





### **Georgette et Jeanne.**

85 ans et 51 ans.

Georgette est seule depuis la mort de Hubert, son compagnon de vie. Plus qu'être seule, elle se sent isolée. Jeanne a vu partir son dernier « grand » cette année à la fin des études. Elle trouve la maison très grande. Très vide.

Lassées de ces solitudes, elles se sont trouvées via Bras dessus Bras dessous (BdBd).  
Pour échanger des ressentis, faire la cuisine, rire.  
Rire enfin, de nouveau.  
À leur rythme, sans que ce soit « dans une institution ».

Bras dessus Bras dessous, c'est ça.  
Et plein d'autres choses.  
Des moments à deux, à plusieurs « pour la première fois au bord de la mer », à douze autour de la préparation d'une soupe, à six à danser à l'ombre de la Caravane estivale.  
Jeanne et Georgette.  
Pierre et Khalid.  
Sabine et Golda.  
Et plein d'autres...  
Des vies, ensemble.

Longue vie à Bras dessus Bras dessous !  
Et à sa merveilleuse équipe !

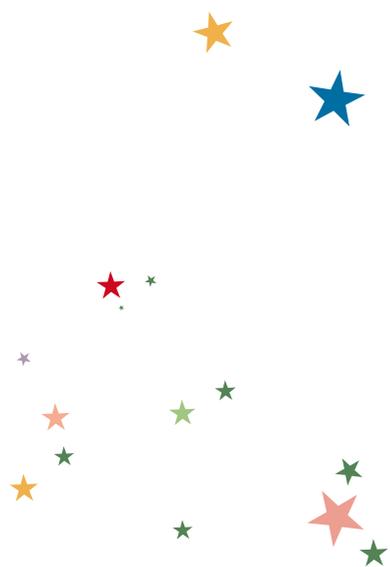
Aude Garely  
Présidente de l'asbl

Relecture : Rebecca Roba, Céline Remy et Florence Gentet

Graphisme : Florence Gentet

Photographies : Anne d'Huart, Camzzi, CeraScoop et DR

Illustrations : Lison De Ridder et Lucie Castel



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

## SOMMAIRE

1. LE PROJET .....	7
2. NOTRE IMPACT .....	13
3. NOTRE PUBLIC .....	19
4. LE VOISINAGE SOLIDAIRE .....	25
5. LES PROJETS DITS «INNOVANTS» .....	47
6. NOTRE BILAN FINANCIER .....	55
7. NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES .....	59
8. L'ÉQUIPE .....	63
9. ON PARLE DE NOUS .....	67
10. NOUS SOUTENIR .....	71

# NOTRE ANNÉE 2022 EN UN CLIN D'ŒIL...



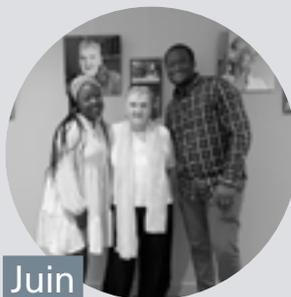
Février & Mars

Ateliers du projet EatAtHome  
« cuisine et diététique »



Mars

Séjour à Wissant pour  
les aîné-es du BW



Juin

Exposition à OLLN  
« Tisseurs de liens »



Juin

Exposition des œuvres  
d'habitantes du Peterbos



Juillet

Lancement de la réflexion  
stratégique de BdBd



1<sup>er</sup> octobre

Distribution de fleurs  
à BXL et dans le BW



Octobre

Premier goûter  
à Rixensart



Novembre

Ouverture de l'antenne  
à La Louvière



Décembre

Repas / Goûter de Noël

# ET EN QUELQUES CHIFFRES.

## VOISIN·ES



**581** voisin-es



**39** nationalités

## ÉQUIPE



**12** personnes



**5** administrateur-trices

## ACTIVITÉS 2022



Plus de **10 000**  
moments  
de voisinages



**2260**  
moments collectifs



Près de **1 200**  
RÉFÉRENCEMENTS



Plus de **300** personnes  
rencontrées aux caravanes  
de Uccle et Rixensart



**2 500** fleurs distribuées  
dans les rues de Bruxelles  
et dans le Brabant Wallon

## RÉPARTITION DES ANTENNES



**16** quartiers à Bruxelles (RBC) :

5 à Forest ; 9 à Uccle ; 2 à Anderlecht

**4** Communes dans le Brabant Wallon

Ottignies Louvain-la-Neuve (O-LLN), Walhain,  
Rixensart et Nivelles

**1** Commune dans le Hainaut

La Louvière



# I. LE PROJET

# LE PROJET

## Origine du projet

Bras dessus Bras dessous est née en 2016 de différents **constats**:

- un **vieillissement croissant** de la population ;
- près de 25% des personnes de plus de 65 ans se trouvent dans une **situation d'isolement** ;
- 12 à 20% de la population belge s'engage dans des **activités de volontariat** ;
- le **vivre ensemble** a un impact important sur le **bien-être** de toutes et tous.

## Vision

En (r)établissant des relations intergénérationnelles dans les quartiers, Bras dessus Bras dessous **vis**e à maintenir les aîné-es en lien avec la société qui les entoure, en leur permettant d'y prendre une part active afin de prolonger un vieillissement harmonieux à domicile. Le renforcement de liens sociaux permet un impact important sur le bien-être des personnes isolées mais aussi des personnes engagées.

## Mission

Bras dessus Bras dessous a pour mission de répondre au sentiment de solitude exprimé par des personnes âgées de plus de 60 ans et de prolonger leur maintien plus heureux à domicile en :

- créant et coordonnant un **réseau d'entraide de quartier inter-générationnel et multiculturel** ;
- remettant l'aîné-e au **cœur de son environnement** ;
- entendant les besoins exprimés par les personnes et en les **orientant vers les structures adéquates**.

Concrètement, des voisin-es (dit-es Voisineur-ses) consacrent du temps à leurs voisin-es plus âgé-es (dit-es Voisiné-es), au gré des

besoins, des disponibilités et des affinités respectives. Le projet réalise des actions de sensibilisation à l'isolement des aîné-es et propose parallèlement des activités collectives durant lesquelles les voisin-es de tout âge se rencontrent en dehors des liens individuels créés.

**Nos valeurs** sont les suivantes :

- Le **respect**
- L'**autonomie** de toutes et tous
- La **Réciprocité**
- La **Convivialité**
- La **solidarité**
- L'**empathie**
- L'**humilité**



## Vers où va-t-on ?

- Accompagnés par un duo de consultantes dans le cadre du **Fonds Venture Philantropy** en 2022, nous avons (équipe et CA) travaillé - à partir de nos pratiques - sur les demandes d'ouverture d'antennes, et sur notre envie d'y répondre.

Nous sommes ressortis de ce passionnant exercice plein d'énergie et convaincus que :

- Le **voisinage solidaire** dans les quartiers doit rester notre cœur de métier !
- Si ouvrir des antennes pour répondre aux besoins de nouvelles ou nouveaux aîné-es isolé-es qui le souhaitent nous enthousiasme toutes et tous, nous voulons **préserver la qualité des liens déjà tissés** dans les antennes actuelles.
- Parallèlement à nos actions de voisinage solidaire, d'autres besoins des aîné-es surgissent au fur et à mesure de nos rencontres. Et que dans la mesure où cela fait lien avec ce que nous faisons et que cela s'inscrit dans nos valeurs, nous souhaitons **travailler sur quelques projets innovants** chaque année.



- Fin 2022, notre équipe a eu la chance de démarrer le **programme BLOSSOM de Coopcity**, pour continuer à réfléchir, au regard de l'expérience d'autres associations et des experts de Coopcity, à ces questions de changement d'échelle.

## PLAN STRATÉGIQUE

### GÉRER ET MULTIPLIER LES ANTENNES

Ouverture de nouvelles antennes en veillant à adapter le modèle et l'organisation de l'entreprise afin de préserver la création de valeur pour toutes les parties de l'association, à commencer par les bénéficiaires.

### PILOTAGE ET SUPPORT

### GUIDER ET ACCOMPAGNER

Accompagner les demandes de conseils en fournissant une expertise liée aux Voisineur-euses/ Voisiné-es et en partageant la connaissance du secteur.

### INFLUENCER LE SYSTÈME

En tant qu'expert du secteur ayant accès à l'identification des problématiques sociétales, identifier les pistes de solution, mesurer l'impact et faire pression auprès d'acteurs clés pour changer les mentalités et les approches de soutien aux personnes âgées.

### MENER DES PROJETS TRANSVERSAUX INNOVANTS

Sur base de la connaissance des besoins des personnes âgées, innover pour mettre en place de nouvelles façons de pouvoir y répondre en jouant un rôle d'animateur et coordinateur de partenaires pour des solutions innovantes.



## 2. NOTRE IMPACT

## NOTRE PLUS-VALUE

**B**ras dessus Bras dessous c'est un réseau de voisin-es mais aussi un réseau de partenaires avec lequel nous répondons aux demandes de la personne accompagnée. Au quotidien, nous faisons le constat que mieux accompagné-es, les seniors améliorent leur qualité de vie à la maison et peuvent se permettre s'ils le souhaitent, d'y séjourner plus longtemps.

2017

Paula 86 ans



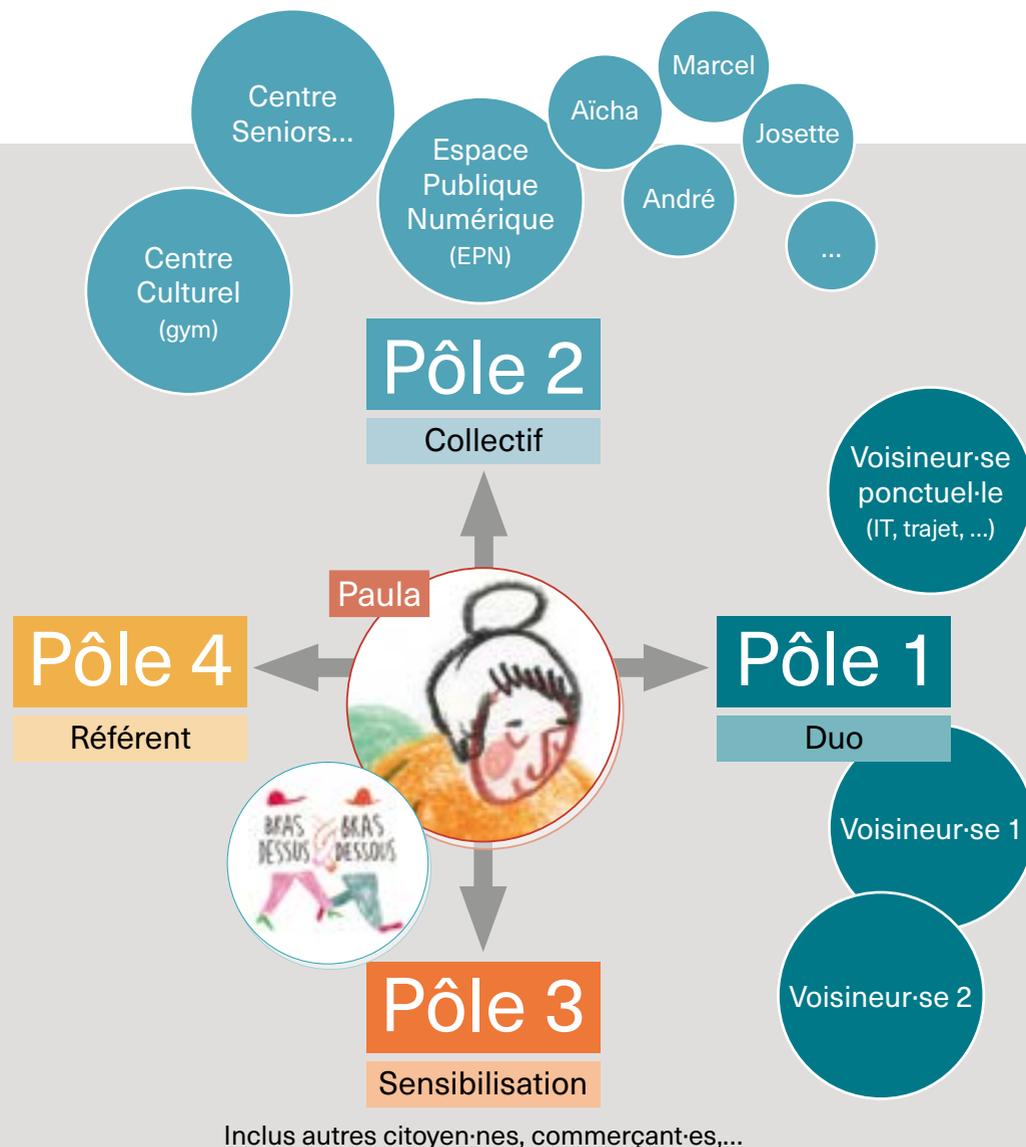
2022

Paula 91 ans



En se réappropriant les quartiers et leurs voisinages, les personnes âgées participent à l'effervescence de ceux-ci.

Nombreux-ses ainé-es venu-es « en demande » dans le projet, se remettent en mouvement au fil des semaines pour proposer leur aide à leur tour à d'autres voisin-es en demande.







### 3. NOTRE PUBLIC

**B**ras dessus Bras dessous offre une réponse personnalisée à chacun-e 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 **ainé-es (Voisiné-es)** d'être accompagné-es, individuellement et qualitativement. Ce partage s'effectue « généralement » à domicile, autour de leurs envies et dans le respect de leurs horaires.

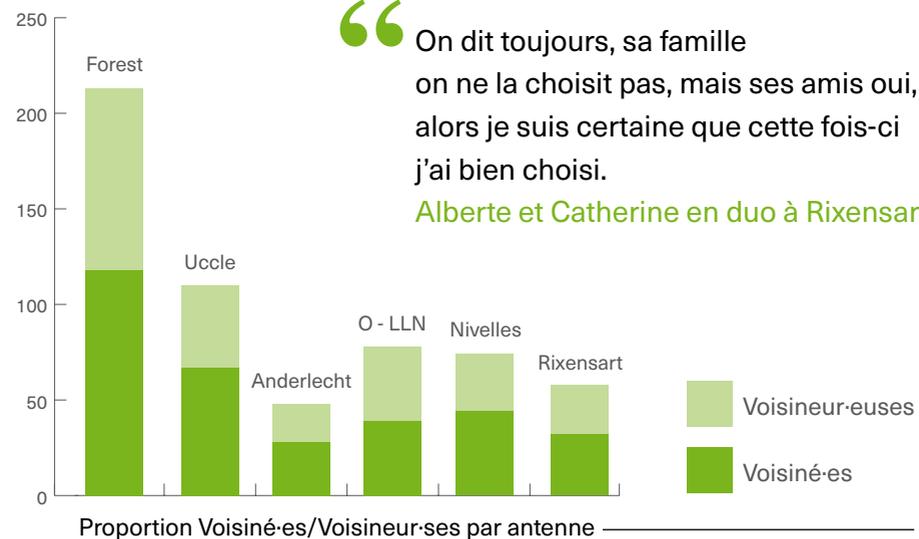
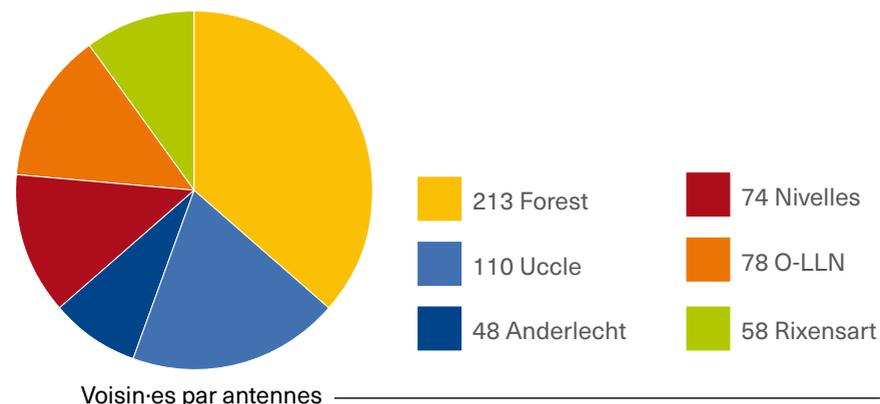
- aux « **jeunes** » **voisin-es (Voisineur-ses)**, de rejoindre notre association à l'écoute de leurs disponibilités (recrutement après les heures de travail, réunions en soirée et le weekend), et de participer à une activité solidaire dans leur quartier.

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 âgé-es, 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 2022, notre association a touché et mobilisé 581 personnes d'âges, d'origines culturelles et socio-économiques aussi diverses que ne le sont les antennes de Bras dessus Bras dessous.

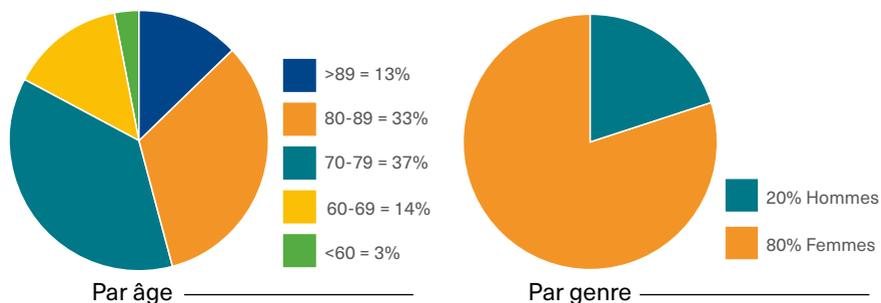


“ On dit toujours, sa famille on ne la choisit pas, mais ses amis oui, alors je suis certaine que cette fois-ci j'ai bien choisi. **Alberte et Catherine en duo à Rixensart** ”

## 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.

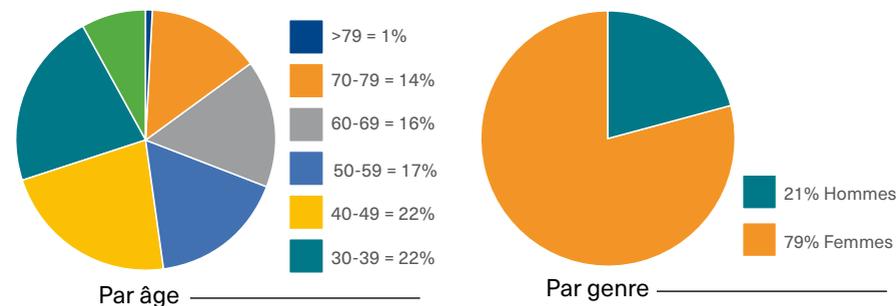


## LES VOISINEUR·EUSES



Afin d'accueillir un public aussi diversifié que ne l'est notre société, BdBd 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'interventions et de formations.





## 4. LE VOISINAGE SOLIDAIRE

# LES 5 ACTIONS MENÉES PAR BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Après un 1<sup>er</sup> pilote dans un quartier bruxellois le projet s'est essaimé dans d'autres Communes au fil des demandes.... Bras dessus Bras dessous, c'est une sorte de boîte à outils qu'on ouvre et qu'on déploie dans un quartier selon l'esprit de celui-ci et selon l'énergie et les besoins de ses habitant·es. Dans chaque quartier, nous menons 5 types d'actions :

## Pôle 1

### Duos de voisin·es et aides ponctuelles

Création de liens de voisinage au travers de duos/trios intergénérationnels « sur mesure », tissés en fonction des disponibilités et atomes crochus de chacun·e. Dépannage occasionnel pour des démarches administratives, une course, aller chercher un colis, un petit bricolage, le portage de livres... et la lutte contre la fracture numérique.



## Pôle 2

### Organiser des moments collectifs

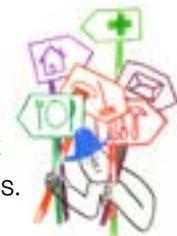
Organisation d'activités collectives où jeunes et moins jeunes créent des liens.



## Pôle 3

### 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 4

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

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



## Pôle 5

### Prévention

Parce que notre public témoigne que Bras dessus Bras dessous a un impact positif sur leur bien-être mental et physique ! Et parce qu'après quelques mois, de nombreux·ses Voisiné·es se (re)mettent en mouvement, voire deviennent Voisineur·ses.



# L'ACCOMPAGNEMENT BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

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 voisin-es. Passer par Bras dessus Bras dessous leur donne un cadre.

Ce cadre, Bras dessus Bras dessous l'a dessiné. Nous rythmons la vie des voisin-es participant-es au projet, dès le 1<sup>er</sup> contact avec l'association.

En voici les différentes étapes :

**La demande d'information** est à l'origine de tout accompagnement. Par téléphone ou par mail, chaque personne, jeune ou moins jeune, exprime son envie d'en savoir plus sur le projet, met des mots sur sa solitude ou son envie de (re)créer des liens.

**La séance info** a lieu chaque mois en fin de journée. C'est l'occasion pour les membres de l'équipe d'expliquer le projet, de parler de leurs expériences et de répondre aux questions des participant-es. À l'issue de la séance, un rendez-vous individuel est fixé avec les participant-es qui souhaitent continuer l'aventure...

**Le 1<sup>er</sup> rendez-vous individuel.** Qu'elle soit Voisinée ou Voisineuse la personne intéressée rencontre le/la chargé-e de projet gérant l'antenne de quartier. À cette occasion, on y discute des goûts, des envies, des besoins et des disponibilités de la personne afin de mieux définir son profil et le duo qui sera composé. Les documents officiels sont également passés en revue (charte, convention, RGPD...).

**Le matching.** Le 1<sup>er</sup> rendez-vous 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 : le duo est créé !

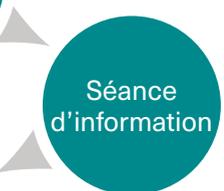
**Des interventions** régulières ont lieu pour échanger sur le projet, leur voisinage et se nourrir de l'expérience d'invité-es extérieur-es. **Des formations** sont organisées par notre partenaire **Samen Toujours**, afin de répondre aux besoins et aux réalités vécues par les voisineur-ses.

**Le suivi.** 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.

## LES VOISINÉ-ES



## LES VOISINEUR-SES



# LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BDBD

Né d'une expérience « pilote » dans un quartier de Forest, le projet s'est essaimé dans les Communes de Forest, d'Uccle, d'Anderlecht, de Nivelles, d'Ottignies-LLN, de Walhain, de Rixensart et de La Louvière\*.

## L'antenne d'Anderlecht

- Créée en **octobre 2019**
- **3** quartiers
- **48** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **13** duos
- **1** Chargée de projet, Joëlle

## L'antenne de Forest

- Créée en **mai 2016**
- **5** quartiers
- **213** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **49** duos
- **1** Chargé de projet, Samuel

## L'antenne de Uccle

- Créée en **octobre 2018**
- **11** quartiers
- **110** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **38** duos
- **1** Chargée de projet, Marianne

## L'antenne de La Louvière

- Créée en **octobre 2022**
- **1** Voisineuse
- **1** Chargée de projet, Amélie

## L'antenne de Rixensart

- Créée en **septembre 2021**
- **58** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **21** duos
- **1** Chargée de projet, Charlotte

## L'antenne d'Ottignies-LLN et Walhain

- Créée en **janvier 2020**
- **78** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **38** duos
- **1** Chargée de projet, Inès

## L'antenne de Nivelles

- Créée en **janvier 2020**
- **4** quartiers
- **74** Voisineur-ses et Voisiné-es
- **25** duos
- **1** Chargée de projet, Nathalie

\*Les chiffres correspondent à la situation au 31/12/2022 et ne tiennent pas compte des voisinages qui ont repris fin durant l'année.

## L'ANTENNE DE FOREST

Première antenne de BdBd, l'antenne de Forest est la grande sœur et le laboratoire de l'association.

En 2022, l'antenne a continué son petit bonhomme de développement, par quartier, puisque deux personnes sont venues renforcer le chargé de projet pour pouvoir mettre l'accent sur la logique de quartier. Un accent particulier a été mis sur le quartier de l'Altitude Cent et sur celui du Wiels avec nos partenaires Miro et Firefec dans le cadre du Contrat de Quartier Wiels sur Senne !

Les voisinages restant le cœur de notre action, on comptait 49 duos à Forest au 31/12/22. Durant toute l'année, de nouveaux duos ont vu le jour succédant à d'autres qui s'arrêtaient (déménagements, départs, autres envies...). Des interventions ont pu être proposées aux voisineur-euses pour partager le vécu au sein de leur duo.

Comme c'est le cas depuis plusieurs années maintenant, une longue table conviviale se remplit chaque mardi midi avec nos Voisiné.es, des Voisineur-euses de passage, des partenaires du quartier ou de la Commune et des curieux-ses pour qui c'est l'occasion de prendre le pouls du projet !

N'hésitez d'ailleurs jamais à nous rejoindre, ça se passe donc TOUS les MARDIS de 12h à 14h au 449 rue de Mérode !

En parlant de convivialité, et de laisser la place aux envies et aux initiatives, deux beaux événements ont été organisés cette année à l'initiative des Voisineur.euses : un goûter intergénérationnel à l'Abbaye de Forest et un grand barbecue dans les jardins de l'Imprimerie.

Du côté de notre réseau de partenaires, nous avons continué à échanger et réfléchir avec nos partenaires associatifs et communaux.

Nous avons notamment pu collaborer aux réflexions et au développement du Contrat Local Social Santé de Forest (CLSS),

Par ailleurs, dans le cadre du Fonds Impulsion 2022, l'antenne de Forest a eu l'occasion de développer un projet « pilote » autour de WhatsApp: du voisinage « informatique » entre jeunes et moins jeunes, pour familiariser certain-es aîné-es aux possibilités de cette application ».



**FOREST**

**213** Voisineur-ses  
et Voisiné-es

**49** duos

**1 118** repas



## L'ANTENNE D'UCCLE

L'antenne d'Uccle, deuxième antenne de BdBd à avoir vu le jour, a continué à se consolider dans les quartiers où BdBd était déjà présente et a semé les premières graines dans le quartier du Homborch, notamment à travers l'installation de « la Caravane de BdBd » durant une semaine au mois de mai et de la participation à la fête du Homborch.

La caravane s'est donc posée au Kriekenput, agrémentée de tables et chaises colorées qui en ont fait un lieu de rencontre accueillant. L'objectif était d'aller à la rencontre des aîné-es du quartier et de sensibiliser les plus jeunes à la question du vieillissement et de la solitude des aîné-es. C'était aussi l'occasion pour nos partenaires de profiter de cet espace de rencontre (AS du CPAS, gardiens de la paix, membres du CCCA, permanent du PCS du Homborch, service de la prévention, société de logements ABC et Binôme, employée de la MM du Homborch). La semaine s'est clôturée par un concert de chanson française.

De nouvelles voisines et nouveaux voisins ont rejoint le réseau avec une demande de voisinage et/ou pour profiter du rendez-vous hebdomadaire du mardi gourmand ou pour des aides ponctuelles. Si de nouveaux duos ont vu le jour, certains ont aussi été interrompus pour diverses raisons (déménagement, placement en MRS, décès, souhait de mettre fin à la relation...). Fin 2022, l'antenne d'Uccle comptait 38 duos. Des interventions ont pu être proposées aux voisineur-euses pour partager le vécu au sein de leur duo.

**Tous les mardis, rendez-vous au centre récréatif ucclais du 3<sup>ème</sup> âge, rue Vanderkindere 383 à Uccle** pour partager un petit bout de tarte, se rencontrer, échanger et mettre à l'honneur les jubilaires de la semaine ! Ces moments collectifs sont aussi l'occasion de proposer différentes activités en partenariat avec d'autres associations comme les Mobility Visit, des rencontres intergénérationnelles.

Cinq petits concerts aux fenêtres des aîné-es moins mobiles ont par ailleurs été organisés dans différents quartiers de la Commune durant l'été. Ce fut l'occasion pour une quinzaine d'aîné-es d'entendre différents musiciens qui, chacun dans leur style, ont poussé la sérénade pour le bonheur des plus âgé-es et de leurs voisin-es.

Un grand goûter intergénérationnel a aussi été organisé sur la Plaine du Bourdon fin de l'été : de grands jeux en bois, de jolies tablées, des petites douceurs sucrées et des balades en tuk tuk ont permis aux générations de se rencontrer.



**UCCLE**

**110** Voisineur-ses  
et Voisiné-es

**38** duos

**50** goûters

## L'ANTENNE D'ANDERLECHT

L'antenne d'Anderlecht a continué à se concentrer principalement sur le périmètre du Peterbos où BdB est présente dans la cadre du Contrat de Quartier et où les besoins sont très importants.

Fin 2022, l'antenne comptait 13 duos. Travailler à tricoter du lien en gagnant petit à petit la confiance des aîné-es et en faisant tomber les préjugés sur ce territoire très multiculturel prend du temps.

Les activités collectives mises en place permettent de gagner cette confiance et poussent les aîné-es à (re)sortir de chez elles ou chez eux.

Une exposition des œuvres des ateliers créatifs menés avec une dizaine d'aîné-es en 2021 a été organisée début de l'été lors d'un Babbeltaffel.

Vingt aîné-es étaient présent-es et une soixantaine de voisin-es et visiteurs extérieurs au quartier sont venu-es admirer les œuvres exposées. Une belle occasion de mettre ces artistes seniors à l'honneur et de leur donner une visibilité dans l'espace public !



Trois moments « Contes et Histoires d'ici et ailleurs » ont été proposés durant l'été pour permettre aux habitant-es de (ré)-investir leur quartier à travers la culture et pour renforcer la cohésion sociale. Des artistes conteur-euses ont ainsi fait voyager aux quatre coins du monde, jeunes et moins jeunes réuni-es pour l'occasion. Ces moments se voulaient être un moteur de liens entre habitant-es issu-es d'univers différents, qui d'ordinaire se rencontrent peu, voire pas du tout. Ou qui se focalisent souvent davantage sur ce qui les sépare que sur ce qui les rapproche.

Un après-midi intergénérationnel autour du jeu a été organisé lors de la journée internationale de la personne âgée. Un bel après-midi de rencontre pour près de 50 personnes !

Lors de la fête du Peterbos, des balades en tuk tuk ont été organisées pour les aîné-es qui ont ainsi pu (re)découvrir les joies des balades en vélo !



**ANDERLECHT**  
**48** Voisineur-ses  
et Voisiné-es  
**13** duos  
**16** artistes



## NIVELLES

74 Voisineur-ses  
et Voisiné-es

25 duos

6 goûters

## L'ANTENNE DE NIVELLES

À Nivelles, l'année aura été un peu particulière car sans chargée de projet durant plusieurs mois, ce qui confirme l'importance d'avoir une personne en charge du suivi et de la dynamisation d'un réseau de voisin-es. L'intérim a cependant été assuré par quelques bénévoles et une collègue de BdBd.

Le lien a pu ainsi être maintenu avec la plupart des aîné-es et un suivi a pu être donné aux duos. 6 goûters pour permettre aux aîné-es de se rencontrer ou de se revoir ont également pu être proposés tout au long de l'année (18 personnes présentes en moyenne) ainsi que 4 interventions.

Dès septembre, le réseau a pu être réactivé avec l'arrivée d'une chargée de projet entièrement consacrée à l'antenne de Nivelles. De nouvelles personnes ont pu être rencontrées et de nouveaux duos ont pu être créés. Reste l'enjeu du manque de bénévoles. Fin 2022, l'antenne comptait 25 duos.



## L'ANTENNE DE OLLN-WALHAIN



## OLLN WALHAIN

78 Voisineur-ses  
et Voisiné-es

38 duos

8 goûters

Notons d'abord qu'il n'y a plus de développement de l'antenne de Walhain, celle-ci est désormais fusionnée avec celle d'OLLN. Fin 2022, l'antenne compte 38 duos. Des interventions pour les voisineur-euses ont également été organisées.

Des goûters mensuels ont été proposés tout au long de l'année. L'occasion pour les aîné-es et quelques Voisineur-euses, de se retrouver, de manger un petit bout ensemble et de discuter.

L'année 2022 était l'aboutissement du projet d'exposition « Tisseurs de liens ». Après avoir rencontré, interviewé et photographié (par notre Voisineuse et photographe Anne d'Huart), 22 aîné-es en 2021, l'exposition a pu voir le jour à l'été à l'hôtel Martin's durant tout un WE. Le vernissage fut un vrai succès, réunissant plus de cent personnes intéressées de découvrir ces portraits, et surtout, ces duos mis en valeur. Un livre reprenant les photos de l'aîné-e mis-e en avant et de son duo, accompagnées de témoignages a été édité pour l'occasion.

2022 a aussi permis la mise sur pied du projet « Vie et Art », développé avec l'asbl Un Toit deux Ages et Art. 27 autour de sorties culturelles pour les aîné-es. Une première journée a permis à quelques aîné-es de BdBd de se rendre au Musée de la dentelle à Bruxelles pour visiter l'exposition Kidorama.





## RIXENSART

58 Voisineur-ses  
et Voisiné-es

21 duos

2 goûters

## L'ANTENNE DE RIXENSART

Lancée en septembre 2021, 2022 a été marquée par la rencontre de nombreuses personnes, aîné-es et plus jeunes et par la création de nombreux duos. L'antenne compte 21 duos fin 2022.

2022 aura aussi été l'année des premières interventions à destination de Voisineur-euses pour partager le vécu au sein de leurs duos mais également des premiers goûters mensuels mis en place juste un an après la création de l'antenne. Pour quelques aîné-es moins mobiles ne pouvant pas se rendre à ces goûters, 2 concerts « au jardin » ont été organisés, une autre manière d'aller à la rencontre des voisin-es dans leur quartier, tout en amenant un peu de culture aux aîné-es isolé-es.

Enfin, première caravane de BdBd dans cette antenne, aux Papeteries à Genval, du 28 juin au 01 juillet pour aller à la rencontre des aîné-es isolé-es, 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. Différents partenaires ont répondu présents : Respect Seniors, le service social et le CPAS de la commune, l'asbl Eclair'Agés, ainsi que le CCCA (guichet numérique). Près de 75 personnes s'y sont arrêtées pour papoter. Un joyeux concert en clôture de cette semaine !



## L'ANTENNE DE LA LOUVIÈRE

La nouvelle antenne de La Louvière a été lancée en octobre 2022 suite à des rencontres avec des acteurs de l'aide et du soin de Partenamut, partenaire de BdBd dans cette ouverture.

Durant les trois premiers mois, l'énergie a d'abord été mise sur les rencontres avec de nombreux partenaires locaux afin de faire connaître le projet sur le territoire. Une première volontaire intéressée de s'investir dans le projet s'est par ailleurs déjà manifestée.



## LA LOUVIÈRE

1 Volontaire



# LES PROJETS COMMUNS

## La gazette de Bras dessus Bras dessous



La « Gazette » est une de ces initiatives créées pendant le confinement que les voisins ont souhaité perpétuer. C'est une autre manière de garder le lien avec les ainé-es, mais aussi de cultiver un sentiment d'appartenance au réseau. Editée tous les trois mois (4 gazettes en 2022), elle contient 16 pages où se trouvent des exercices de gymnastique, des jeux, des partages de souvenirs, des nouvelles de chaque antenne et des projets transversaux. Les voisin-es y participent, certain-es de façon récurrente, d'autres plus ponctuellement. Elle est distribuée à l'ensemble des ainé-es de chaque antenne.

## Les moments rassembleurs des Voisineur·euses de toutes les antennes

- La Fondation be-Source nous a permis de nous réunir cette année encore, autour des volontaires qui font notre/nos projets. C'est au Drohme de Boitsfort que nos différentes associations se sont réunies, dans une ambiance ultra conviviale ! Au programme, des ateliers de céramique, de création de bougies, une balade en forêt ou un cours de golf, suivi d'un grand repas à l'Hippodrome !



- Un éventail de formation a été donnée par la Plateforme des réseaux d'entraide et Fédération Samen Toujours durant l'année 2022. L'occasion d'aborder avec nos Voisineur·euses les questions de « L'écoute et l'empathie », « Le comment mettre ses limites », « Respect de la Vie Privée »



### L'action « Simple comme une fleur »

Le 1<sup>er</sup> Octobre 2022, journée internationale des personnes âgées, l'action « Simple comme une fleur » a encore une fois pu être menée dans les rues de nos antennes et celles de nos partenaires d'Accolage et de la Croix Rouge.

L'occasion d'offrir une fleur aux passant-es qui l'offriront à leur tour à une personne âgée souffrant de solitude. Au-delà de ce geste simple et symbolique, il y a la volonté de sensibiliser le public à la situation des personnes âgées isolées, de leur offrir un espace de parole et de permettre aux bénévoles de témoigner de leur engagement.

Au total, ce sont plus de 2 500 fleurs distribuées à 2 500 citoyen-nés sensibilisé-es à la question du vieillissement qui sont venues colorer 2 500 chaumières pour quelques jours.



### Le petit brin d'air frais à Wissant

En 2022, deux séjours à Wissant ont été organisés au printemps et à l'automne dans la magnifique maison Maris Stella de notre partenaire « Petits Frères des Pauvres ». Voisiné-es et Voisineur-euses ont pu profiter d'un moment de vacances en commun et d'un bon bol d'air de la mer. L'aspect collectif de cette escapade a également permis de renforcer les liens entre les aîné-es ayant participé au voyage.

L'occasion pour la plupart des participants de découvrir ou redécouvrir la mer après des années, et de sortir de leurs quatre murs après des mois d'isolement aggravés par la pandémie.



### Les longues tablées de Noël et les colis à domicile

En 2022, après deux années d'absence, les longues tablées de Noël ont pu enfin être réorganisées pour le bonheur de toutes et tous dans l'ensemble des antennes. Les festivités ont eu lieu le week-end du 17 et 18 décembre, grâce à l'appui de nombreuses personnes.

Elles ont rassemblé plus de 300 personnes dans les différentes antennes, y compris des partenaires de BdBd. Forts de notre expérience de distribution de colis durant la crise sanitaire, BdBd a maintenu une distribution de colis de Noël pour les aîné-es qui n'étaient pas en mesure de nous rejoindre pour ces moments de fêtes (aîné-es moins mobiles, malades ou plus timide).

C'est ainsi que dans les jours qui ont suivi le repas de Noël, plus de 60 colis ont été déposés chez des aîné-es, grâce à la joyeuse implication des bénévoles qui en ont profité pour partager un petit verre de l'amitié !

Des écoles ont par ailleurs été mises à contribution, et plus de 200 élèves ont bricolé des cartes de vœux pour l'année nouvelle, à destination des Voisiné-es Bras dessus Bras dessous isolé-es en ces fêtes !



@Camzzi

## 5. LES PROJETS DITS « INNOVANTS »

## LES PROJETS « TRANSVERSAUX »

Parallèlement aux actions de voisinages solidaires menées dans les antennes, Bras dessus Bras dessous met en place ponctuellement des projets « pilotes » dans une antenne ou des projets communs à toutes les antennes.



**Projet européen Eat@Home** ou « un voyage culinaire de deux ans en France, au Portugal et en Belgique ». Coordonné par Silver Fourchette (du groupe français SOS Senior), le projet Erasmus+ Eat@Home dont Bras dessus Bras dessous est partenaire avec l'UNA 47, Pour la Solidarité, l'Obra Diocesana de Promoção Social, a mis en évidence le rôle positif d'une nutrition adaptée sur la santé et l'autonomie des seniors en proposant un livre de recettes appropriées, et une formation à l'alimentation des seniors à destination des aidant-es proches.

### • Concrètement en quoi cela a consisté ?

Nous avons travaillé en collaboration sur la production de 3 outils ensuite diffusés gratuitement au grand public, aux personnes de plus de 60 ans et leurs aidant-es proches, mais également aux partenaires sociaux et médico-sociaux.



### « Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette »

Le premier livrable issu de ce travail collectif est une analyse comparative des pratiques alimentaires des seniors de plus de 60 ans au sein des 3 pays partenaires (Portugal, France et Belgique).

Ce support s'appuie sur les retours de 736 seniors français-es, belges et portugais-es pour apporter des clés de lecture et de compré-

hension autour des enjeux et des besoins de nos aîné-es et de leurs aidant-es : tendances liées au vieillissement de la population européenne, rôle du senior sur sa propre santé, statut et rôle des aidant-es à l'échelle européenne, impact de l'alimentation dans le maintien à domicile des seniors de plus de 60 ans, etc.

[À découvrir en ligne](#)



### « Balade gourmande en Europe »

Ce livre de 52 recettes santé et gourmandes accessibles a pour objectif d'apporter des réponses aux besoins nutritionnels et gustatifs des seniors en leur procurant un support d'accompagnement à la réalisation de recettes « plaisir et santé ».

Ce livre tient compte des traditions culinaires des pays partenaires, mais aussi des principes de l'alimentation durable (conseils anti-gaspi, promotion des circuits courts, valorisation des produits locaux, biologiques et de saison, etc.). 52 recettes belges, françaises et portugaises ont ainsi été sélectionnées par les partenaires du projet, en concertation avec les professionnels du secteur, et validées par près de 60 seniors des 3 pays qui ont pu les tester lors d'ateliers.

[À découvrir en ligne](#)



### « L'alimentation du senior »

Ce manuel de formation à destination des aidant-e-s proches permet d'outiller tout aidant informel (proches, voisins, famille, etc.) sur son rôle au quotidien auprès de seniors en perte de d'autonomie, mais aussi d'améliorer ses connaissances des besoins des seniors afin de renforcer la qualité de l'accompagnement proposé au senior.



Ce manuel a été éprouvé auprès d'une trentaine d'aidant-es des 3 pays début 2022 afin de proposer un contenu au plus proche de leurs problématiques et besoins.

#### [À découvrir en ligne](#)



Le 06/10/2022, le projet s'est conclu par une **matinée de réflexions et de partages** autour des questions de nutrition des seniors. Plus de 50 personnes étaient réunies autour des conférenciers, dans des ateliers puis autour d'un buffet garni des recettes issues de notre livre.



### Le Projet Littératie en santé « J'ai toutes les clés en mains »

Les objectifs du projet littératie en santé sont de former le personnel, mais aussi de sensibiliser les Voisineur-euses et les partenaires locaux avec lesquels BdBd entre en contact avec les aîné-es, à avoir ce petit coup d'œil santé.

Le projet vise à accompagner les aîné-es à endosser les responsabilités de leur santé. À cette fin, les principes de la littératie en santé proposent de s'appuyer sur des supports clairs et adaptés au public visé. Le projet s'y dédie en co-construisant un outil avec les aîné-es.

Les premières préoccupations ont été **d'explorer la théorie liée à la littératie et ses applications sur le terrain**. Nous avons rencontré d'autres organismes du secteur ou du secteur médical pro-littératie en santé pour découvrir d'autres pratiques pertinentes. Nous avons décortiqué le modèle d'intervention de BdBd pour identifier les moments cruciaux pour la santé du public. À quel(s) moment(s) les chargé-es de projet, mais aussi les Voisineur-euses, pourraient-ils introduire les éléments favorables à la santé des aîné-es ? Ces analyses permettront de formaliser, d'améliorer et de **rendre visibles des pratiques pro-littératie déjà en application chez BdBd**. Par ailleurs, nous avons pris part à la première rencontre du réseau sur la littératie en santé organisationnelle organisée par la Fondation Roi Baudouin, instigatrice de ce projet.



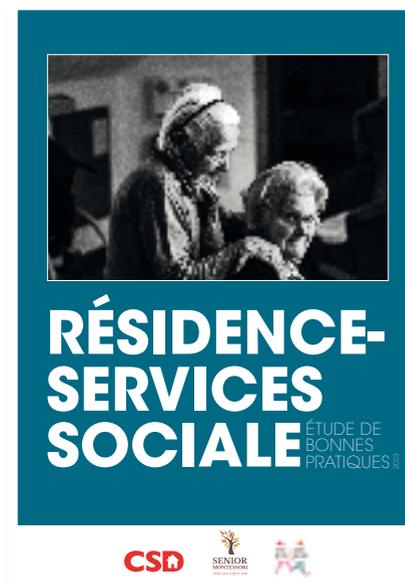
Ces caractéristiques prises en compte, nous avons balisé les étapes du projet et planifié les temps forts pour 2023 : **la formation de l'équipe, les groupes de discussion et les entretiens de co-construction** avec les Voisiné-es, mais aussi les espaces d'allers et retours constructifs, la sensibilisation des partenaires... tant à Bruxelles qu'en Wallonie.

### Résidence-services sociale

À l'initiative de la Centrale de Services à Domicile (CSD), la CSD, Senior Montessori et Bras dessus Bras dessous se sont rassemblées en 2022 pour **penser des nouveaux lieux de vie pour les personnes vieillissantes** et travailler sur une étude de faisabilité sur les thèmes du bien vieillir et de l'habitat ; plus spécifiquement sur la **conceptualisation et l'expérimentation d'une résidence service sociale**. Cette étude a été financée par Iriscare.



Dans un premier temps, nous nous sommes concentrés sur l'élaboration d'une étude de bonnes pratiques sur le concept de « résidence services sociale ». L'objectif premier de notre étude était **d'identifier les bonnes pratiques** en termes de logements et d'habitations adaptées aux personnes en perte d'autonomie. En nous concentrant sur les résidences services, nous avons démarré une consultation auprès des divers acteurs du secteur de l'habitat et du « bien vieillir », d'établissements innovants pour aînés-es, et du public cible.



De ces consultations est né notre guide ([à consulter en ligne](#)), identifiant **27 bonnes pratiques regroupées dans 9 thématiques distinctes**. L'objectif de ce guide est d'être une « boîte à outils » afin de permettre la création de lieux de vie mélangeant innovation, bien-être pour nos aînés-es, et dynamiques de quartier.

La deuxième phase du projet sera d'implémenter ces bonnes pratiques à un projet immobilier de résidence-services sociale. Cette résidence serait orientée vers l'autonomisation et l'indépendance de ses résident-es, ainsi que l'intégration dynamique de cette résidence au sein du quartier de Saint-Gilles.



## 6. NOTRE BILAN FINANCIER

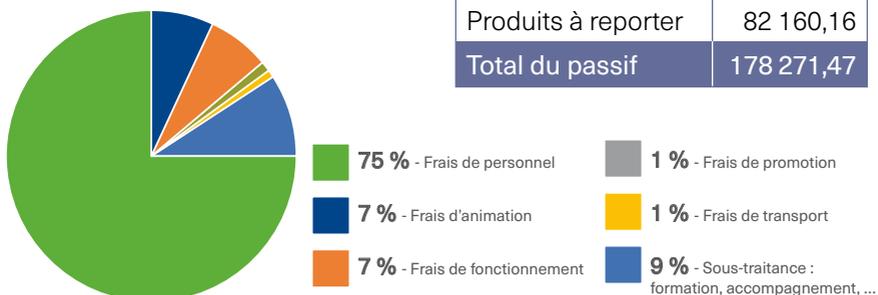
# LE BILAN FINANCIER

## Bilan 2022

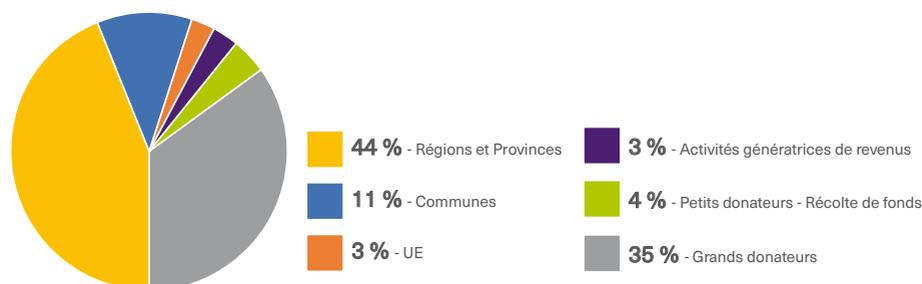
ACTIF	
Immobilisations corporelles	3 285,00
Créances à 1 an au plus	121 844,01
Placement de trésorerie	-
Liquidités	51 224,56
Charges à reporter	1 917,85
<b>Total de l'actif</b>	<b>178 271,42</b>

PASSIF	
Fonds social	
Bénéfice reporté	10 018,32
Résultat de l'exercice	- 1 878,83
<b>Provisions</b>	
Provisions pour Risques et Charges	2 000,00
<b>Dettes</b>	
Dettes financières	30 000,00
Dettes fournisseurs	6 704,42
Dettes à l'égard des membres	-
Dettes fiscales, salariales et sociales	49 267,40
Produits à reporter	82 160,16
<b>Total du passif</b>	<b>178 271,47</b>

## Compte de résultats



Structure des charges - 2022



Structure des produits - 2022

## Compte de résultats et budget

CHARGES	2021	2022	Budget 2023
Services et bien divers	100 049,13	152 243,27	207 492,00
Frais d'animation	30 006,69	39 850,76	59 470,00
Frais de fonctionnement	43 279,46	41 147,86	51 600,00
Frais de promotion	2 668,53	5 648,56	8 500,00
Frais de transport	4 567,45	7 703,18	12 000,00
Sous-traitance : formation, accompagnement, ...	19 527,00	57 892,91	75 922,00
<b>Frais de personnel</b>	<b>366 021,77</b>	<b>467 288,89</b>	<b>706 408,44</b>
<b>Charges financières</b>	<b>630,01</b>	<b>1 009,94</b>	<b>2 000,00</b>
<b>Charges d'exploitation</b>	<b>1,48</b>	<b>16,09</b>	<b>-</b>
<b>Provisions pour Risques et Charges</b>	<b>11 070,00</b>	<b>- 38 330,00</b>	<b>-</b>
<b>Total des charges</b>	<b>477 772,39</b>	<b>582 228,19</b>	<b>915 900,44</b>

PRODUITS	2021	2022	Budget 2023
Activités génératrices de revenus	8 849,11	17 707,87	20 100,00
Petits donateurs Récolte de fonds	20 010,88	23 551,73	30 000,00
Grands donateurs	218 485,22	204 907,99	424 592,16
Fondations	54 034,22	82 839,84	307 160,06
Entreprises	154 451,00	116 068,15	108 432,00
Autres Fonds privés	10 000,00	6 000,00	9 000,00
<b>Subsides institutionnels</b>	<b>233 511,87</b>	<b>333 319,67</b>	<b>444 377,00</b>
Régions et Provinces	140 390,00	256 936,17	377 000,00
Communes	57 948,87	60 606,50	67 377,00
Union Européenne	35 173,00	15 777,00	-
<b>Autres produits</b>	<b>505,17</b>	<b>862,10</b>	<b>850,00</b>
<b>Total des produits</b>	<b>481 362,25</b>	<b>580 349,36</b>	<b>919 919,16</b>



## 7. NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES

## 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 publics, associatifs et privés, avec lesquels il est si enrichissant de collaborer et sans lesquels nous ne serions pas.

Les associations d'aides et de soins à domicile

Communes et CPAS

ASBL actives dans les quartiers avec leurs habitant-es

Les maisons médicales



Les professions libérales médicales et paramédicales

Les espaces de réflexions sur les questions liées au grand âge

Les comités de quartier et autres associations d'habitant-es

Les petits commerçants du quartier

Les écoles

Bras dessus Bras dessous est membre de la Fédération Samen Toujours, du Réseau de l'intergénération en Belgique francophone Entrages, de Coopcity, du Hub de be-Source, et de la Fédération Internationale des Petits Frères des pauvres.



## NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Un grand MERCI à tous nos partenaires publics et privés qui ont soutenu nos actions en 2022 ! Leur générosité nous a permis de consolider nos antennes, de nous essaimer à La Louvière et de réfléchir à différentes questions qui touchent notre public





## 8. L'ÉQUIPE

## L'ÉQUIPE DE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS



**Céline Remy**  
Coordinatrice générale  
Tél : 0486 76 62 89



**Marie De vroey**  
Coordinatrice  
des opérations  
Tél : 0491 63 62 16



**Adrien Quittre**  
Chargé de projet  
Littératie en santé  
Tél : 0493 41 87 28



**Florence Gentet**  
Assistante admin. et  
Chargée de communication  
Tél : 0486 76 62 89



**Samuel Macsai**  
Chargé de projet  
Forest  
Tél : 0488 43 18 83



**Sally Vandenberg**  
Assistante de  
Chargé de projet  
Forest  
Tél : 0493 34 04 89



**Désiré Magbunduku**  
Assistant de  
Chargé de projet  
Forest  
Tél : 0493 34 04 85



**Geneviève Georges**  
Assistante de  
Chargé de projet  
Forest  
Tél : 0493 91 46 72



**Marianne Massion**  
Chargée de projet  
Uccle  
Tél : 0488 43 38 87



**Joëlle Plumerel**  
Chargée de projet  
Anderlecht  
Tél : 0493 38 52 71



**Inès Dujardin**  
Chargée de projet  
Ottignies-LLN Walhain  
Tél : 0498 56 20 67



**Charlotte Rigo**  
Chargée de projet  
Rixensart  
Tél : 0492 10 70 38



**Nathalie Braun**  
Chargée de projet  
Nivelles  
Tél : 0493 38 52 73



**Amélie Deridder**  
Chargée de projet  
La Louvière  
Tél : 0493 41 87 27

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



**Aude Garelly**



**Yasmine Boudaka**



**Emmanuelle Ghislain**



**Mima De Flores Canales**



**Stéphane Heymans**

## ET BIEN SÛR TOUTES ET TOUS LES BÉNÉVOLES

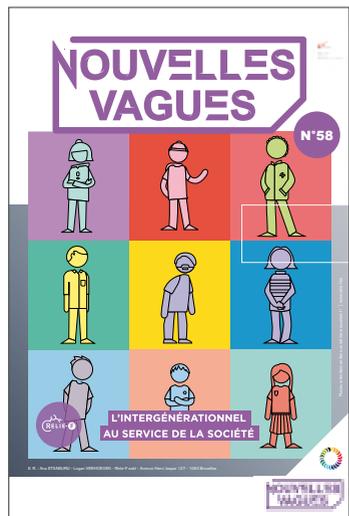
engagé-es dans le projet sans lesquelles le projet ne serait pas ce qu'il est.  
Merci à chacune et chacun !!





## 9. ON PARLE DE NOUS

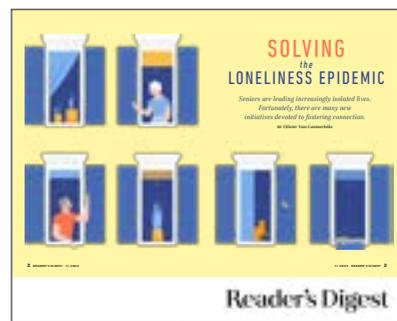
# ON PARLE DE NOUS DANS LA PRESSE...



Décembre 2022



Automne 2022



Décembre 2022



Décembre 2022



Décembre 2022

# ET SUR LES ONDES.



Facebook live - Écolo Bruxelles  
Février 2022



Reportage TDM - Février 2022



Tour de table - Radio Maritime  
Février et Avril 2022



Émission débat - Coupe circuit  
Juin 2022



Émission débat - Pour Info  
25 Octobre 2022



Sensibilisation - Décembre 2022



Reportage - Libres, Ensemble  
Décembre 2022



Reportage - Décembre 2022



## 10. NOUS SOUTENIR

# NOUS SOUTENIR

**Votre support est un maillon important dans la lutte contre la solitude et l'isolement de nos aîné-es :**

- Pour rester informé-e et parler de nous, inscrivez-vous à notre newsletter et/ou abonnez-vous à nos réseaux sociaux et aimez, partagez, relayez autant que vous voulez !



- Pour devenir Voisineur-se, appelez-nous au numéro général 0486 76 62 89 ou prenez contact directement avec l'antenne de votre quartier.
- Pour financer notre travail, faites un don sur le compte BE70 5230 8078 6325 (déductibilité fiscale à partir de 40€ par an) ou demandez conseil à votre notaire pour nous faire un legs.

# POUR EN SAVOIR PLUS

Mail : [info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be)

Tél. : 0486 76 62 89

[www.brasdessusbrasdessous.be](http://www.brasdessusbrasdessous.be)

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





Bras dessus Bras dessous

14, Place de l'Altitude Cent - 1190 Forest | Téléphone : 0486 76 62 89

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