais de personnel	27.423,64	59.460,55	123.620,0
Frais de formation	1.116,39	1.166,97	6.600,00
Autres charges		9,15	120,00
<b>Total des charges</b>	<b>34.184,76</b>	<b>76.724,65</b>	<b>152.590,00</b>



<b>PRODUITS</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>	<b>Budget 2019</b>
Cotisations	-	1.070,00	8.000,00
Dons et legs	2.353,00	6.794,50	10.000,00
Subsides	18.000,00	36.436,67	71.910,00
Région	18.000,00	36.436,67	31.360,00
Communes	-	-	40.550,00
Autres produits	16.140,38	34.500,00	63.051,00
Fondations	8448,38	18.000,00	19.551,62
Entreprises	-	9.000,00	36.000,00
Autres produits	7.692,00	7.500,00	7.500,00
<b>Total des produits</b>	<b>36.493,38</b>	<b>78.801,17</b>	<b>152.961,00</b>





## 9. LES PARTENARIATS

# 9. LES PARTENARIATS

## 9.1. Nos partenaires financiers

En 2018, nous tenons à remercier les partenaires financiers institutionnels et privés qui ont généreusement décidé de soutenir Bras dessus Bras dessous, nous permettant ainsi de consolider le projet à Forest et développer une antenne dans la Commune d'Uccle.



**Un grand merci également aux donateurs privés**  
qui nous permettent d'avancer.



## 9.2. Nos partenaires opérationnels

BdBd 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 :** la commune de Forest et son Service Cohésion Sociale, son Service Jeunesse, son Service Social, son Service Prévention, son Service Mobilité, le Service d'Aide et Soins à Domicile du CPAS de Forest, la Bibliothèque de Forest, La commune d'Uccle, la Bibliothèque du Phare

**Nos partenaires associatifs :** Agence Alter, ATD Quart Monde, Le Bien Vieillir, Le Brass, Buurt Pensioen-Pensions Quartier, Le Cairn, Le Centre Culturel Al Malak, La Clinique La Ramée, le Collectif Alpha, Coopcity, CREDAL, la CSD, le Début des Haricots, Epsilon, Entr'âges, Entraide et Culture, Firefec Bandundu, Frickshaw, l'Institut Saint-Ursule de Forest, La ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale, Libération Films, La Maison des Jeunes de Forest, Une Maison en plus, la Maison Médicale 1190, La Maison Médicale des Primeurs, La Maison Médicale Marconi, Médecins du Monde, Miro LDC, Montessori Senior, La Petite Miette, Petits Frères des Pauvres, Samen Toujours, Sociaal Vervoer, Soins chez Soi, Tahadi, Ten Weyngaert, Traffik Klassik, Unipso, La Vivrière

**Nos partenaires privés :**

- Fondations : be.Source
- Entreprises et indépendants : VR Déco, La Librairie Candide, Famidesk, Caroline Lumia, Gaëlle Ryelandt, Chantal Dehon, Jonathan Willems....

Et les autres partenaires sans qui Bras dessus Bras dessous ne pourrait exister



## 10. L'EQUIPE

# 10. L'EQUIPE

## L'équipe



Aurélie Grimard



Céline Remy



Marianne Massion

## Le Conseil d'Administration



Aude Garellly



Mima De Flores Canales



Stéphane Heymans



Yasmine Boudaka

## Le réseau de Voisins

Adèle, Ahmed, Aïcha, Alain et Alain, Alfred, Alice, Aliette, Amélie, Amelia, Amira, Andrée-Rose, Ana, Anna, Anne, Anne-Aurélie, Annette, Anouk, Antoine, Béatrice, Bénédicte et Bénédicte, Bérengère, Bernadette, Brenda, Bruno, Btissem, Camilla, Carmen, Catherine, Chantal, Charlotte, Christiaan, Christiane, Claudine, Concetta, Denise et Denise, Dominique, Elise, Emma, Estelle, Eva Lena, Evelyne, Fanny, Fleur, Florent, Francine, François, Gabriele, Gaelle, Geneviève, Georgette et Georgette, Gilberte, Gisèle, Hélène, Helene, Henri, Hubert, Isabelle, Isadora, Jacqueline et Jacqueline, Jane, Janine, Janou, Jean, Jean-Claude, Jeanine et Jeaninne, Jean-Marc, Jecheskel, Jeny, Jessica, Jocelyne, Josiane, Julie, Kathleen, Laura, Laurent et Laurent, Lena, Lisette, Louise, Lucette, Lydie, Maguy, Mairead, Malika, Marguerite, Margot, Marianne, Marie et Marie, Marie-Ange, Marie-Louise, Marie-Noelle, Micheline et Micheline, Michelle, Mimi, Monica, Monique et Monique, Murielle, Myriam, Nelly, Ninon, Norma, Nour-Eddine, Olivier, Panchita, Pascale, Pascaline, Patrick, Pauline, Philippe, Pierre, Rachida, Raphael, Raymond, Reginald, Robert, Rosa, Roseline, Sabine, Sacheeta, Salvatore, Sam, Sana, Sarah et Sarah, Slim, Stéphan, Sylvie, Thérèse, Thierry, Valérie, Viviane, Yvette, Yvonne, Wioletta...





## II. ON PARLE DE NOUS

## II. ON PARLE DE NOUS

**La Libre BELGIQUE**

**Le Soir**

**Entre Florent, 27 ans, et Marguerite, 83 ans, ça matche!**

**La Caravane, cohésion sociale mobile**

**Forest : une caravane pour créer des liens entre les habitants**

**Devenez Coordinateur Volontaire d'un réseau solidaire de quartiers**

**Bras dessus Bras dessous**

**profil**

**Bras dessus Bras dessous est partout / is overal !**

**Journal Wijk-à-quarter krant**

**Ouderen op de koffie in Bruss-it caravan**

**Bras dessus Bras dessous**

**Bras dessus Bras dessous à Uccle**

**Wolvendaels**



©Bruno Achen

## 12. NOUS SOUTENIR

## 12. NOUS SOUTENIR

Pour aller plus loin ensemble...

- Inscrivez-vous à notre newsletter et abonnez-vous à nos réseaux sociaux
- Aimez, partagez, relayez autant que vous voulez
- Devenez Voisineurs
- Faites-nous profiter de vos compétences (ressources humaines, gestion de projet, IT, administrative, etc.)
- Soutenez-nous financièrement via un don ou une action  
  > 40€ avec attestation fiscale  
(avec la communication : « pour Bras dessus Bras dessous »)  
N° compte IBAN: BE26-0000-0000-2929  
  
  < 40€ sans attestation fiscale  
N° compte : Triodos : BE70 5230 8078 6325
- Courez les 20km à nos couleurs

## POUR EN SAVOIR PLUS :

Mail : [info@brasdessusbasdessous.be](mailto:info@brasdessusbasdessous.be)  
Tél. : 0486/76.62.89





Bras dessus Bras dessous

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

[www.brasdessusbrasdessous.be](http://www.brasdessusbrasdessous.be) | [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be) | 