



© Anne d'Huot

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021

Bras dessus Bras dessous a maintenant 6 ans.

Six ans de solidarités chaudes, de liens, de petites choses et de grands émerveillements.

Lutter contre le (sentiment) d'isolement des ainé·es en Wallonie et à Bruxelles, c'est le défi que l'asbl s'est donné.

Cela nous a semblé une question de société essentielle à l'époque.

Cela l'est encore plus dans ces temps de crises répétées et qui abiment. Les impacts sont palpables : moins de visites chez le médecin car plus de prévention, plus de mobilités et de curiosités lors d'une ballade avec un Voisineur ou une Voisineuse, plus de partage de vécus entre jeunes et moins jeunes, plus de collectif autour d'une soupe ou de vacances à la mer. Certains et certaines nous avaient dit ne pas être partis en vacances depuis 30 ans...

Bras dessus Bras dessous c'est beaucoup plus qu'une initiative en plus.

C'est une dynamique qui fait sens dans une société qui va vers toujours plus de rapidité, de modernité, de numérisation, de solitudes...

Ce sont des visages qui se regardent, des voix qui s'écoutent, des silences qui prennent sens.

Ensemble.

Merci à tous les acteurs et actrices de ce projet de le faire vivre pour que nos aîné·es vivent mieux dans leurs lieux de vie.

Rude Garelly

Présidente de l'asbl

Équipe: Aurélie Grimard, Céline Remy, Charlotte Rigo, Florence Gentet, Geneviève Georges, Inès Dujardin, Joëlle Plumerel, Marianne Massion, Marie De Vroey, Marie-Julie Loppe, Samuel Macsai et Sally Vandenberg

Graphisme: Florence Gentet

Photographies: Anne d'Huart, Bénédicte Plovier, Bruno Achen, Camzzi, Frank Toussaint et Marc Demunter

Illustrations: Lison De Ridder et Lucie Castel



« Bras dessus Bras dessous (BdBd) 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, avec des voisin·es plus jeunes souhaitant passer un peu de temps au gré des disponibilités et des affinités qui se créent.

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

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS EN UN CLIN D'ŒIL : NOS CHIFFRES CLÉS EN 2021

16 QUARTIERS à BRUXELLES (RBC)
5 à Forest
9 à Uccle
2 à Anderlecht

4 COMMUNES en RW
Ottignies Louvain-la-Neuve (O-LLN)
Walhain
Nivelles
Rixensart

677 VOISIN·ES

28 NATIONALITÉS

ÉQUIPE

12 PERSONNES

5 ADMINISTRATEUR·TRICES

5 ACTIONS

 VOISINAGE et
PETITS SERVICES

 RÉFÉRENCEMENT

 MOMENTS
COLLECTIFS

 SENSIBILISATION

 PRÉVENTION



1 414 INSCRIT·ES
À LA NEWSLETTER


VISIBILITÉ des
publications
158 K


3 411
ABONNÉ·ES à la
page Facebook

ACTIVITÉS 2021

 MOMENTS
DE VOISINAGES

 **2 342**
TOURNÉES PAPOTE

 **16** CONCERTS

 Près de **1 200**
RÉFÉRENCEMENTS

 Plus de **300** PERSONNES
rencontrées aux caravanes
de Forest et Nivelles

 **1 930** FLEURS
distribuées dans
les rues de Bruxelles et
dans le Brabant Wallon

 **300** COLIS DE NOËL

LES MOMENTS FORTS DE 2021



Janvier à mars

Tournées papote
2.342 colis livrés



10 juin

1^{ère} Assemblée Générale
ouverte au public



Juin

Sortie de la 1^{ère} publication
du projet EatAtHome



Juillet

Reprise des « mardis gourmands »
et des « mardis soupe »



Été 2021



Goûters « intergénérationnel »



Concerts



Caravane



Babelbank



Septembre

Démarrage de l'antenne
de Rixensart



10 septembre

5 ans de BdBd



1^{er} octobre

Clôture du projet
Main dans la Main



Octobre

BdBd est sélectionné par
le Fonds Venture Philanthropy



Octobre

1^{ers} goûters collectifs
dans le Brabant Wallon



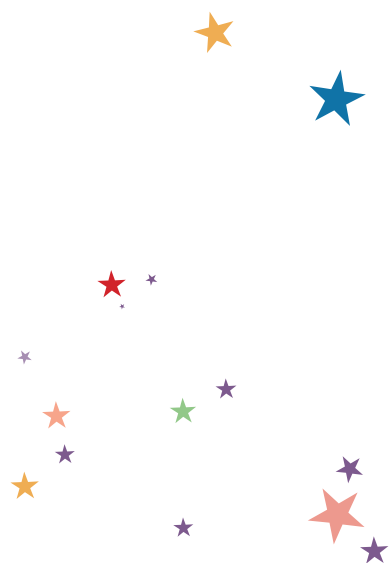
Novembre

Démarrage de l'évaluation
d'impact social



Décembre

Tournée des colis de Noël



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

SOMMAIRE

I. LE PROJET	9
2. NOTRE IMPACT	13
3. NOS ACTIONS	19
4. LES VOISIN·ES	25
5. L'ACCOMPAGNEMENT BRAS DESSUS BRAS DESSOUS	33
6. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS	37
7. LES PROJETS «TRANSVERSAUX»	61
8. LE BILAN FINANCIER	69
9. LES PARTENARIATS	73
10. L'ÉQUIPE	79
II. ON PARLE DE NOUS	83
12. CONCLUSION ET PERSPECTIVES	89
13. NOUS SOUTENIR	93



I. LE PROJET

I. LE PROJET

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

- un vieillissement de la population croissant ;
- 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 renforcement vivre ensemble a un impact important sur le bien-être de toutes et tous.

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.

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 ; intergénérationnel 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.

Nos valeurs sont les suivantes :

Respect chaque personne est reconnue dans son unicité et sa dignité quels que soit son origine, son genre, ses croyances, ses choix, son état physique, psychique ou social.

Autonomie chaque personne bénéficie de la liberté fondamentale d'être actrice de ses choix.

Réciprocité chaque personne peut apprendre d'une et avec une autre personne. Tout le monde donne et tout le monde reçoit quelle que soit sa place dans le projet.

Convivialité accueillir, sourire pour veiller au bien-être du public et le rencontrer avec bienveillance et chaleur, dans des moments de partage, en toute simplicité.

Solidarité l'entraide entre toutes et tous se vit à chaque rencontre. Ensemble, nous pouvons aller loin, ensemble nous pouvons participer à la construction d'un monde plus juste et plus durable. Et cela commence par la solidarité entre nous.

Empathie elle se traduit pour nous par le fait de percevoir, de sentir, d'entrer en résonance avec les émotions d'autrui, et est dénuée de jugement.

Humilité c'est s'inscrire dans une démarche collective, en connaissant nos limites et en reconnaissant la qualité du travail mené par d'autres acteurs. C'est aussi accepter que les résultats puissent être autres qu'attendus, que ceux-ci nous offrent de nouvelles opportunités et nous permettent d'actualiser nos pratiques.

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 propose parallèlement des activités collectives durant lesquelles les voisin·es de tout âge se rencontrent en dehors des liens individuels créés.

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



2. NOTRE IMPACT

2. NOTRE IMPACT

Cette année, la plateforme des réseaux d'entraide que forme « Samen Toujours » a coordonné un projet d'évaluation d'impact de deux de ses membres : Het BuurtPensioen-Pens(i)onsQuartiers et Bras dessus Bras dessous, qui couvrent ensemble 23 quartiers bruxellois.

Ce projet a été rendu possible grâce au financement « Innovate » de CoopCity et au soutien méthodologique de SAW B.



Méthodologie - 3 étapes

1. Diagnostic et choix d'une question évaluative

À partir de 3 chaînes de valeurs (une par organisation) et des échanges avec les organisations participantes, une question évaluative a été fixée : Quel est l'impact de Bras dessus Bras dessous et de Het BuurtPensioen - Pens(i)onsQuartiers sur les bénévoles et bénéficiaires ?

2. Récolte des données

Sur base de la question évaluative et en fonction du temps et des ressources disponibles (financières, humaines, etc.), un focus group, complété par des coups de fil ont été faits pour déterminer les thématiques et construire le questionnaire. Le questionnaire comportait des questions fermées, semi-fermées et ouvertes. Il a été proposé en français, néerlandais et arabe.

3. Analyse des données et valorisation de l'impact social

125 questionnaires dont 123 utilisables ont été récoltés (= 10% des participant·es des réseaux). L'analyse s'est faite en plusieurs étapes : traitement statistique, retour vers les associations, traitement et analyse des questions ouvertes, rédaction du rapport.

Profil des répondant·es

Le profil des répondant·es correspond significativement à celui des participant·es des réseaux.

Les répondant·es sont majoritairement des femmes (83%). Cela recroise la réalité des réseaux où 80% sont des femmes.

L'âge des répondant·es est compris entre 22 ans et 92 ans. 60% des répondant·es ont plus de 60 ans.

Les répondant·es ont majoritairement entendu parler des réseaux par le bouche à oreille (29%), via une activité (19%), un partenaire (la Commune : 8% ou un service social : 12%) ou un tract publicitaire (12%).

Enseignements

La recherche des dimensions sociales, de rencontre, d'échanges et de liens amicaux est prépondérante pour les répondant·es. Ils disent chercher à :

- échanger (60%) ;
- créer des contacts intergénérationnels (53%) ;
- construire de liens amicaux (52%) ;
- rompre la solitude (48%) ;
- trouver un engagement peu contraignant (41%)
- créer des contacts interculturels (41%).

“ Je me suis aperçue qu'aider les autres m'aidait moi aussi.



L'évaluation d'impact a permis de mettre en lumière quatre impacts :

- **sur le bien-être mental (76%)** : en mettant en contact des gens, en créant de la solidarité, en donnant l'opportunité aux voisin·es de s'impliquer et de se sentir utile ;

“ *Quand on rentre, on se sent bien car on a parlé.
La compagnie fait beaucoup quand on se sent isolé.* ”

“ *Oui, j'ai moins de stress, d'angoisses.* ”

- **sur le bien-être physique (62%)** : le fait de sortir rencontrer des gens, de participer à des activités ou d'effectuer de petits services, permet aux participant·es de se mettre un minimum en mouvement et a donc un impact positif sur le bien-être physique ;



“ *Je bouge de chez moi.* ”

“ *Oui : la balade d'aujourd'hui. Personne d'autre avec qui j'aurais pu la faire et cela m'apporte beaucoup.* ”

- **sur le regard que les gens portent sur le monde (59%)** : le fait de rencontrer des personnes de toutes origines, de tous milieux et de croiser les regards, permet de jeter des ponts entre les cultures et les âges et de modifier la vision que les participant·es portent sur le monde. Cela contribue également à une meilleure cohésion sociale au sein des quartiers, de la ville.

“ *Je suis heureuse d'avoir une solidarité entre les gens, avec un sourire, avec un peu de temps. Ensemble nous pouvons faire avancer les choses sans retour.* ”

“ *Je m'intéresse plus à la vie du quartier.* ”

- **sur l'implication dans le quartier (54%)** : les réseaux mettent en relation des habitant·es des quartiers, contribuant ainsi à la cohésion sociale dans les quartiers.

“ *Je suis active dans le quartier, je prends un plaisir de [sic] faire du bien autour de moi.* ”

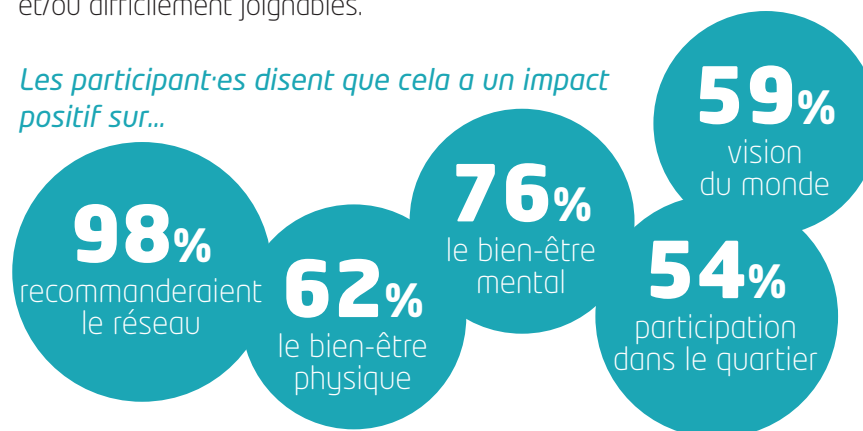
“ *Je m'intéresse plus à la vie du quartier.* ”

Conclusion

Les réseaux d'entraide, en facilitant les contacts et les relations entre les habitant·es des quartiers (jeunes et moins jeunes), ont un impact positif sur le bien-être mental, physique, le regard que les participant·es portent sur le monde ainsi que leur implication dans les quartiers.

Les réseaux contribuent au mieux vivre ensemble dans la ville, en recréant de la cohésion sociale dans les quartiers. Ils jouent un rôle préventif et curatif sur la santé des participant·es. L'implication des habitant·es des quartiers permet également de toucher les personnes sorties des radars et/ou difficilement joignables.

Les participant·es disent que cela a un impact positif sur...





3. NOS ACTIONS

3. LES 5 ACTIONS MENÉES PAR BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Après un 1^{er} 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 habitants. 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 nos participant·es jeunes et moins jeunes nous disent que leurs voisinages et les moments collectifs partagés, ont un impact positif à 76% sur leur bien-être mental, à 62% leur bien-être physique ! Et parce qu'après quelques mois, de nombreux·ses Voisin·es se (re)mettent en mouvement, voire deviennent Voisineur·ses.

NOTRE PLUS-VALUE

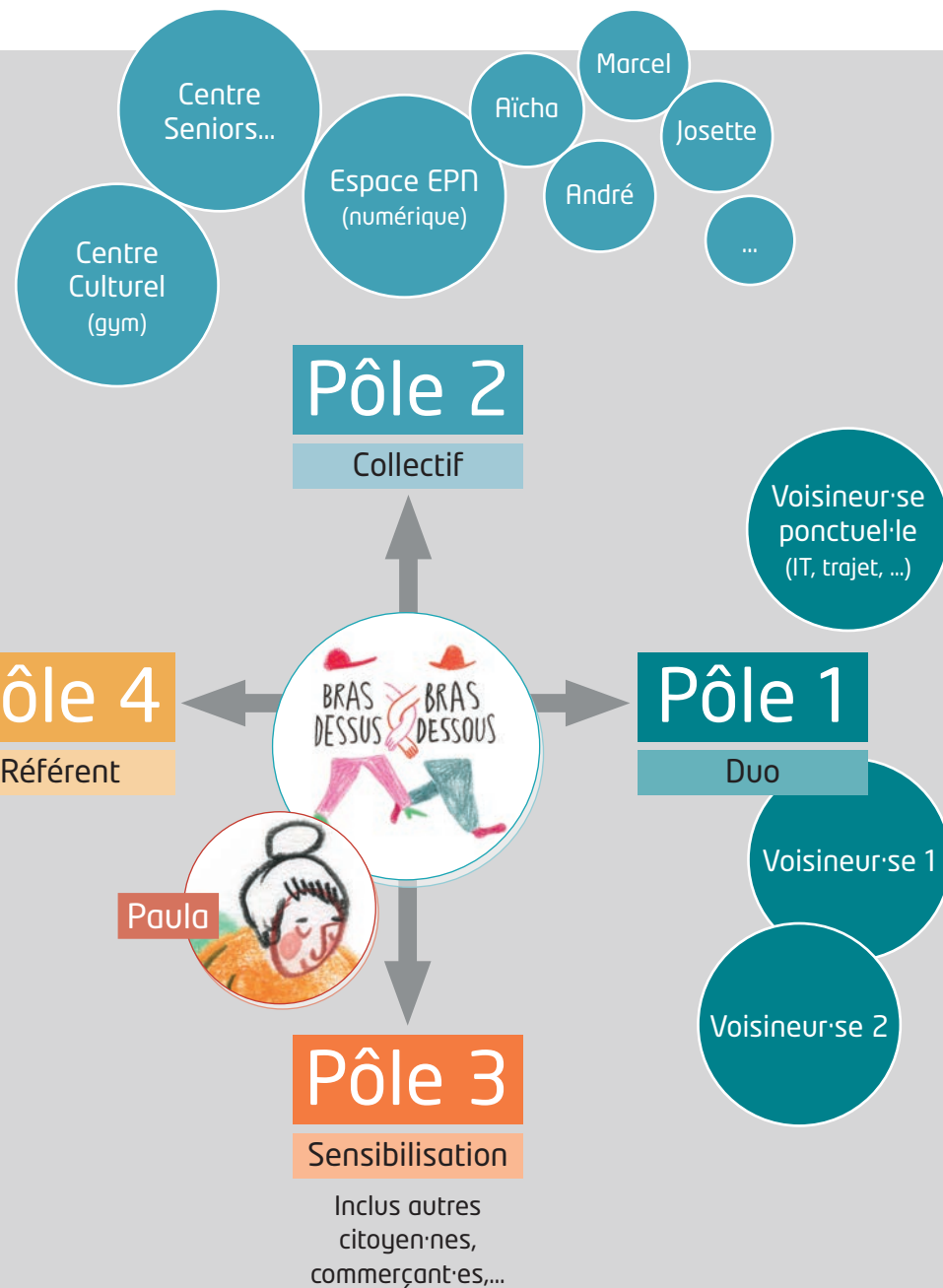
2017

Paula 86 ans



2021

Paula 90 ans





4. LES VOISIN·ES

4. LES VOISIN·ES

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

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

Le vieillissement harmonieux à domicile est l'affaire de toutes et tous.

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

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

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

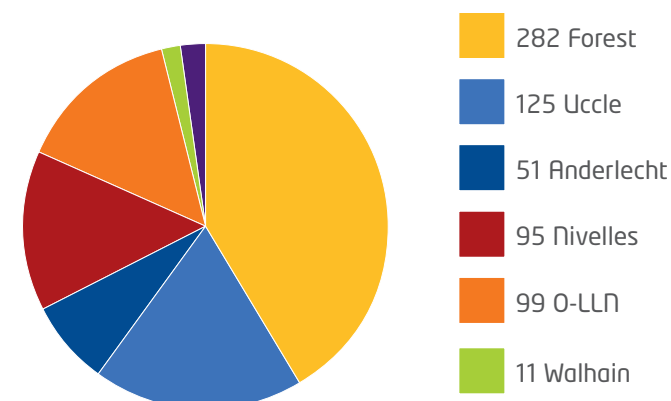
En prenant part au projet, ces différentes personnes s'embarquent dans une nouvelle relation a priori improbable (générations, milieux, cultures différentes).

Si Bras dessus Bras dessous vise à répondre au sentiment de solitude exprimé par des voisines plus âgées, 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

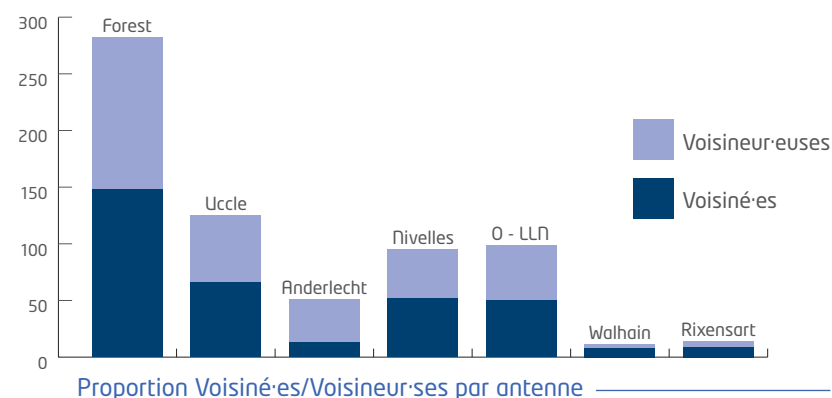


langue, sa manière de faire la confiture, coudre un bouton, versus un peu de temps, des petites courses, une promenade, une recette d'ailleurs, etc.). Chacun·e participe en fonction de ses talents, de ses disponibilités et de sa capacité. Il s'ensuit une dynamique qui contribue à améliorer la cohésion 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 2021, notre association a touché et mobilisé 331 personnes d'âges, d'origines culturelles et socio-économiques aussi diverses que ne le sont les antennes de Bras dessus Bras dessous.



Voisin·es par antennes



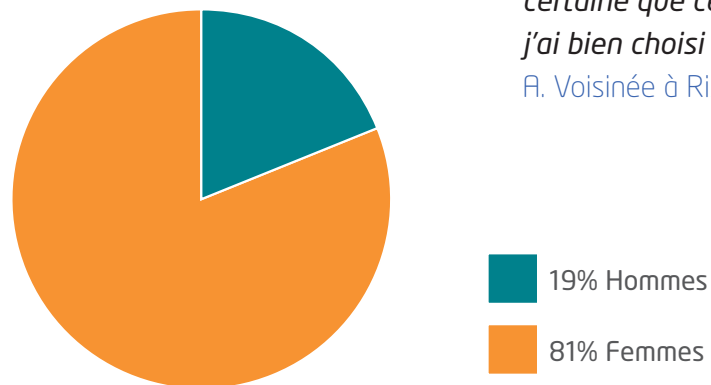
Proportion Voisiné·es/Voisineur·ses par antenne

Les Voisin·es

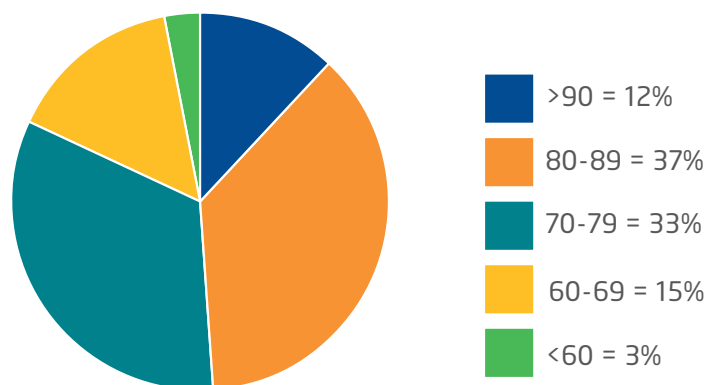
Les demandes des aîn·es sont très diversifiées et varient selon leur âge, leur degré de mobilité, leur mode de vie et leurs intérêts personnels. Une fiche d'identification détaillée est complétée lors de la première rencontre afin de cerner la demande et d'y répondre le plus adéquatement possible.

“ 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 !

R. Voisinée à Rixensart



Par genre



Par âge



“ Bonjour Joëlle,
Merci à R. [ma Voisineuse].
Elle est parfaite. La promenade
avec elle hier était le meilleur
jour depuis 15 mois !

R. Voisinée à Anderlecht



Les Voisineur·ses

Afin d'accueillir un public aussi diversifié que ne l'est notre société, Bras dessus Bras dessous attache une grande importance à la flexibilité des participant·es et tient compte de leurs disponibilités, envies et contraintes (horaires, mobilité,...). Nous sommes convaincu·es que l'on trouve toujours un peu de temps à consacrer aux choses que l'on aime. Sans cette souplesse, nous nous priverions d'une partie de la population active ayant de longues journées. Il est donc essentiel d'adapter notre méthodologie et notre cadre afin de garantir la pluralité la plus importante. Les Voisineur·ses sont recruté·es de manière similaire à leurs aîné·es (rencontre, fiche d'identification,...). Ils ou elles sont formé·es et suivi·es par la suite, par le biais d'échanges réguliers, d'intervisions et de formations.



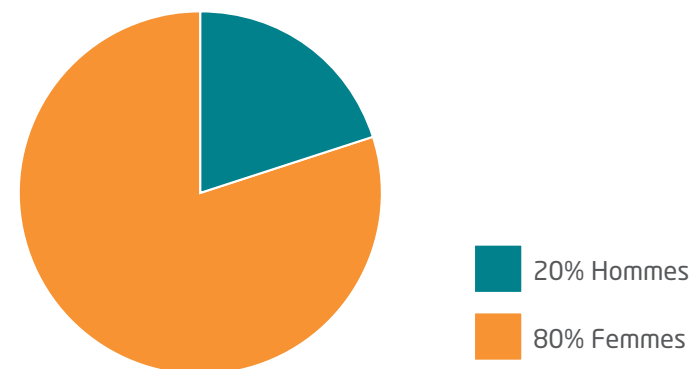
“ H. et moi sommes toujours heureuses de nous retrouver pour passer une belle après-midi ensemble. Sans BdD nous ne nous serions jamais rencontrées, alors que nous habitons vraiment à deux pas l'une de l'autre. Merci pour toutes vos belles initiatives pleines d'imagination pour rendre la vie des aînés et aînées moins monotones, moins solitaire.

L. Voisineuse à Uccle

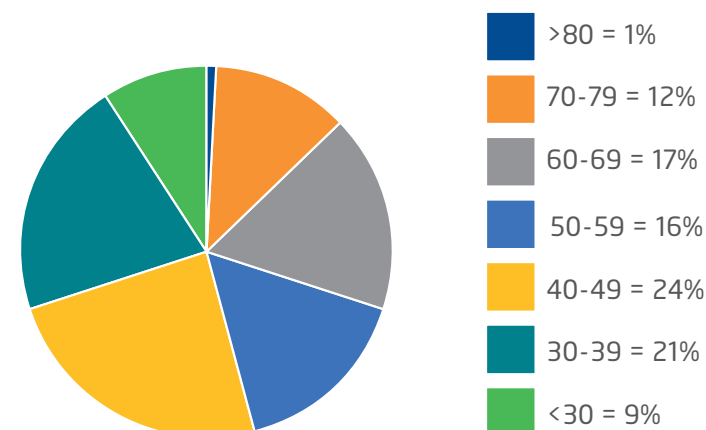


“ J'ai été déposer le colis chez C. et nous l'avons ouvert ensemble. Que d'émotions à la lecture des lettres des enfants. J'en avais les larmes aux yeux. On a affiché les cartes sur son frigo, elle a mis sa jolie montre autour du poignet et la petite fleur a pris place à côté de la rose de Noël. [...] son appartement s'est trouvé transfiguré d'amour et de bonheur. [...] Un immense merci pour ce superbe cadeau. C. était rayonnante. C'est une belle aventure que vous nous donnez à vivre.

N. Voisineuse à Nivelles



Par genre



Par âge



5. L'ACCOMPAGNEMENT BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

5. 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^{er} 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 rdv individuel est fixé avec les participant·es qui souhaitent continuer l'aventure...

Le 1^{er} rendez-vous individuel qu'elle soit Voisinée ou Voisineuse la personne intéressée rencontre le/la chargée 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, RGDPD,...).

Le matching le 1^{er} rdv est organisé par la personne de référence de l'antenne qui contacte le/la Voisineuse et le/la Voisinée. Une personne (membre de l'équipe ou bénévole) accompagne le/la Voisineuse chez le/la Voisinée. On y rappelle le cadre du voisinage : le duo est créé !

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

Le 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 chacune s'y retrouve et que si de nouveaux besoins se manifestent, une réponse adéquate pourra être trouvée.

LES VOISINÉ·ES

La demande d'information

Le 1^{er} RDV individuel

Référence vers partenaires

Lien vers partenaires

LES VOISINEUR·SES

La demande d'information

Séance d'information

Le 1^{er} RDV individuel

Signature Convention et Charte (BV&M)

Intervention/ Formations

Constitution d'un duo

Matching

Duos et Activités communes

Suivi





6. LES RÉSEAUX D'ENTRAIDE BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

6. 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 Rixensart et de Walhain.

L'ANTENNE D'ANDERLECHT

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

L'ANTENNE DE FOREST

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

L'ANTENNE DE UCCLE

- Créée en **octobre 2018**
- **9** quartiers
- **125** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **29** duos
- **1** Chargée de projet, Marianne

L'ANTENNE DE NIVELLES

- Créée en **janvier 2020**
- **4** quartiers
- **95** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **34** duos
- **1** Chargée de projet, Marie-Julie

L'ANTENNE DE RIXENSART

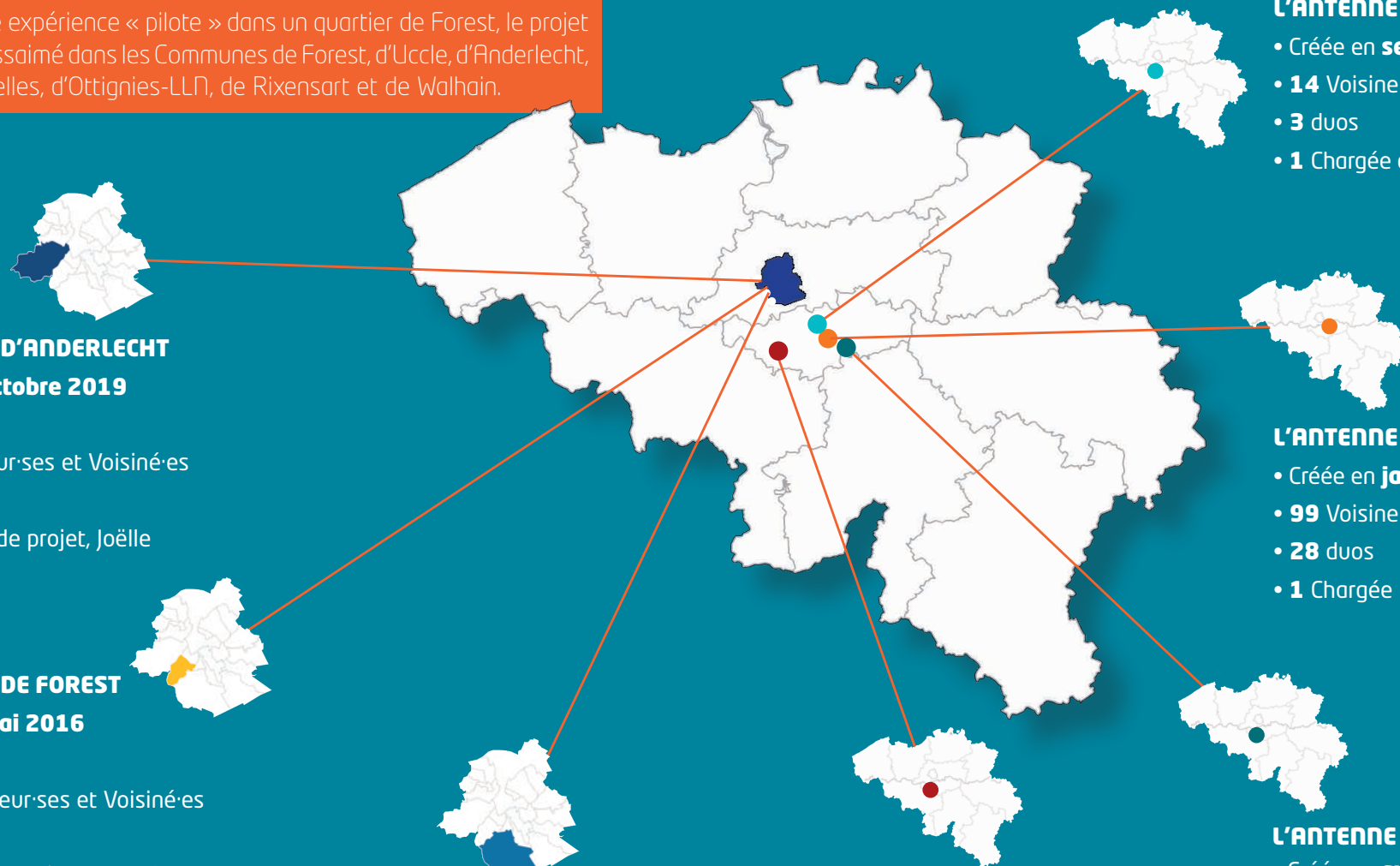
- Créée en **septembre 2021**
- **14** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **3** duos
- **1** Chargée de projet, Charlotte

L'ANTENNE D'OTTIGNIES-LLN

- Créée en **janvier 2020**
- **99** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **28** duos
- **1** Chargée de projet, Inès

L'ANTENNE DE WALHAIN

- Créée en **avril 2021**
- **11** Voisineur·ses et Voisiné·es
- **2** duos
- **1** Chargée de projet, Inès



L'antenne de Forest

1. Axe 1 : voisinages

Les voisinages physiques n'étant pas possible en début d'année, l'accompagnement dit « chaleureux à distance » a été privilégié, à travers les 'tournées papote'. De janvier à fin mars, 10 tournées auprès de 123 aîné·es soit 1 230 colis distribués. Par ailleurs, la gazette de BdD étant fortement appréciée dans les colis des tournées papote, il a été décidé de continuer sa distribution et le moment de papote sur le pas de la porte, une autre manière de garder le lien avec les aîné·es mais aussi de cultiver un sentiment d'appartenance à un réseau. Cette gazette a été distribuée toutes les 6 semaines auprès de 75 aîné·es.



Dans le cadre de ces voisinages, et pour recréer du lien avec les bénévoles que BdD avait eu moins l'occasion de voir suite aux contraintes sanitaires, 4 apéros rassemblant 32 bénévoles ont été organisés en mai et juin.

Une première intervention avec les bénévoles a pu être mise en place le 29 juin, où 15 bénévoles étaient présent·es.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Les traditionnels « mardi soupe »



Les « mardi soupe » ont pu reprendre au début de l'été à la grande joie de tout le monde. 17 « mardi soupe » ont eu lieu avec l'aide de 4 bénévoles, avec une fréquentation totale de 266 personnes, pour une moyenne de 19 personnes présentes. Ces « mardis soupe » ont lieu au sein de la structure MIRO LDC dans le quartier Wiels. Soulignons dans l'organisation de ces « mardi soupe » un partenariat avec l'asbl PUSH.



• Les concerts aux balcons

Des concerts aux fenêtres des aîné·es, 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. Beaucoup d'émotions chez les aîné·es à qui on offrait un moment magique et si personnel, et des voisin·es heureux·ses et curieux·ses qui pointaient leur nez, manifestant souvent de l'intérêt pour

L'ANTENNE DE FOREST :



- Créée en **mai 2016** ;
- **5** quartiers : Wiels/Pont de Luttre, Alliés, Altitude 100, Molière-Longchamp et Kersbeek/St-Denis/Bempt ;
- **282** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **51** duos ;
- **1** Chargé de projet, Samuel.

leur « vieux voisin » ou leur « vieille voisine » ainsi gâtées. 4 concerts ont eu lieu aux fenêtres d'âinées et au pied d'une structure (MIRO). Le voisinage a directement profité de ces beaux moments de musique...



3. Axe 4 : sensibilisation

• Caravane

La caravane de BdD s'est posée au Square des Primeurs à Forest, du 6 au 9 septembre. Elle était agrémentée de tables et chaises colorées qui en ont fait un vrai lieu de rencontre accueillant où se sont arrêtées près

de 150 personnes. La semaine s'est clôturée par un concert donné par Alice et Sébastien (chanson française: voix/guitare).



L'objectif des semaines de caravane est d'aller à la rencontre des aînées isolées du quartier et les informer sur les différents services et acteurs qui existent ; sensibiliser les plus jeunes à la question du vieillissement et de la solitude des aînées ; et susciter des échanges intergénérationnels entre habitant·es du quartier issus·es d'univers différents. Suite à cette caravane, plusieurs habitant·es du quartier ont rejoint le réseau de voisin·es de Bras dessus Bras dessous.

• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 750 fleurs distribuées grâce à l'implication de 22 bénévoles.



L'antenne de Uccle

1. Axe 1 : voisinages

Les voisinages physiques n'étant pas possible en début d'année, l'accompagnement dit « chaleureux à distance » a été privilégié, à travers les 'tournées papote'. De janvier à fin mars, 10 tournées auprès de 35 aîné·es soit 350 colis distribués. Par ailleurs, la gazette de BdD étant fortement appréciée dans les colis des tournées papote, il a été décidé de continuer sa distribution et le moment de papote sur le pas de la porte, une autre manière de garder le lien avec les aîné·es mais aussi de cultiver un sentiment d'appartenance à un réseau. Cette gazette a été distribuée toutes les 6 semaines auprès de 42 aîné·es.



Dans le cadre de ces voisinages, et pour recréer du lien avec les bénévoles que BdD avait eu moins l'occasion de voir suite aux contraintes sanitaires, 3 apéros rassemblant 26 bénévoles ont été organisés en mai et juin.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Les traditionnels « mardi gourmand »

Les « mardi bolo » devenus « mardi gourmand » ont pu reprendre au début de l'été à la grande joie de tout le monde. 28 « mardi gourmand » ont eu lieu avec l'aide de 2 bénévoles, pour le plaisir de 10 à 15 voisin·es selon les semaines. Ces « mardi gourmand » ont lieu au centre récréatif ucclois du 3^{ème} âge Rue Vandekinder. Ces moments collectifs sont aussi l'occasion de mettre à l'honneur les jubilaires de la semaine et de proposer différentes activités en partenariat avec d'autres associations. Ainsi, lors du festival « à films ouverts » en octobre, 15 courts métrages abordant les stéréotypes liés au racisme ont été proposés aux aîné·es.

Le « mardi gourmand » du 21 décembre a par ailleurs été transformé en petit repas de Noël concocté par la commune.



• Les goûters intergénérationnels

Deux goûters intergénérationnels ont été organisés dans deux endroits différents à Uccle. De grands jeux en bois, de jolies tablées et des petites douceurs sucrées ont permis aux générations de se rencontrer.



L'ANTENNE DE UCCLE :



- Créée en **Octobre 2018** ;
- **4** quartiers : Bascule/Churchill, Calevoet, Maison Communale, Fort-Jaco/Observatoire ;
- **125** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **29** duos ;
- **1** Chargée de projet, Marianne.

• Les concerts aux balcons

Des concerts aux fenêtres des aînées, une autre manière d'aller à la rencontre des voisins dans leur quartier tout en amenant un peu de culture aux aînées isolées. Beaucoup d'émotions chez les aînées à qui on offrait un moment magique et si personnel, et des voisins heureux et curieux qui pointaient leur nez, manifestant souvent de l'intérêt pour leur « vieux voisin » ou leur « vieille voisine » ainsi gâtés. Au total, ce sont 3 concerts qui ont eu lieu aux fenêtres des aînées et au pied d'une résidence service... le voisinage a directement profité de ces beaux moments de musique.



3. Axe 4 : sensibilisation

• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 350 fleurs distribuées grâce à l'implication de 7 bénévoles



L'antenne d'Anderlecht

1. Axe 1 : voisinages

Les voisinages physiques n'étant pas possible en début d'année, l'accompagnement dit « chaleureux à distance » a été privilégié, à travers les « tournées papote ». De janvier à fin mars, 10 tournées auprès de 33 aînées soit 330 colis distribués. Par ailleurs, la gazette de BdD étant fortement appréciée dans les colis des tournées papote, il a été décidé de continuer sa distribution et le moment de papote sur le pas de la porte, une autre manière de garder le lien avec les aînées mais aussi de cultiver un sentiment d'appartenance à un réseau. Cette gazette a été distribuée toutes les 6 semaines auprès de 38 aînées.

Une première intervision avec les bénévoles a pu être mise en place le 16 décembre, où 6 bénévoles étaient présentes.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Les ateliers artistiques à Anderlecht



Les ateliers créatifs ont permis à des aînées isolées de retrouver un esprit ludique et créatif tout en renouant en (re)tissant un lien social avec d'autres habitant·es. À travers la peinture, le dessin, l'écriture ou les collages, toutes et tous ont pu partager leurs expériences et souvenirs, retrouver la joie de créer et de manier les couleurs et les mots dans la convivialité.



• Les balades bien-être

Les marches bien-être « bains de nature » accompagnées d'étirements doux et d'exercices de pleine conscience ont apporté des bienfaits multiples aux participant·es :

- meilleure mobilité après une longue période de sédentarité ;
- bien-être physique et psychologique renforcés grâce à l'exercice et au contact avec la nature ;



- une (re)socialisation en douceur autour d'une activité où chacune est valorisée et son savoir reconnu. Ainsi, parcourir la Promenade Verte, les Parcs du Scheutbos, Forestier ou la Cité Jardin de Moortebek a été l'occasion pour les « anciennes du quartier » de partager leurs connaissances des lieux et d'évoquer leurs souvenirs avec le groupe. Se parler redevenait spontané et tellement plus facile pour des aînées qui s'enfermaient dans leur solitude ;
- réapprendre et se réapproprier les espaces extérieurs.



L'ANTENNE D'ANDERLECHT :



- Créée en **octobre 2018** ;
- **2** quartiers : Peterbos et Scheut ;
- **51** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **13** duos ;
- **1** Chargée de projet, Joëlle.

• Les concerts aux balcons

Des concerts aux fenêtres des aînées, une autre manière d'aller à la rencontre des voisins dans leur quartier tout en amenant un peu de culture aux aînées isolées. Beaucoup d'émotions chez les aînées à qui on offrait un moment magique et si personnel, et des voisins heureux et curieux qui pointaient leur nez, manifestant souvent de l'intérêt pour leur « vieux voisin » ou leur « vieille voisine » ainsi gâtées.

Au total, ce sont 4 concerts qui ont eu lieu aux fenêtres d'aînées et au pied d'une structure, permettant au voisinage de profiter de ces beaux moments de musique.



3. Axe 4 : sensibilisation

• Les « babbelbank »

Les « babbelbank » visent à renforcer nos actions de sensibilisation dans la rue afin d'aller à la rencontre des aînées plus isolées et/ou plus méfiantes et de sensibiliser les plus jeunes à la question de l'isolement des personnes âgées.

En allant s'installer avec un parasol, des flyers, une tasse de thé/café sur un banc public, le dispositif entend lui rendre son statut initial de lieu de rencontre. Joli moment de partage et d'échanges, outre le fait d'avoir eu l'occasion de parler du projet à de nombreuses personnes, le dispositif a permis aux aînées et aux bénévoles de se revoir après de longs mois sans contact.



• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 100 fleurs distribuées grâce à l'implication de 10 bénévoles.



L'antenne de Nivelles

1. Axe 1 : voisinages

Les tournées papote ont eu lieu en janvier et février, ce sont 182 colis qui ont été distribués chez 26 aîné·es. La gazette a été distribuée 5 fois entre mai et décembre auprès de 25 aîné·es. Dans le cadre des voisinages, les premières interventions avec les bénévoles ont pu être mises en place, elles ont eu lieu le 14 septembre et le 22 novembre pour une dizaine de bénévoles. Par ailleurs, un apéro a également été organisé à destination des bénévoles le 30 juin afin de recréer du lien après plusieurs mois de distanciel. 21 personnes avaient répondu présentes.

Un bottin a été imprimé reprenant une fiche par aîné·e et bénévole avec les coordonnées et une petite présentation de chacun·e.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Goûter

À l'automne 2021, un premier goûter collectif a pu être mis en place, il a eu lieu le 28 octobre, 22 personnes étaient présentes.



3. Axe 4 : sensibilisation

• Caravane

La caravane de BdD s'est posée à Nivelles au Square des Nations Unies la dernière semaine de septembre, du 27 septembre au 1^{er} octobre. Elle était agrémentée de tables et chaises colorées qui en ont fait un vrai lieu de rencontre accueillant où se sont arrêtées près de 200 personnes. Le concert de clôture du vendredi après-midi a dû être annulé vu la météo peu favorable.

L'objectif de cette caravane est d'aller à la rencontre des aîné·es

isolées du quartier et les informer sur les différents services et acteurs qui existent ; sensibiliser les plus jeunes à la question du vieillissement et de la solitude des aîné·es ; et susciter des échanges intergénérationnels entre habitant·es du quartier issu·es d'univers différents. Suite à cette caravane, plusieurs habitant·es du quartier ont rejoint le réseau de voisin·es de Bras dessus Bras dessous.



• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 150 fleurs ont pu être distribuées grâce à l'implication de 5 bénévoles.



L'ANTENNE DE NIVELLES :



- Créée en **janvier 2020** ;
- **4** quartiers ;
- **95** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **34** duos ;
- **1** Chargée de projet, Marie-Julie.

L'ANTENNE D'OTTIGNIES-LLN :



- Créée en **janvier 2020** ;
- **99** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **28** duos ;
- **1** Chargée de projet, Inès.

L'antenne d'Ottignies-LLN

1. Axe 1 : voisinages

Les tournées papote ont eu lieu de janvier à fin mars, ce sont 250 colis qui ont été distribués chez 25 aîné·es.

La gazette a été distribuée 5 fois entre mai et décembre auprès de 25 aîné·es.

Un projet d'expo « tisseurs de liens » a été lancé. Les rencontres pour interviewer et photographier les 20 aîné·es ont pu être toutes réalisées durant l'été et l'automne 2021. Exposition prévue en juin 2022.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Goûter crêpes

À l'automne 2021, 2 premiers goûters collectifs – goûters crêpes – ont pu être mis en place : 58 personnes y ont participé.

3. Axe 4 : sensibilisation

• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 450 fleurs ont pu être distribuées grâce à l'implication de 9 bénévoles.



L'antenne de Walhain



L'ANTENNE DE WALHAIN :

- Créée en **avril 2021** ;
- **11** Voisineur·ses et Voisiné·es ;
- **2** duos,
- **1** Chargée de projet, Inès.

1. Axe 1 : voisinages

Les premiers mois ont été synonymes de rencontres avec les partenaires locaux, avec de premiers volontaires curieux·ses du projet et avec des aîné·es exprimant un sentiment de solitude et souhaitant rejoindre le projet.

2. Axe 2 : moments collectifs

• Goûter

À l'automne 2021, un premier goûter collectif a pu être mis en place en partenariat avec le CCCA. Il a eu lieu le 21 octobre 2021 et a rassemblé 70 personnes.



3. Axe 4 : sensibilisation

• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 60 fleurs ont pu être distribuées grâce à l'implication de 3 bénévoles.



L'ANTENNE DE RIXENSART :



- Créée en **septembre 2021** ;
- **14** Voisine·ses et Voisin·es ;
- **3** duos ;
- **1** Chargée de projet, Charlotte.

L'antenne de Rixensart

Les premiers mois ont été synonymes de rencontres avec les partenaires locaux, avec de premiers volontaires curieux·ses du projet et avec des aîné·es exprimant un sentiment de solitude et souhaitant rejoindre le projet.

Axe 4 : sensibilisation

• Action « simple comme une fleur »

À l'occasion du 1^{er} octobre, journée internationale de la personne âgée, 170 fleurs ont pu être distribuées grâce à l'implication de 7 bénévoles. Une belle occasion de faire parler du projet juste 1 mois après le lancement de l'antenne !



• Marché de Noël de Bourgeois



Stand Bras dessus Bras dessous à l'occasion des «féeries de Bourgeois» les 18 et 19 décembre qui a permis de présenter le projet, rencontrer des habitant·es du quartier et sensibiliser à l'enjeu de la solitude des aîné·es.

ÉVÈNEMENT EXTRAORDINAIRE : LA FÊTE DES 5 ANS DE BDBD

Le vendredi 10 septembre, une fête a été organisée à La Roseraie à Uccle pour fêter les 5 ans de BdBd. L'occasion de rassembler tous les voisin·es des différentes antennes de l'association ainsi que de nombreux·ses partenaires présent·es depuis le début du projet : au programme, goûter, concert, apéro, fritkot et soirée dansante ! Un réel plaisir pour toutes et tous de pouvoir se retrouver en si grand nombre après ces mois de crise sanitaire ! 44 voisin·es de l'antenne de Forest, 52 voisin·es de l'antenne d'Uccle, 11 voisin·es de l'antenne d'Anderlecht, 26 voisin·es de l'antenne de Nivelles et 19 voisin·es de l'antenne d'Ottignies Louvain-la-Neuve ont pris part à cette fête ainsi que de nombreux·ses partenaires.

www.brasdessusbrasdessous.be/video-5-ans



LE VOYAGE À WISSANT

En octobre 2021, 13 jeunes et moins jeunes voisines des antennes de Forest et d'Uccle, ont pu partir 4 jours en voyage à Wissant dans la résidence de nos partenaires les Petits Frères des Pauvres. Tout le monde a pu profiter d'un moment de vacances en commun et d'un bon bol d'air de la mer. L'aspect collectif et intergénérationnel de cette escapade a permis de renforcer les liens entre toutes et tous.

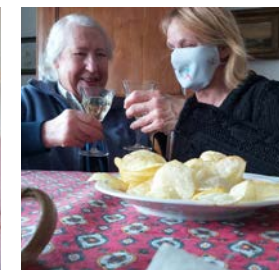
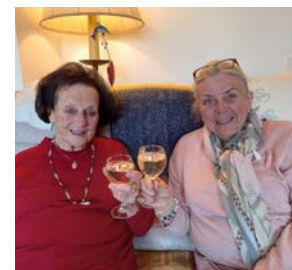


LA FÊTE DE NOËL

En 2021, les longues tablées de Noël initialement prévues ont dû être annulées, pour laisser la place à une distribution d'un colis de Noël lors d'un moment privilégié entre duos : un apéro, un dîner, un goûter ou autre. Ainsi, ont pu être livrés :

- 114 aînées à Forest par 52 bénévoles
- 53 aînées à Uccle par 34 bénévoles
- 26 aînées à Anderlecht par 12 bénévoles
- 38 aînées à Nivelles par 28 bénévoles
- 36 aînées à Ottignies-Louvain-la-Neuve par 29 bénévoles
- 3 aînées à Walhain par 3 bénévoles
- 5 aînées à Rixensart par 4 bénévoles

→ Soit un total de **274 aînées qui ont pu être visitées et profiter de ce moment.**



“ Je n'ai pas de mots pour te remercier toi et les jeunes.
Je suis touchée comme je ne l'ai été rarement.
Avoir 90 ans et recevoir des messages de jeunes de 8 et 10 ans est un cadeau immense pour moi mais aussi pour eux. Tu suscites en eux un regard attentif et les prépare à un avenir d'ouverture pour un monde meilleur.
Mille mercis à Bras dessus Bras dessous et à toi pour ton engagement sans limite. Merci aux jeunes et au petit qui m'a fait un cœur rouge en pâte de sel. Merci pour tout.
S. Voisinée à O-LLN



7. LES PROJETS «TRANSVERSAUX»

7. LES PROJETS « TRANSVERSAUX »

Parallèlement aux actions de voisinages solidaires menés 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.

Au-delà des actions communes qu'ont été la Grande Fête des 5 ans en septembre 2021, la Journée Internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre 2021, et l'Action de Noël en décembre 2021, Bras dessus Bras dessous a mené deux projets plus verticaux pour lesquels les différentes antennes (leurs Voisiné-es et Voisineur-euses, leur chargé-e de projet) ont été sollicitées et impliquées. Il s'agit des projets :



Main dans la Main ou « comment changer le regard sur le vieillissement de tout un quartier ? »

Projet pilote à l'initiative de Senior Montessori et Bras dessus Bras dessous, « Main dans la Main » avait pour ambition de redonner une vraie place aux personnes âgées dans la communauté du quartier. De mai à octobre 2021, le projet s'est réalisé sur un quartier de Forest: celui des rues Van Volxem/Van Haelen.

• Objectif ?

L'idée était de soutenir et faciliter le développement de la dynamique de quartier, en permettant à toutes les habitant-es et les acteur-rices du quartier d'y participer et d'en bénéficier: habitant-es de tout âge, professionnel·les et commerçant-es, ...

• Comment ?

La volonté du projet Main dans la Main était de donner l'opportunité aux aîné-es de retrouver un rôle social au sein de la communauté du

quartier Van Volxem-Van Haelen. À chaque activité, il leur était proposé de prendre un rôle dans sa mise en place concrète.

Le « public-cible » fut divisé en 5 groupes :

- aîné-es > 65 ans ;
- citoyen·nes « de tout âge » ;
- professionnels des social-santé ;
- autres professionnels : HORECA, commerçant-es.
- enfants ;
- adolescent-es.



• Résultat ?

Le projet Main dans la Main a atteint l'intention de « redonner une vraie place aux personnes âgées dans la communauté du quartier ». Son impact est limité mais réel car il a permis d'amorcer pas mal de choses malgré des freins importants. Une période de test plus longue et un contexte sans Covid auraient permis de mettre en place encore plus d'initiatives, d'initier plus de rencontres, d'intégrer plus de personnes. Malgré ces deux freins majeurs, l'expérience montre le sens de sensibiliser les citoyen·nes, les commerçant-es et les associations à la question du vieillissement, de faciliter la rencontre au sein d'un quartier, et de mettre les aîné-es au cœur de cette démarche.





Projet européen Eat@Home ou « un voyage culinaire de deux ans en France, au Portugal et en Belgique »

Coordonné par le Groupe SOS Senior (France), le projet Erasmus+ Eat@Home dont Bras dessus Bras dessous est partenaire vise à mettre 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.

• Objectif ?

Le vieillissement démographique est une tendance que l'on observe en Europe depuis des dizaines d'années et qui fait apparaître des lignes de failles profondes : ruptures sociales, inégalités d'accès aux soins, disparités territoriales... Parallèlement, l'espérance de vie en bonne santé est faible (64,2 ans pour les femmes et 63,5 ans pour les hommes). L'objectif du projet Eat@Home est donc de répondre à cet enjeu sociétal, auprès de deux publics cibles : les seniors de plus de 60 ans et leurs aidant·es proches (non professionnelles).

• Comment ? Et résultats à ce stade ?

Dans cette perspective, Eat@Home inclut 3 productions intellectuelles : un référentiel des connaissances et des compétences en matière d'alimentation santé et plaisir des seniors qui permettra de recenser les connaissances et compétences nécessaires aux aidant·es proches en matière d'alimentation des seniors européen·nes. Il intégrera une analyse comparative des 3 pays partenaires.

Après une enquête réalisée auprès de plus de 300 aîné·es et une analyse des réglementations et pratiques de nos trois pays, l'outil « *Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette* » www.eat-at-home.org/analyse a été publié en septembre 2021, parallèlement à l'événement de dissémination auquel aîné·es et partenaires étaient présentes.



Un livre de recettes qui donnera accès aux seniors européen·nes à des conseils concrets et pratiques leur permettant d'être acteur·rices de leur santé grâce à des recettes spécifiques pour les seniors de plus de 60 ans. Il sera accessible à toutes les bourses et mettra en lumière les principes de l'alimentation durable.

Un manuel de formation à destination de leurs aidant·es proches qui permettra d'accompagner les aidant·es proches concernant les spécificités de l'alimentation des seniors.

Le travail sur ces deux outils, démarré en 2021, se concrétisera dans le courant de l'année 2022 avec leurs publications respectives.

• **Avec qui ?** Ce projet transnational implique 5 organisations partenaires (dont Bras dessus Bras dessous) de 3 États membres



• **Groupe SOS Seniors** et le projet **Silver Fourchette** (France). Attachée aux actions de terrain, Silver Fourchette va à la rencontre des seniors et de celles et ceux qui les accompagnent pour leur proposer des actions concrètes, pédagogiques et positives autour du bien manger, et leur donner des clés pour agir sur la santé.

• **Pour La Solidarité** (Belgique). Think & do tank européen reconnu, les questions d'inclusion sociale ont toujours été au centre des priorités de Pour La Solidarité. Grâce à une équipe interdisciplinaire, Pour La Solidarité dispose d'une expertise à la fois dans le domaine des services à la personne et l'alimentation.

• **UNA 47** (France). Association à but non lucratif est une fédération nationale de 30 associations proposant des soins et services à domicile.

• **Obra Diocesana de Promoção Social** (Portugal). Institution privée de solidarité sociale basée à Porto, l'Obra Diocesana de Promoção Social propose différentes formes d'action sociale à ses bénéficiaires (centre de jour, services de soins à domicile pour personnes âgées...).



La gazette de Bras dessus Bras dessous

• Objectif ?

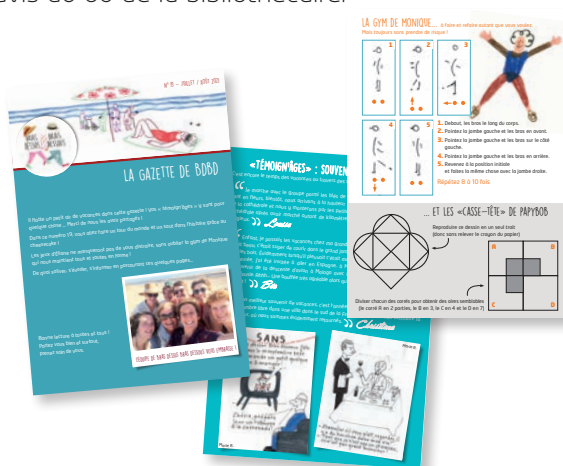
La gazette de BdBd a vu le jour en 2020, lors du confinement. C'était une manière de garder le lien avec les aîné·es, en étant distribuée lors des tournées papotes. En 2021, vu son succès auprès des Voisiné·es, il a été décidé de continuer sa distribution et le moment de papote sur le pas de la porte.

• Comment ?

Distribuée tous les mois sous forme d'un 16 pages, où s'y trouvent des exercices de gymnastique, des jeux, des histoires, des informations sur ce qui se passe dans les autres antennes, les projets transversaux, etc. Les voisine·es y participent, certain·es de façon récurrente, d'autres plus ponctuellement. Monique, une Voisineuse propose à chaque numéro des exercices de gymnastique qu'elle illustre. Marie, une Voisinée alimente la gazette par des dessins humoristiques ou des articles de presse. Papy Bob, un Voisiné soumet des jeux de réflexion et Eliane, Voisineuse propose des quizz et autres jeux. Ponctuellement, des récits de vie viennent enrichir les pages des gazettes. Témoignages spontanés. Les bibliothèques de Forest (La Biblif) et de Uccle (Le Phare) proposent en alternance 2 ouvrages par le biais d'un résumé et l'avis du ou de la bibliothécaire.

• Résultat ?

La gazette de BdBd est une autre manière de garder le lien avec les aîné·es mais aussi de cultiver un sentiment d'appartenance à un réseau.



Les autres projets avec nos partenaires

En complément de ces activités propres, Bras dessus Bras dessous s'enthousiasme et collabore à des projets initiés par ses partenaires privilégiés. Le projet « Homelands » du Centre Culturel du Ten Weyngaert, réalisé en 2021, est l'un d'entre eux.

• Objectif ?



Avec ce projet, le **Ten Weyngaert** (centre communautaire de Forest, rue des Alliés 54) a choisi de travailler avec les seniors introduits par les associations **Miro** et **Bras dessus Bras dessous**.

L'objectif est de donner aux nouveaux arrivants l'opportunité de prendre leur place en tant qu'artistes dans la société, de co-créditer et de partager leurs savoirs avec la communauté d'accueil et de devenir les médiateurs interculturels de demain.

• Comment ?

Une 1^{ère} série de projets a démarré en 2018. Le Ten Weyngaert a rejoint une deuxième série de projets en 2021 en collaboration avec l'artiste Ali Al Kawaz. Fin octobre : 1^{ère} séance avec les aînés, suivie par 15 séances hebdomadaires, les lundis après-midi. Travail collectif de peinture, dessins, écriture, sculpture,... sous le thème : « où est-ce que je me sens chez moi ». Le nombre de participants était limité, mais un groupe sympathique et soudé s'est formé. Discussions, rires, convivialité, respect, tendresse étaient les maîtres mots durant ces rendez-vous. Fin des sessions en février et les résultats artistiques et le « making of » sont présentés dans la vitrine de Ten Weyngaert jusqu'au 1^{er} juin.



D'autres collaborations ont été menées cette année comme celles du Park Poetik avec le WIELS, de Radio Maritime avec le GSARA et Radio Panik, de Radio 1070 à Anderlecht,...



8. LE BILAN FINANCIER

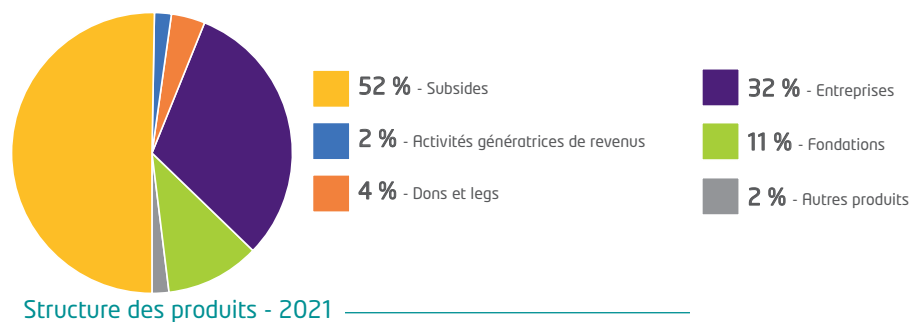
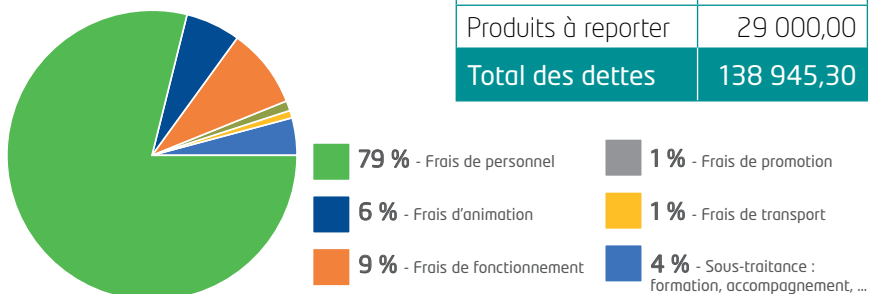
8. LE BILAN FINANCIER

Bilan 2021

AVOIRS	
Immobilisations corporelles	3 185,00
Créances à 1 an au plus	81 260,48
Placement en trésorerie	-
Liquidités	54 499,82
Total des avoirs	138 945,30

DETTES	
Fonds social	
Bénéfice reporté	6 428,46
Résultat de l'exercice	3 589,86
Provisions	
Provisions pour Risques et Charges	40 330,00
Dettes	
Dettes financières	44 000,00
Dettes fournisseurs	2 545,32
Dettes à l'égard des membres	-
Dettes fiscales, salariales et sociales	13 051,66
Produits à reporter	29 000,00
Total des dettes	138 945,30

Compte de résultat



Compte de résultat et budget

CHARGES	2020	2021	Budget 2022
Services et bien divers	79 397,05	100 049,13	167.781,00
Frais d'animation	30 268,86	30 006,69	40 000,00
Frais de fonctionnement	35 696,87	43 279,46	48 135,00
Frais de promotion	2 339,21	2 668,53	6 200,00
Frais de transport	3 777,71	4 567,45	5 460,00
Sous-traitance : formation, accompagnement, ...	7 314,40	19 527,00	67 986,00
Frais de personnel	232 152,99	366 021,77	463 837,28
Charges financières	182,35	630,01	2 000,00
Charges d'exploitation	39,00	1,48	-
Provisions pour Risques et Charges	16 459,36	11 070,00	55 000,00
Total des charges	328 230,75	477 772,39	688 618,28

PRODUITS	2020	2021	Budget 2022
Activités génératrices de revenus	2 167,74	8 849,11	12 000,00
Dons et legs	15 372,51	20 010,88	30 000,00
Subsidés	169 278,96	233 511,87	390 980,96
Régions et Provinces	89 600,00	140 390,00	300 000,00
Communes	78 394,96	57 948,87	76.180,96
Union Européenne	1 284,00	35 173,00	14 800,00
Grands donateurs	141 127,34	218 485,22	258 036,00
Fondations	47 905,25	54 034,22	142 786,00
Entreprises	91 222,09	154 451,00	115 250,00
Autres Fonds privés	2 000,00	10 000,00	7 500,00
Autres produits	892,78	505,17	500,00
Total des produits	328 839,33	481 362,25	691.516,96



9. LES PARTENARIATS

9. LES PARTENARIATS

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



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

9.1 Nos partenaires opérationnels

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

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

Nos partenaires associatifs : Accolage, Aidants Proches Bruxelles, les Aînés en fête, l'Acrot solidaire, Brusano, le Centre de Santé Mentale Adret, l'Agence Alter, Atoll, la Banque Alimentaire, la Bibliothèque de

Genvai, le Bien Vieillir, le Brass, le Cairn, le Centre Culturel Al Malak, Ciné Centre, le ciné4, Clara asbl, la Clinique de la Ramée, le Club de l'amitié de Bourgeois, le Collectif Alpha, Coopcity, le Comité de quartier de la cité-jardin Moortebeek, Comensia, Cosedi, CREDAL, la CSD, D'Broej, le Début des Haricots, l'Asbl Eclairage Écoute et soutien (protocole3), Entr'âges, Entraide et Culture, Epsilon, l'équipe mobile Constellation BW ouest, Escale du Nord, Esprit Santé asbl, Femma olvh, Foyer Anderlechtois, Firefec Bandundu, l'asbl Communale G+, Gsara, Habitat et participation, l'Institut S^{te}-Ursule de Forest, InforFemmes, le Kot à projet Kap Senior, La Ligue Alzheimer, la ligue Bruxelloise Francophone pour la Santé Mentale, La Maison des Jeunes de Forest, Une Maison en plus, la Maison Médicale Étoile, la Maison Médicale 1190, la Maison Médicale des Primeurs, la Maison Médicale Marconi, la Maison Médicale Uccle centre, la Maison de repos Nos Tayons, Miro LDC, la Monnaie, l'École Notre Dame des Champs, ODPS au Portugal, Peddel, la Petite Miette, Petits Frères des Pauvres, Pour la Solidarité, le Projet Connect NDC, Radio Panik, Radio 1070, Respect seniors, Rezone, l'École S^t Vincent de Paul, SAAMO, SAFA asbl, Samen Toujours, Senior Montessori, Senoah, le Service Santé Mentale av. de Fré, Silver Fourchette, Sociaal Vervoer, Soins chez Soi, Source Plurielle, le Sud, Tahadi, Ten Weyngaert, Traffik Klassik, l'UNA en France, Un Toit deux Ages, le VAD Brabant Wallon, le Wiels.

... et privés : Caroline Lumia, les comités de quartiers de Nivelles, La Fabrique à Chocolat, Nicolas Falise, la pâtisserie Jacquet, le St-Aulaye, Stanley and Stella,...

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

9.2 Nos partenaires financiers

En 2021, nous tenons à remercier les **partenaires financiers institutionnels et privés** qui ont décidé de soutenir Bras dessus Bras dessous. Leur générosité nous a permis de consolider le projet dans nos différentes antennes et d'ouvrir celle de Rixensart.



Fonds Héloïse



Un grand merci aux donateur·rices privé·es qui nous ont soutenu par un don en 2021.

Et un merci particulier aux **initiatives spontanées de soutien** à notre projet comme « Dis Mamie » de Victorine de Meeûs.



10. 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



AURÉLIE GRIMARD

Chargée de projets
transversaux
Tél : 0492 10 70 41



FLORENCE GENTET

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



JOËLLE PLUMEREL

Chargée de projet
Anderlecht
Tél : 0493 38 52 71



MARIANNE MASSION

Chargée de projet
Uccle
Tél : 0488 43 38 87



SAMUEL MACSAI

Chargé de projet
Forest
Tél : 0488 43 18 83



GENEVIÈVE GEORGES

Assistante de
Chargé de projet
Forest
Tél : 0493 91 46 72



INÈS DUJARDIN

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



MARIE-JULIE LOPPE

Chargée de projet
Nivelles
Tél : 0493 38 52 73



CHARLOTTE RIGO

Chargée de projet
Rixensart
Tél : 0492 10 70 38



SALLY VANDENBERK

Stagiaire au top !

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



AUDE GARELY



EMMANUELLE GHISLAIN



YASMINE BOUDAKA



MIMA DE FLORES CANALES



STÉPHANE HEYMANS

ET BIEN SÛR TOUTES ET TOUS LES BÉNÉVOLES

engagées dans le projet sans lesquelles le projet ne serait pas ce qu'il est !





II. ON PARLE DE NOUS

II. ON PARLE DE NOUS ... DANS LA PRESSE



20 janvier 2021



17 mars 2021



17 janvier 2021



20 janvier 2021



Février 2021



Mars 2021



28 avril 2021



Automne 2021



1er octobre 2021



Printemps 2021



Septembre 2021



8 octobre 2021



27 octobre 2021



Novembre 2021



8 décembre 2021



10 décembre 2021



Emissions « Les ambassadeurs » et « La grande forme » - Octobre 2021



Emission Enquête de sens - Mai 2021



Radio NRJ « Positive News »
13 décembre 2021



Radio La Première Podcast
8 novembre 2021



Radio Antipode
24 décembre 2021



Reportage BX1 - 20 décembre 2021

...SUR LES ONDES



Reportage Vews RTBF
28 janvier 2021



Reportage Enquête de sens - 27 avril 2021



12. CONCLUSION ET PERSPECTIVES

12. CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Conclusion La prolongation de la crise sanitaire en 2021 a exacerbé le sentiment de solitude des aîné·es isolé·es, rendant notre projet plus porteur de sens. En cette période particulière, il a encore été difficile de développer les différentes antennes « sereinement », les chargé·es de projet continuant à adapter leurs activités et leurs manières de faire aux besoins exprimés par les aîné·es.

Le bien-être tant mental que physique de beaucoup d'aîné·es a plongé avec la crise, rendant les voisinages plus « lourds » pour des bénévoles également impacté·es par la crise sanitaire.

Toutefois, de l'étude d'impact réalisée fin 2021 sur le bien-être dans les réseaux d'entraide, il ressort que 76% des voisin·es expriment une amélioration de leur bien-être mental et 62% de leur bien-être physique. 98% des répondant·es recommanderaient d'ailleurs Bras dessus Bras dessous à leur entourage.

Perspectives pour 2022 L'asbl prévoit, dans la mesure des moyens financiers disponibles :

- **De consolider et de développer les 7 antennes existantes.**
 - **De développer de nouvelles antennes** en fonction des besoins exprimés ou constatés. La perspective d'ouvrir une antenne à La Louvière en 2022 se confirme.
 - **De mener des projets transversaux** à titre pilote « en vertical » dans une antenne ou en transversal dans plusieurs antennes.
- En voici deux :

1. Le Projet Résidence Service Social



Pour vous, avec vous, chez vous.



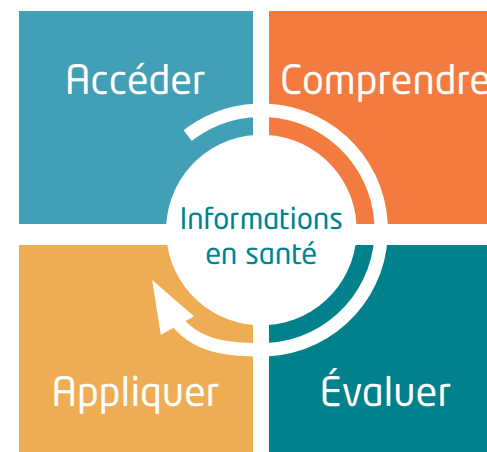
Aide-moi à faire seul
Help me to do it alone



« La CSD, Senior Montessori et Bras dessus Bras dessous se réunissent

pour penser des nouveaux lieux de vie pour les personnes vieillissantes et travaillent 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 est financée par Iriscare. »

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



«Ce projet vise à accroître les compétences en santé de l'équipe salariée et volontaires de manière à pouvoir les transmettre aux aîné·es accompagnées par BdD (les Voisiné·es) et les inciter à les utiliser. L'initiative va permettre à l'asbl de formaliser des manières de faire « intuitives » en les ancrant dans le cadre de fonctionnement de l'association. Un référentiel imagé et facile d'accès sera créé par et pour chacun·e des aîné·es, propre aux besoins et réalités de chacun·e. »

Par ailleurs, le Conseil d'Administration et l'équipe de Bras dessus Bras dessous ont, grâce au soutien financier du Fonds Venture Philantropy démarré **un processus de réflexion stratégique sur les questions de notre modèle de croissance, notre modèle de financement et l'analyse de notre impact social.**



13. NOUS SOUTENIR

13. NOUS SOUTENIR

Pour aller plus loin ensemble...

- Inscrivez-vous à notre newsletter



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



Avec ou sans attestation fiscale. Au-delà de **40€** par an, vous bénéficiez d'une réduction fiscale de 45 % du total de vos dons de l'année civile précédente.

POUR EN SAVOIR PLUS

Mail : info@brasdessusbrassdessous.be

Tél. : 0486 76 62 89

www.brasdessusbrassdessous.be

[f brasdessusbrassdessous](https://www.facebook.com/brasdessusbrassdessous)





Bras dessus Bras dessous

14, Place de l'Altitude 100 - 1190 Forest | Téléphone : 0486 / 76.62.89
www.brasdessusbrasdessous.be | info@brasdessusbrasdessous.be | 