

CONFINÉS ET SOLIDAIRES...

Le témoignage de nos bénévoles engagés
lors du confinement au printemps 2020
pour maintenir le lien social



« **Confinés et solidaires** » est un recueil de témoignages qui donne la parole aux bénévoles engagés lors du confinement au printemps 2020, dans un contexte inédit où les solidarités ont dû se réinventer pour maintenir le lien social auprès des résidents, patients et usagers accueillis au sein de nos établissements.

Coordonnés par nos équipes salariées, de nombreux bénévoles se sont mobilisés et ont fait preuve d'une grande inventivité pour aider le personnel à maintenir le lien social et offrir des instants de convivialité... à distance. Dans certains cas autorisés, ils ont pu apporter leur soutien au sein même des établissements.

A travers leurs témoignages emprunts d'humanité, 17 bénévoles nous proposent un tour d'horizon inspirant sur les initiatives nées aux quatre coins de France dans nos établissements pour continuer à faire vivre la solidarité et le lien social dans ce contexte difficile.

La publication de ce recueil de témoignages intervient à l'occasion de la **Journée mondiale du bénévolat**, célébrée chaque année le 5 décembre, pour mettre à l'honneur et remercier tous nos bénévoles pour leur engagement à nos côtés, leur générosité et leur inventivité depuis le début de la crise.



LES INITIATIVES BÉNÉVOLES EN DIRECTION DE NOS ÂÎNÉS

SERGE – DES ATELIERS « REVUE DE PRESSE » HEBDOMADAIRES VIA SKYPE



**EHPAD COS
Alice Guy**
10, Rue de Colmar
75019 Paris

www.fondationcos.org

Serge Chaniac est bénévole depuis 4 ans au sein de l'EHPAD COS Alice Guy, dans le 19^{ème} arrondissement de Paris. Il a connu l'établissement par le biais de sa caisse de retraite, AG2R La Mondiale, qui mobilise un réseau de bénévoles retraités sur l'ensemble du territoire afin de promouvoir l'engagement citoyen, le lien social, l'entraide au service des plus fragiles.

Pendant le confinement au printemps 2020, il s'est organisé avec Florence Ducept-Gaillet, l'animatrice de l'EHPAD, pour continuer ses ateliers « Revue de presse » à distance et maintenir ainsi le lien avec les résidents.



Serge, de retour au sein de l'établissement après le confinement, animant son atelier en présentiel pour un groupe de 5 résidents et via Skype pour 2 autres résidents

LE TÉMOIGNAGE DE SERGE

« Je suis arrivé en tant que bénévole peu de temps après l'inauguration de l'EHPAD COS Alice Guy. Ce que j'aime, c'est l'information. J'écoute beaucoup la radio, je lis beaucoup les journaux. J'ai donc eu l'idée assez tôt de proposer une 'Revue de presse' sous forme d'atelier. Cela fait maintenant 4 ans que tous les lundis à 15h, j'organise cet atelier. C'est notre rendez-vous de la semaine, habituellement il y a entre 15 à 20 personnes et j'essaye de favoriser les échanges. Il s'est instauré une connivence entre nous, certains résidents sont fidèles depuis le début.

En mars dernier, tout d'un coup, tout s'est arrêté. Je ne pouvais plus retourner dans l'établissement. Quelques semaines sont passées et puis Florence Ducept-Gaillet, l'animatrice, m'a recontacté pour me proposer d'organiser ce même atelier à distance, en utilisant Skype. J'ai tout de suite dit oui !

Nous ne pouvions pas proposer l'atelier à 20 personnes, cela demandait trop de prouesses techniques. Nous avons réfléchi aux résidents qui participaient très régulièrement à mes ateliers. Cela concernait un petit groupe de 6 personnes, alors nous avons commencé avec elles. Nous avons organisé 2 ateliers par Skype chaque semaine avec plusieurs ordinateurs. Les résidentes se sont bien adaptées, manifestement ça leur plaisait bien et à moi aussi. Florence a fait un sacré travail pour rendre tout cela possible.

Pendant tout le confinement, j'ai essayé d'être optimiste et de ne pas apporter que de mauvaises nouvelles. C'était aussi l'occasion de discuter un peu ensemble. Parfois le son laissait à désirer mais c'était mieux que rien.

C'est une expérience nouvelle. On s'est rendu compte dans tous les domaines que la technologie était vraiment très utile pour communiquer quand on est totalement isolé. Elle ne remplacera jamais une vraie rencontre, mais elle permet de garder le lien. Je n'aurais jamais imaginé proposer mon atelier sous cette forme, mettre des personnes de 90 ans devant un écran. Mais finalement les résidentes l'ont vécu simplement, elles se sont bien adaptées.

Depuis quelques temps je peux revenir au sein de l'établissement pour réaliser l'atelier en tout petits groupes. Et tout de même, on est tous d'accord pour dire que c'est plus agréable comme ça ! ».

« C'est une expérience nouvelle. [...] [La technologie] ne remplacera jamais une vraie rencontre, mais elle permet de garder le lien »

CORINNE – VOYAGE DANS L'IMAGINAIRE : DES APPELS THÉRAPEUTIQUES



**Centre gériatrique COS
Beauséjour**
Avenue du XVème corps
83400 Hyères

www.fondationcos.org

Corinne Croche est céramiste professionnelle et art-thérapeute. Elle intervient depuis 3 ans auprès des résidents de l'EHPAD, de l'Unité de Soins de Longue Durée (USLD) et de l'Unité d'Hébergement Renforcé (UHR) du Centre gériatrique COS Beauséjour pour réaliser des séances d'art-thérapie.

Lors du confinement, elle a souhaité rester en contact avec les personnes qu'elle accompagnait habituellement. Intégrée alors à la liste des bénévoles, elle a pu téléphoner chaque semaine aux résidents pour maintenir le lien et les aider à supporter l'isolement en utilisant des outils issus de l'art-thérapie.

LE TÉMOIGNAGE DE CORINNE

« Il m'a fallu deux semaines pour comprendre que je n'allais pas revenir de sitôt au sein du COS Beauséjour. Je me suis dit que je devais faire quelque chose pour garder le lien avec les résidents. J'étais triste de les savoir isolés. Ma démarche était spontanée et naturelle, au fil des années j'ai créé tellement de liens profonds et sincères avec les personnes que j'accompagne. Elles me font énormément avancer aussi.

J'ai pensé alors à les appeler. Le lien peut être maintenu avec le téléphone parce-que la voix a quelque chose de très réconfortant, de très humain. On met en pratique notre premier sens. Cela ne pourra jamais remplacer le contact et la présence, mais c'est une alternative.

Pendant deux mois, j'ai pu contacter chaque semaine 5 résidents en capacité de verbaliser et d'utiliser le téléphone. Nous commençons toujours par prendre de nos nouvelles, discuter de choses très concrètes, puis la conversation glissait peu à peu : *que voyez-vous à travers la fenêtre ?* Et nous partions nous promener. Nous nous mettions alors à parler de choses esthétiques, sensibles, c'était très intéressant.

L'art-thérapie permet de nous appuyer sur nos ressources créatives pour faire face aux difficultés de la vie. Dans cette situation d'isolement, j'essayais d'aider les résidents à puiser dans leur potentiel créatif pour voyager dans l'imaginaire, dans la poésie. *La logique vous mènera d'un point A à un point B. L'imagination vous mènera partout*, disait Albert Einstein.

Au début du mois de juillet, j'ai pu reprendre mes séances, j'étais très heureuse de retrouver les résidents. Tout s'est remis en place naturellement mais j'ai pu constater que certaines personnes s'étaient beaucoup refermées, qu'elles étaient comme déconnectées. Il a fallu 2 ou 3 séances pour qu'on puisse vraiment renouer et retrouver le lien. Aujourd'hui, on se remet à échanger et rêver ».

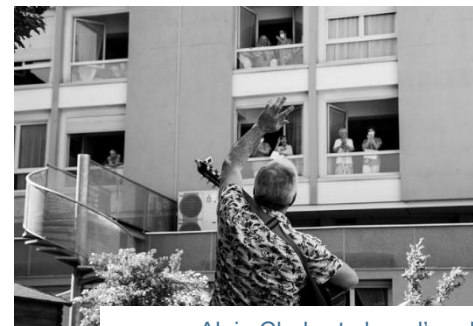
« Nous commençons toujours par prendre de nos nouvelles, discuter de choses très concrètes, puis la conversation glissait peu à peu : *que voyez-vous à travers la fenêtre ?* Et nous partions nous promener »

ALAIN – DES APRÈS-MIDIS « CHANTONS À LA FENÊTRE »



Alain Chobert a été Chef de chœur de la Maîtrise de Dijon pendant une vingtaine d'année. Lors de son départ à la retraite, il a créé l'association « Ici et ailleurs » pour proposer des animations musicales diverses, en direction de tous publics. Il est alors intervenu plusieurs fois au sein de l'EHPAD COS Saint-Philibert pour animer des fêtes et participer à un projet chorale intergénérationnel.

Pendant le confinement, il a répondu à l'appel d'Annie Achard, la Directrice de l'établissement, pour proposer bénévolement des concerts aux fenêtres des résidents et créer du lien grâce à la musique.



Alain Chobert, lors d'un de ses spectacles aux fenêtres des résidents

**EHPAD COS
Saint-Philibert**
5-7, Rue du Mouton
21000 Dijon
www.fondationcos.org

Cette initiative a suscité d'autres propositions... Ainsi, Patrick Berthelon et Christelle Cardin, musicothérapeutes, sont également venus chanter et faire chanter les résidents un après-midi.



Patrick Berthelon et Christelle Cardin



Alain et son ami trompettiste
lors d'un après-midi
« Chantons à la fenêtre »

« Je suis intervenu plusieurs fois au sein de l'EHPAD COS Saint-Philibert ces dernières années. Je connais bien l'établissement et certains résidents. Pendant le confinement, il m'a semblé tout à fait normal et primordial d'être présent auprès des résidents confrontés à l'isolement et la solitude.

J'ai assuré quatre animations musicales en chansons, avec guitare et ukulélé, d'environ une heure en me plaçant à l'extérieur des bâtiments, côté jardin, puis côté cour. Un de mes amis musiciens m'a accompagné une fois à la trompette. Pour assurer une prestation dans des conditions inhabituelles, j'apportais mon propre matériel de sono, looper, ampli, etc., et mes instruments de musique. L'établissement s'est procuré par ailleurs une enceinte acoustique qui a été bien utile pour que tout le monde entende et profite du spectacle.

Les résidents se tenaient aux fenêtres de leur chambre, accompagnés du personnel soignant. Ils pouvaient suivre les paroles et chanter avec moi grâce à un « Livret de chansons » que nous avons

LE TÉMOIGNAGE D'ALAIN

édité avant le confinement et réutilisé pour l'occasion. Je sentais, même si je ne pouvais pas voir tout le monde de loin, la présence et la participation de beaucoup d'entre eux.

Ce fut à chaque fois un beau moment de partage et d'amitié à travers la musique, malgré la distance qui nous séparait. La musique étant un formidable moyen de communication universel, elle permet de créer des émotions et des liens forts entre les personnes. Je crois que ces moments ont apporté du bonheur à chacun.

J'ai eu le sentiment, pendant cette période, qu'il fallait être présent pour nos aînés, qu'il fallait rester soudé et montrer qu'on ne les oubliait pas. Le fait de participer à ces actions nous grandit en humanité, et nous fait prendre conscience qu'il est important d'être solidaires ».

« Ce fut à chaque fois un beau moment de partage et d'amitié à travers la musique, malgré la distance qui nous séparait »

DANIEL – DES APPELS DE CONVIVIALITÉ



EHPAD COS Saint-Philibert

5-7, Rue du Mouton
21000 Dijon

www.fondationcos.org

Pour maintenir les liens pendant le confinement, des bénévoles de l'EHPAD COS Saint-Philibert ont contacté régulièrement par téléphone les résidents qu'ils visitaient habituellement. C'est le cas d'Anie Rogge, bénévole de l'association Jusqu'A La Mort Accompagner la Vie (JALMAV) qui intervient auprès des résidents depuis plusieurs années, et de Daniel Raveneau, qui nous livre son témoignage.

Daniel est bénévole au sein de l'établissement depuis bientôt 14 ans pour visiter les résidents les plus isolés. Surnommé « le visiteur du dimanche », il a pour habitude d'écrire avec les résidents leurs histoires de vie et de les partager dans le Journal de l'établissement.

LE TÉMOIGNAGE DE DANIEL

« J'ai bientôt 84 ans mais en bonne forme pour donner du temps ! Mon bénévolat a démarré lorsqu'une amie très chère est venue vivre dans la résidence. A son décès, j'ai eu envie de continuer à m'investir, cela fait bientôt 14 ans maintenant. Je connais bien les résidents, je fais un peu partie de la maison.

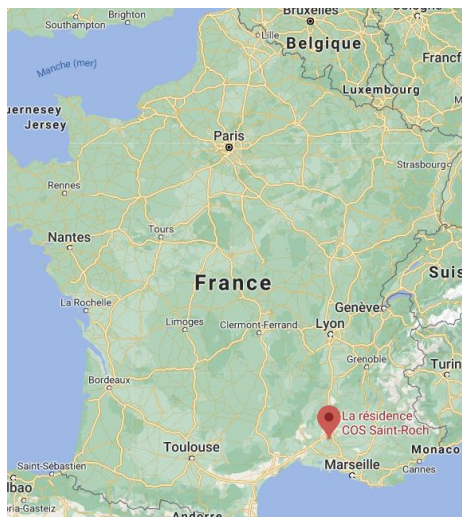
Je viens habituellement tous les dimanches et jours fériés. Je pense que c'est là que les gens ont le plus besoin car il y a moins de personnel. J'aide l'animateur à amener les résidents sur le lieu de l'activité, puis, quand l'animation commence, je monte dans les étages pour visiter les personnes qui n'y participent pas. Je profite de ces visites pour recueillir les histoires de vie des résidents. On se voit une ou deux fois, ils me racontent leur histoire, des anecdotes, puis on écrit ensemble un article que l'on partage ensuite dans le Journal de l'établissement.

Pendant le confinement, ce fut très difficile d'être coupé des résidents. J'ai eu l'idée de demander à l'équipe les numéros de ceux que je visite habituellement. Ce n'était pas toujours facile car certains n'ont pas le téléphone, et je me sentais frustré de ne pas les voir physiquement. Mais nous pouvions de cette manière garder le lien.

Je les appelais régulièrement, on se donnait des nouvelles, on se confiait, je savais ce qu'ils avaient fait dans la semaine. Je pense que ça leur faisait du bien, certaines personnes m'ont aussi appelé d'elles-mêmes ce qui m'a fait extrêmement plaisir. Nous avons un lien fort et nous avons pu le maintenir pendant cette période grâce au téléphone, je crois que c'était vraiment important ».

« Nous avons un lien fort et nous avons pu le maintenir pendant cette période grâce au téléphone, je crois que c'était vraiment important »

JEANNINE – DES ACTIVITÉS THÉMATIQUES ENVOYÉES PAR MAIL



**EHPAD COS
Saint-Roch**

1, Rue de la Petite
Vitesse
84000 Avignon

www.fondationcos.org

Jeannine Villasante intervient bénévolement au sein de l'EHPAD COS Saint-Roch depuis 8 ans, accompagnée de son amie de longue date, Huguette Laurent. Toutes deux formées à l'art du clown relationnel, elles vont à la rencontre des résidents dans les étages et les lieux collectifs pour tisser des liens originaux, communiquer autrement, apaiser et favoriser des émotions positives.

Ces rencontres spontanées ont fait naître des liens forts avec les résidents et l'envie chez Jeannine, avec son compagnon Jean, de proposer d'autres temps d'échanges. Ils ont alors organisé des ateliers participatifs en lien avec l'actualité, et mêlant histoire, littérature et culture.

Pendant le confinement, Jeannine a maintenu le lien avec les résidents par des appels réguliers et l'envoi d'activités par mail pour garder en mémoire les ateliers en cours, avant de se retrouver.



Jeannine et son compagnon Jean,
tous deux bénévoles au sein de l'EHPAD COS
Saint-Roch

« J'ai découvert la Fondation COS Alexandre Glasberg par le biais de ma fille qui est Directrice d'un établissement à Marseille. Comme je suis formée à l'art du clown, je cherchais un EHPAD proche de chez moi pour intervenir avec mon amie Huguette. Nous avons été accueillie au sein du COS Saint-Roch à Avignon, et cela fait maintenant 8 ans que nous nous y rendons régulièrement.

Le clown relationnel, c'est un peu comme souffler sur des braises, c'est faire renaître la flamme. Le passage du clown ravive des souvenirs, il permet aussi de retrouver l'enfant en nous. Nous sommes au-delà des mots, au cœur de l'être, de l'essentiel.

Au fur et à mesure du temps, j'ai eu l'idée de proposer d'autres moments de rencontres, avec un fil rouge sur toute l'année. Nous avons imaginé avec Jean, mon compagnon, des ateliers qui mêlaient actualité, histoire, culture, et qui permettaient de travailler la mémoire, les sens, de débattre, de faire des activités manuelles... En 2017 et 2018, nous avons proposé en parallèle de l'actualité, des ateliers sur Jean de La Fontaine et l'Odyssée d'Ulysse. En 2019, lorsque Notre-Dame de Paris a brûlé, nous avons eu l'idée d'échanger sur cette thématique à la rentrée, et de redécouvrir le roman de Victor Hugo notamment. Nous avons commencé quelques ateliers mais le confinement a tout arrêté.

J'ai alors contacté les animatrices pour prendre des nouvelles et voir ce que nous pouvions faire pour aider. Elles étaient très mobilisées pour organiser les appels Skype, les rendez-vous téléphoniques, pour garder le

LE TÉMOIGNAGE DE JEANNINE

lien avec les familles. J'ai proposé de leur envoyer par mail des activités qu'il suffisait d'imprimer et de distribuer aux 10 résidents qui participaient à nos ateliers. J'ai envoyé des quizz, des textes à relire de Victor Hugo, des chants, pour garder en mémoire ce que nous avons fait jusque-là.

J'ai aussi appelé régulièrement les résidents pour prendre des nouvelles, souhaiter les anniversaires, apporter du réconfort et du courage. Nous discutons des activités qu'ils avaient reçues, ils me racontaient ce qu'ils avaient fait, là où ils en étaient. Il me semblait important de traverser cette épreuve ensemble, même si c'était à distance, et de maintenir le lien.

Pour le moment, nous ne pouvons pas nous revoir. Nous sommes en train de réfléchir avec les animatrices à une manière d'organiser ces ateliers à distance, peut-être en utilisant Skype. Il faudrait adapter le timing, l'activité... je ne peux plus proposer le même format, la situation aujourd'hui nous demande de nous réinventer. Mais j'ai bon espoir qu'une idée va germer ! ».

**« Il me semblait important de traverser
cette épreuve ensemble, même si
c'était à distance, et de maintenir le
lien »**

NICOLE – DES COLIS CRÉATIFS POUR LES RÉSIDENTS



**EHPAD COS
La Source**
8, Avenue de Versailles
78220 Viroflay

www.fondationcos.org

Nicole Servat est bénévole depuis 3 ans au sein de l'EHPAD COS La Source où réside son frère. Elle propose chaque semaine un atelier pâtisserie et aide Marie Guenro, une autre bénévole, à animer un atelier bricolage les vendredis. Elle a créé il y a peu une chorale pour inciter les résidents à chanter ensemble.

Pendant le confinement, elle a été très active et a redoublé d'imagination pour maintenir les liens avec les résidents, et pour soutenir le personnel.



Nicole, animant un atelier créatif
auprès des résidents avant le
confinement

LE TÉMOIGNAGE DE NICOLE

« Je suis Nicole, une petite mamie de 80 ans bientôt, mais j'ai l'impression d'en avoir 60 ! J'aime beaucoup aller à l'EHPAD où réside mon frère, je trouve que toute l'équipe est extraordinaire.

Pendant le confinement, j'ai eu l'idée d'aller mettre des papiers dans tous les immeubles autour de chez moi : j'expliquais que j'étais bénévole dans un EHPAD et que nos papis et mamies s'ennuyaient. Je n'ai pas eu tout de suite des retours, ça a mis un peu de temps, le temps peut-être que les gens prennent conscience de ce qu'il se passait. Mais finalement, un immense élan de solidarité s'est créé. Tous les voisins m'ont apporté des dons : de quoi dessiner, couper, bricoler... Je faisais alors chaque semaine des colis créatifs que j'accompagnais d'un petit mot pour les résidents qui participaient habituellement à mes ateliers. C'était un moyen de garder le lien avec eux et de leur envoyer de quoi s'occuper.

J'ai aussi préparé chaque mercredi des gâteaux pour tout le personnel qui a été formidable pendant cette crise, pour leur apporter un peu de soutien. Comme j'adore coudre, j'ai distribué à chacun des sacs à tarte. Ça m'occupait bien et ça leur faisait plaisir.

Je ne me suis pas ennuyée du tout pendant les deux mois de confinement. Je me suis sentie utile et je n'ai pas vu le temps passer. Le déconfinement est peut-être plus difficile parce-que ce n'est pas vraiment un retour à la normale. Mes ateliers en groupes ne peuvent pas reprendre comme avant, j'espère pouvoir les réaliser à nouveau parce-que ça me manque beaucoup. J'ai hâte aussi de retrouver les résidents, même si j'appréhende un peu. Je sais que ce ne sera pas facile parce-que certains sont partis.

En tant que bénévole, on donne de notre temps mais on reçoit tout autant. C'est un vrai échange. Aujourd'hui, tous mes voisins qui ont commencé à donner pendant le confinement continuent à me demander s'il y a encore des besoins... Cette crise a créé des élans de solidarités incroyables ».

« [...] un immense élan de solidarité s'est créé. Tous les voisins m'ont apporté des dons : de quoi dessiner, couper, bricoler... Je faisais alors chaque semaine des colis créatifs [...] »

SOPHIE – DES CARTES POSTALES POUR CRÉER UN LIEN ENTRE GÉNÉRATIONS



Sophie Bobbé, biographe hospitalière et anthropologue, a été une bénévole très impliquée pendant le confinement au sein de l'EHPAD COS Alice Guy dans lequel résidait sa maman.

Ses liens forts avec la paroisse Saint-Vincent de Paul comme la réactivité de Ghislaine Budry – responsable de la Conférence de Saint-Vincent de Paul - ont permis de développer un partenariat original entre les deux structures.

**EHPAD COS
Alice Guy**
10, Rue de Colmar
75019 Paris

www.fondationcos.org

Ce partenariat a pris des formes diverses dont l'envoi de cartes postales écrites par les jeunes de l'aumônerie, des cartes personnalisées et adressées aux résidents. Les deux structures partagent aujourd'hui la volonté de poursuivre ce projet pour tisser des liens sur la durée entre les deux générations.



Réception des dons de
surblouses à l'Ehpad
COS Alice Guy

LE TÉMOIGNAGE DE SOPHIE

« Dix jours avant le confinement, ma mère est arrivée au sein de l'EHPAD COS Alice Guy. J'ai à peine eu le temps d'installer sa chambre qu'il n'a plus été possible d'aller la voir. Il me paraissait très dur que le lien soit coupé, de savoir son parent isolé. Je ne connaissais pas bien encore l'établissement mais je me suis rapidement rapprochée du personnel pour proposer une aide.

Il se trouve qu'en parallèle, le Père Arnaud Nicolas - aumônier de la paroisse Saint-Vincent de Paul - m'avait sollicitée pour lancer un journal hebdomadaire en direction des adolescents de l'aumônerie afin de maintenir le lien avec eux. Cette initiative nous a donné l'idée de mobiliser ces mêmes jeunes pour mettre en place un réseau de cartes postales et envoyer des messages de soutien aux résidents de l'EHPAD.

Chaque jeune a pu choisir dans la liste des résidents une à deux personnes à qui envoyer des nouvelles régulièrement. Au départ, nous avons mobilisé une trentaine de jeunes puis il y a eu un effet boule de neige. L'initiative s'est développée ensuite à l'échelle d'une classe entière d'un Lycée du 10^{ème} arrondissement, voisin de la paroisse. Puis des familles - enfants, parents, grands-parents - se sont à leur tour engagées dans cette aventure. C'est ainsi que des cartes postales sont arrivées de la France entière.

Je me suis aussi rapprochée en parallèle de l'infirmière coordinatrice de l'EHPAD, et sept membres de la Conférence de Saint-Vincent de Paul se sont proposées pour jouer les couturières. Trente surblouses ont ainsi

été confectionnées pour le personnel et toutes les bonnes volontés ont été requises pour assurer la livraison.

Il y a eu un vrai élan de solidarité, très beau et spontané entre les deux structures. Ensemble, nous avons pu réfléchir à des aides utiles et nous les avons faites avec le cœur. Cela a beaucoup touché et beaucoup ému.

Nous avons échangé dernièrement avec le personnel de l'EHPAD pour examiner l'opportunité de poursuivre le projet. Nous aimerions permettre aux jeunes et aux résidents de se rencontrer et de tisser des liens. J'espère que nous pourrons organiser une rencontre à l'automne : tout le monde est très curieux et en demande.

Ce que j'ai trouvé très bien à la fin de cette expérience, c'était la lettre de la Fondation écrite en direction des bénévoles. Nous l'avons faite circuler à tous. Je crois que c'était vraiment important, les bénévoles étaient très touchés de voir que tout ce qui avait été mis en place était apprécié ».

« Il y a eu un vrai élan de solidarité, très beau et spontané entre les deux structures. Ensemble, nous avons pu réfléchir à des aides utiles et nous les avons faites avec le cœur »

FRANÇOISE – MOBILISATION DES BÉNÉVOLES DES BLOUSES ROSES POUR MAINTENIR LE LIEN À DISTANCE



EHPAD COS Jeanne d'Arc

21, Rue du Général-
Bertrand
75007 Paris

www.fondationcos.org

Françoise Raimbault est responsable du Pôle Personnes Agées du Comité de Paris de l'association « Les Blouses Roses », créée en 1944. En EHPAD ou à l'hôpital, les bénévoles Blouses Roses agissent en lien étroit avec le personnel pour améliorer la qualité de vie des résidents et patients, et pour favoriser le lien social.

Contactée il y a près de 10 ans par Samia Guigon, l'animatrice de l'EHPAD COS Jeanne d'Arc, Françoise mobilise et accompagne depuis une équipe de 4 bénévoles. Ces derniers proposent une fois par semaine des ateliers ludiques, créatifs ou artistiques ainsi que des temps d'échanges, en complément du programme d'animation.

Lors du confinement, Françoise a continué à mobiliser Les Blouses Roses à distance afin d'apporter un soutien à la fois aux résidents et à l'équipe d'animation.

LE TÉMOIGNAGE DE FRANÇOISE

« J'ai très mal vécu la période du confinement. J'ai vite réalisé que c'était encore plus terrible pour les personnes âgées, seules et isolées, et que les *Blouses Roses* ne pouvaient pas les laisser tomber. J'ai réfléchi à ce que nous pouvions faire à distance. Tout l'enjeu était de maintenir le lien avec les résidents sans créer de travail supplémentaire au personnel qui était très sollicité.

J'ai rapidement contacté Samia Guigon, l'animatrice, pour lui proposer de lui envoyer régulièrement par mail des poèmes, des lettres, des jeux divers et des activités créatives simples. Elle a tout de suite répondu que cette initiative lui serait bien utile et plairait beaucoup. En effet, comme nous connaissons bien les résidents, nos envois pouvaient être ciblés et personnalisés.

J'ai alors fait appel à la bonne volonté et aux talents des bénévoles de l'équipe des *Blouses Roses*. Roger a par exemple proposé de partager des vidéos où il chantait accompagné de sa guitare. Quant à Bernadette, elle s'est chargée d'envoyer chaque semaine de nouveaux sudoku, des mandalas, des grilles de mots fléchés, mots mêlés et mots croisés. De mon côté, je me suis inspirée du calendrier (le printemps, Pâques, le 1^{er} mai, etc.) pour envoyer des lectures à thèmes et des activités variées : poésies, chansons, lettres, vidéos, jeux de mémoire, idées de bricolage, dessins et coloriages. Il y en avait pour tous les goûts. Samia les recevait par

mail, tout était mis en forme et prêt à être partagé aux résidents.

Nous avons fait ces envois jusqu'à la fin juin et le retour des familles. Notre contribution venait en complément de la plateforme nationale des *Blouses Roses* mise en place pendant le confinement et qui proposait en libre accès des idées d'animation classées par thématiques.

Trouver des moyens de s'entraider, faire marcher l'intelligence collective, mobiliser les talents de chacun... c'était tout l'enjeu pendant le confinement. Je suis heureuse que nous ayons contribué à le faire. Grâce aux moyens techniques, nous avons pu maintenir le lien, montrer qu'on n'oubliait ni le personnel ni les résidents et qu'on était là aussi dans les moments difficiles.

Samia a envoyé aux bénévoles la « Gazette de Jeanne d'Arc » d'avril 2020. Il y avait un article sur l'action des *Blouses Roses* pendant le confinement : quel plaisir de voir sur les photos plusieurs résidents concentrés sur des activités partagées à distance ! ».

« Trouver des moyens de s'entraider, faire marcher l'intelligence collective, mobiliser les talents de chacun... c'était tout l'enjeu pendant le confinement »

JULIETTE, MATHILDE ET LAURA – AIDE POUR L'ORGANISATION DES VISITES DES FAMILLES



**Pôle gériatologique
COS Saint-Maur**
129, Avenue de La Rose
13013 Marseille

www.fondationcos.org

Depuis le début de la crise, nos équipes mettent tout en œuvre pour que les liens avec les familles et l'extérieur soient conservés. Lors du 1^{er} confinement, les bénévoles issus des secteurs médicaux et paramédicaux ont été autorisés par les Agences Régionales de Santé (ARS) à intervenir aux côtés des équipes pour leur prêter main-forte.

Juliette Sirio et Mathilde Mettoudy sont étudiantes à l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice (ISRP) à Marseille. C'est par le biais d'une de leurs professeurs qu'elles ont appris que le Pôle gériatologique COS Saint-Maur recherchait des bénévoles pour aider le personnel à organiser les visites des familles. Elles se sont alors engagées avec 4 autres étudiantes de leur école : Maéva Montes, Nadia Diomande, Mathilde Mineff et Lou Afecto.

Laura Sikaly, de son côté, est étudiante à l'université en psychologie clinique. Cette année, elle a suivi en parallèle une formation à la Chapelle de Fuveau qui entretient des échanges avec le COS Saint-Maur. Lorsque les mesures de confinement se sont allégées dans les EHPAD au mois de juin, elle est venue apporter son aide.



Les 6 étudiantes de l'ISRP
au COS Saint-Maur

« Pendant le confinement, très vite il y avait la volonté de ma part d'aider et d'être utile, c'était très frustrant de rester enfermée chez moi sans pouvoir contribuer, cela m'affectait beaucoup. Je n'ai pas hésité lorsque j'ai appris que le COS Saint-Maur cherchait des bénévoles pour aider les équipes à organiser les visites des familles et à maintenir les liens.

Je me suis engagée d'avril à juin, un jour par semaine avec d'autres étudiantes. Nous sommes arrivées dans un contexte particulier, c'était dur pour tout le monde, les équipes étaient très mobilisées. Elles nous ont très bien reçues et étaient contentes de ce soutien pour accueillir les familles dans les meilleures conditions. Les midis, je me suis portée volontaire aussi pour une aide au repas auprès des personnes âgées.

Tous les matins Laurent Girard – *animateur-coordonateur de la vie sociale* – nous accueillait, il nous distribuait tous les équipements de protection et nous briefait. Le midi nous pouvions manger ensemble et le soir il y avait un temps pour faire un point sur la journée, remonter des informations.

LE TÉMOIGNAGE DE JULIETTE

Laurent était très soucieux du bon déroulement de nos missions, il a été super.

A partir du moment où les familles ont pu être plus en autonomie avec leur proche, j'étais plus libre et j'ai investi ce temps-là pour amener des résidents dans le parc, entretenir la marche et créer du lien entre nous.

J'ai reçu beaucoup de gratitude de la part des familles, des équipes, et aussi des résidents qui étaient contents de voir un peu de monde. C'était très touchant de voir que le peu qu'on faisait était utile et apprécié.

Je ne me suis pas rendue compte tout de suite de l'impact que cette expérience avait eu sur moi aussi. Cela a été très valorisant de voir à la fin que j'avais été autonome, sérieuse, efficace. J'ai pu gagner en confiance et mieux me connaître. J'ai appris beaucoup de choses au contact de Laurent, des soignants, des résidents... J'ai fait de belles rencontres. Si c'était à refaire, je le referai sans hésiter ».

« [Les équipes] nous ont très bien reçues et étaient contentes de ce soutien pour accueillir les familles dans les meilleures conditions »

LE TÉMOIGNAGE DE MATHILDE

« Pendant le confinement, je tournais en rond dans mon petit appartement et je souhaitais me sentir utile. Lorsque j'ai appris que l'EHPAD COS Saint-Maur avait besoin de monde pour aider à organiser les visites des familles aux côtés du personnel, je me suis dit que c'était le moment d'y aller. Je voulais aider, soutenir les équipes, et c'était aussi utile dans mon cursus scolaire parce-que je pouvais rencontrer le public des personnes âgées. J'ai alors rempli le formulaire de l'ARS envoyé par le Directeur de notre école.

J'ai commencé autour du 19 avril, et ma mission a duré un mois. Nous étions 6 bénévoles, toutes de la même école. C'est Laurent Girard – *animateur-coordonateur de la vie sociale* – qui gérait nos plannings en fonction de nos disponibilités. De notre côté, nous nous sommes créé un groupe sur Facebook pour essayer de répartir au mieux nos venues dans l'établissement.

Sur une journée, nous étions 4 au maximum, généralement de 10h à 18h. Notre rôle était de préparer la salle et d'accueillir les familles sur les 4 plages horaires possibles. Il y avait 3 grandes tables pour les résidents, à côté de 3 fenêtres où se plaçaient les familles. Parfois, les personnes ne s'entendaient pas bien, à cause du masque notamment, alors on aidait à traduire. S'il y avait

des colis, nous les récupérions pour les mettre en 'quarantaine' avant de pouvoir les remettre aux résidents, et enfin nous nettoyions la salle et le matériel avant d'accueillir de nouvelles visites.

Entre midi et 14h, nous profitons de la pause pour amener à tour de rôle quelques résidents pour des petites ballades dans le parc. Ces temps nous ont permis de créer du lien, de discuter et se rencontrer.

Le contact avec les résidents s'est très bien passé, il a même été un peu difficile de partir parce-que tout le monde est très attachant. J'ai eu le sentiment d'être utile et de faire plaisir, beaucoup de familles nous remerciaient pendant les visites. Moi ça m'a fait du bien aussi, et aujourd'hui j'ai trouvé une alternance pour la suite de mes études dans un EHPAD et je suis complètement rassurée, je sais que cette expérience va me plaire et que j'aurai un bon contact avec les résidents ».

« Le contact avec les résidents s'est très bien passé, il a même été un peu difficile de partir parce-que tout le monde est très attachant »

LE TÉMOIGNAGE DE LAURA

« J'ai commencé à faire du bénévolat cette année avec d'autres étudiants de la Chapelle de Fuveau. Il y a beaucoup de besoins différents au COS Saint-Maur car il y a trois unités dans l'établissement. En fonction de nos goûts, nos tempéraments, Laurent Girard – *animateur-coordonateur de la vie sociale* – nous proposait des actions différentes. Moi j'étais plutôt au niveau de l'accueil, pour animer cet endroit-là où beaucoup de résidents se retrouvent. Je passais du temps avec les résidents et je discutais avec eux.

Pendant le confinement, nous sommes restés en contact avec Laurent, il nous donnait des nouvelles. Lorsque les mesures se sont un peu allégées pour les EHPAD, j'ai pu y retourner pour aider à organiser les visites des familles. Je l'ai fait pendant deux semaines, 4 jours par semaine. J'ai passé beaucoup de temps avec les familles, je pouvais leur donner des nouvelles de leur parent, échanger avec elles, leur dire comment s'était passée la journée.

Je pense que cette mission bénévole était bien utile aussi parce qu'elle permettait aux équipes d'avoir plus de temps pour se concentrer sur les résidents, et nous les aidions à faire le lien avec les familles, à transmettre les messages.

Je me suis sentie utile, cette mission avait un vrai sens. Les résidents ont souffert de la solitude, les amener voir leur famille et les voir si heureux, c'était super. Ce n'est pas la 1^{ère} fois que je suis engagée dans une maison de retraite, et la famille ça change tout. C'est ce qui fait le plus de bien, ce qui procure le plus de joie, ça se lit sur les visages.

Le bénévolat c'est une expérience unique, j'ai d'ailleurs du mal à parler de 'bénévolat' parce que l'on reçoit tellement en retour ! J'ai eu des sacrés fous rires avec les résidents cette année, ils sont tellement drôles et attachants. Et puis Laurent est assez impressionnant, il est toujours là, très bienveillant et dans l'échange. En septembre je vais partir dans le Nord de la France pour mes études, mais cet été je vais travailler en binôme avec les animateurs et puis je continuerai ensuite à prendre des nouvelles ! ».

« [...] la famille ça change tout. C'est ce qui fait le plus de bien, ce qui procure le plus de joie, ça se lit sur les visages »



LES INITIATIVES BÉNÉVOLES EN DIRECTION DES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ, DES DEMANDEURS D'ASILE ET RÉFUGIÉS

DAPHNÉ – DES COURS DE FRANÇAIS EN UTILISANT WHATSAPP



CADA ISARD COS
86, Cours Léon-Bérard
64000 Pau

www.fondationcos.org

Daphné Lecocq est maman de 3 enfants, ingénieure agronome, et depuis un an, elle a choisi d'être bénévole à temps plein pour plusieurs structures dont le CADA Isard COS qui accompagne des demandeurs d'asile et des réfugiés. Elle y donne depuis régulièrement des cours de français.

Pendant le confinement, elle a souhaité garder le lien avec les apprenants et proposer des cours de français à distance, en utilisant l'application WhatsApp.

LE TÉMOIGNAGE DE DAPHNÉ

« Pendant le confinement, ce qui m'a motivée à proposer des cours de français à distance, c'était de garder le lien avec les apprenants qui sont déjà assez isolés de façon générale. Et puis personnellement, c'était aussi ma bulle d'air, ça me permettait de sortir de mon quotidien confiné.

Je voulais proposer un cours avec une seule personne à la fois, ou une famille. J'ai pensé à utiliser WhatsApp parce-que c'est un outil simple que tout le monde a sur son téléphone et qui permet de se voir.

J'ai commencé un cours avec un jeune qui avait un niveau encore très faible en français. Mais rapidement il m'a dit qu'il n'arrivait pas à se concentrer, ce n'était pas simple pour lui. Le numérique c'est une alternative mais ça ne remplace pas la présence d'un professeur.

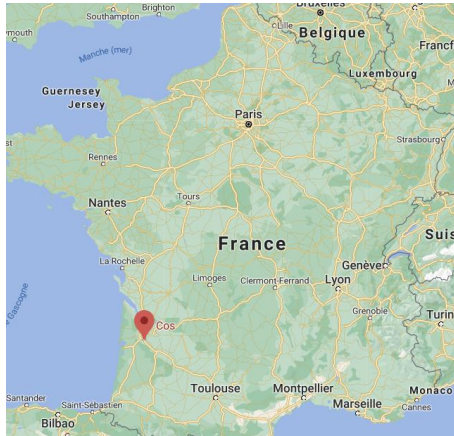
J'ai alors contacté un couple arménien que j'avais déjà eu en cours plusieurs fois, et ils m'ont dit oui tout de suite. Nous nous retrouvions entre une et trois fois par semaine selon les disponibilités de chacun. J'ai récupéré le tableau blanc de mon fils de 3 ans, et je tournais l'écran du téléphone en alternant le tableau et mon visage, pour un maximum de convivialité. Nous avons beaucoup

travaillé la conversation et la conjugaison des verbes de base, avec des petits exercices et des jeux. Parfois, nos enfants passaient dire bonjour, et échangeaient quelques mots entre eux.

Ces cours à distance ont duré deux mois. Je me suis sentie utile, j'étais heureuse de voir toute leur progression. Moi ça me permettait aussi de m'évader un peu, et puis nous avons gardé contact ensuite. Quelques jours après le déconfinement, ils m'ont invitée chez eux avec mes enfants et nous avons pu partager un goûter de rois tous ensemble. C'était une belle expérience humaine. Comme j'aime à le dire : le bénévolat, c'est enrichissant ! »

« J'ai pensé à utiliser WhatsApp parce-que c'est un outil simple que tout le monde a sur son téléphone et qui permet de se voir »

GAUTIER ET EL MOUTHENA – EPICERIE SOLIDAIRE : DES DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES ET DU LIEN SOCIAL

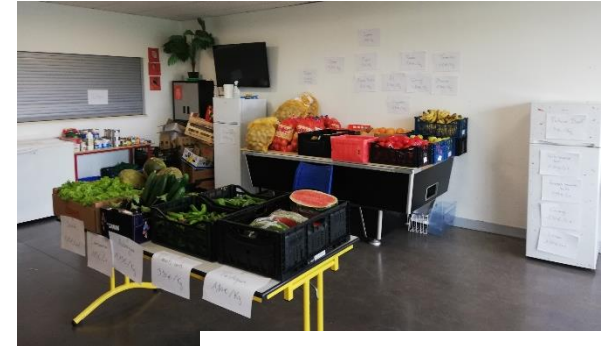


CADA COS QUANCARD

25, Avenue de-Lattre-de-
Tassigny
33140 Villenave d'Ornon

www.fondationcos.org

Pour limiter les sorties vers des commerces éloignés et ainsi le risque de contamination et de propagation du virus, une 'épicerie solidaire' est née pendant le confinement au sein du CADA COS à Villenave d'Ornon.



L'épicerie solidaire au CADA COS,
à Villenave d'Ornon

Le personnel, appuyé par une équipe de bénévoles, s'est mobilisé pour organiser l'approvisionnement en denrées alimentaires et distribuer des dons reçus par les Restos du cœur. Rapidement, les équipes ont constaté qu'au-delà d'une simple épicerie, ce lieu était avant tout créateur de lien social. L'expérience a alors été prolongée après le confinement, en impliquant les résidents.

Gautier Argouet et El Mouthena El Marrakchy (appelé Mao), se sont mobilisés bénévolement et à tour de rôle aux côtés de l'équipe pour apporter leur soutien et créer du lien pendant le confinement, dans ce nouveau lieu solidaire.

« J'ai 20 ans, je suis étudiant en Philosophie, en 3^{ème} année de Licence. Quelque temps après le début du confinement, je me suis dit qu'il fallait faire quelque chose pour les personnes en situation de grande précarité. Je me sentais privilégié et j'ai eu envie de me mobiliser.

J'ai fait énormément de recherches pour trouver des associations qui avaient besoin de bénévoles pour venir en aide aux plus démunis. Mais elles recevaient énormément de propositions et beaucoup étaient surchargées. J'en étais heureux d'ailleurs, je me suis dit qu'il y avait un bel élan de solidarité.

Finalement, c'est le CADA COS qui m'a recontacté. Myriam Burger – *Cheffe de service du pôle Asile* – m'a expliqué qu'ils avaient besoin d'un coup de main pour monter une épicerie solidaire. L'objectif était de transformer une petite salle de l'établissement en épicerie, et permettre ainsi aux résidents qui ont des revenus faibles de trouver des denrées alimentaires à très bas prix, sans avoir à traverser toute la ville.

Je suis venu 4 ou 5 fois, et j'ai mobilisé aussi mon ami Pierre sur une journée. J'ai été accompagné par Charlotte Bruno, qui fait partie de l'équipe du CADA. Nous avons cherché dans l'urgence un grand frigo, fait les premières courses, et avons

LE TÉMOIGNAGE DE GAUTIER

préparé la salle. A partir de là, 'l'épicerie' a ouvert ses portes et l'aventure a commencé.

Elle était ouverte en semaine, 2 heures les après-midis. J'arrivais vers 9h du matin, et repartais à 16h. J'aidais à l'approvisionnement, la mise en rayon, j'accueillais et discutais aussi avec les personnes. Nous les faisons venir par tous petits groupes et nous avons mis en place une entrée et une sortie différentes.

Un petit espace était aussi dédié aux dons reçus des Restos du cœur : avec l'aide de Charlotte qui connaît très bien les familles, nous les partageons en fonction des besoins, du nombre d'enfants, etc.

Je me suis très bien entendu avec tout le monde. J'étais ravi d'être directement au contact des personnes. Cette expérience a permis la rencontre et la découverte, et elle a été pour moi aussi une leçon d'humilité ».

« Nous avons cherché dans l'urgence un grand frigo, fait les premières courses, et avons préparé la salle. A partir de là, 'l'épicerie' a ouvert ses portes et l'aventure a commencé »

LE TÉMOIGNAGE D'EL MOUTHENA (MAO)

« Je suis arrivé en France il y a bientôt 4 ans, après un an entre l'Espagne, la Belgique... J'ai fait une demande d'asile, et c'est de cette manière que j'ai connu le CADA COS. J'ai rencontré l'équipe, et elle est devenue comme une deuxième famille. J'ai été accompagné, conseillé, on m'a aidé à valoriser mes compétences, concrétiser mes envies. Parfois, on ne se sent pas à la hauteur, on doute. Toute l'équipe m'a donné le courage d'avancer, de croire en moi et en mon histoire.

J'ai créé depuis ma propre entreprise d'interprète. Je travaille aujourd'hui auprès des CHU et des hôpitaux, et en tant que médiateur social aussi pour *Bordeaux Métropole Médiation*.

Pendant le confinement, c'est Anne Rouffi – *Cheffe de service du pôle intégration* – qui m'a contacté. Elle m'a expliqué que l'équipe avait besoin de bénévoles pour aider à gérer une épicerie solidaire et à faire des distributions alimentaires. J'ai accepté sans hésiter car j'ai toujours eu à cœur d'aider les personnes en situation de précarité.

J'ai commencé à partir du 17 avril, et je suis venu tous les jeudis, pendant un mois. Ma mission s'est arrêtée le 17 mai car à cette date j'ai pu reprendre mon travail.

Charlotte Bruno, qui fait partie de l'équipe du CADA, organisait tout l'approvisionnement. Moi je l'aidais à aller chercher la nourriture dans les commerces, et à récupérer les dons qui étaient offerts par les Restos du cœur. Je donnais ensuite un coup de main pour la mise en rayon dans la salle transformée en épicerie, et pour la distribution des colis de nourriture.

La mission ne consistait pas uniquement à distribuer de la nourriture, c'était aussi l'occasion de faire du lien, de discuter avec les personnes qui venaient, de les rassurer. Beaucoup d'entre elles avaient peur et étaient isolées.

Cette mission m'a fait beaucoup de bien parce-que je me suis senti utile. C'était aussi une manière pour moi de dire merci à l'équipe du CADA et lui montrer ma reconnaissance. Si je peux apporter encore une aide à l'avenir, je le ferai avec grand plaisir ».

« La mission ne consistait pas uniquement à distribuer de la nourriture, c'était aussi l'occasion de faire du lien, de discuter avec les personnes qui venaient, de les rassurer »

UN APPUI BÉNÉVOLE AU NATIONAL : UN KIT D'ANIMATION NUMÉRIQUE PARTAGÉ À L'ENSEMBLE DE NOS ÉTABLISSEMENTS

MÉLINA, JEANNE ET NAÏMA – DU « TÉLÉBÉNÉVOLAT » POUR ALIMENTER NOTRE KIT D'ANIMATION NUMÉRIQUE



« LE CHARIOT DU BONHEUR »

Un kit d'animation solidaire et
numérique alimenté par un
réseau de bénévoles, à
distance

Les initiatives bénévoles de proximité ont été nombreuses lors du confinement. En parallèle, l'idée est née de créer un kit d'animation numérique, commun à tous nos établissements. L'objectif était d'aider les équipes à maintenir les liens avec l'extérieur et à proposer des activités individuelles en leur donnant un accès libre à des ressources variées, conçues par des bénévoles.

Deux associations, qui ont pour cœur de métier la mobilisation citoyenne, nous ont aidées à mettre en place ce projet. Grâce à l'accompagnement de France Bénévolat, nous avons pu mobiliser 27 nouveaux bénévoles à distance. L'association Makesense nous a elle, partagé toutes les ressources créées par ses bénévoles engagés dans le programme « réaction », dédié au maintien du lien avec les personnes âgées.

C'est ainsi qu'un kit d'animation solidaire et numérique regroupant des messages de soutien, des jeux, des vidéos et lectures, est né au mois d'avril. Ce kit, que les bénévoles ont appelé « Le chariot du bonheur », a été alimenté et partagé à nos équipes jusqu'au mois de juillet pour alimenter les chariots d'animation qui passaient de chambre en chambre.

Mélina Perrot, Jeanne Morinay et Naïma Mazeau ont découvert cette initiative sur le site de France Bénévolat. Elles se sont engagées pendant des semaines pour envoyer des sourires et du réconfort, depuis chez elles.

MÉLINA – UN JOURNAL POUR S'ÉVADER ET DES ATELIERS MUSICAUX

« Je suis étudiante en filière Accompagnement soins et services à la personne et je vis dans un petit village à côté de Dijon. Pendant le confinement, j'ai eu envie de m'engager à côté de mes études parce-que j'aime bien apporter mon aide à ceux qui en ont le plus besoin. Je savais que les personnes âgées étaient très isolées, j'avais envie d'avoir un lien avec elles et de leur dire que je pensais à elles.

J'ai participé au Kit d'animation solidaire qui était envoyé chaque semaine aux établissements de la Fondation. J'ai eu l'idée en lisant un magazine de proposer un journal pour s'évader un peu. J'ai partagé des recettes, des idées de bricolage, des horoscopes, des mandalas à colorier, des poésies et des jeux.

J'ai aussi participé à un projet avec d'autres bénévoles pour la fête de la musique. Nous nous sommes réunis en visioconférence et nous avons imaginé des activités musicales à envoyer aux équipes. J'adore la musique, j'en écoute tout le temps, c'était bien de partager les musiques que je

connaissais et de créer des playlists aux répertoires différents pour que cela puisse plaire à tout le monde. Nous avons eu beaucoup de retours, de nombreux jeux comme les *blind tests* ont été organisés dans les établissements en s'aidant de nos outils.

J'étais heureuse de me sentir utile. C'était la première fois que je faisais du bénévolat, mais ce ne sera pas la dernière ! Merci à l'équipe qui nous a mobilisé et à tous les autres bénévoles qui ont fait vivre ce beau projet pendant le confinement ».

« Nous avons eu beaucoup de retours, de nombreux jeux comme les *blind tests* ont été organisés dans les établissements en s'aidant de nos outils »

JEANNE - UNE « REVUE QUI FAIT DU BIEN » HEBDOMADAIRE

« J'ai plusieurs passions dans la vie : l'économie, le journalisme, le yoga et les voyages. Alors que j'avais tout quitté pour partir au Brésil faire un long stage de yoga, la crise sanitaire m'a obligée à rentrer en France.

Je me suis retrouvée sans travail. J'ai commencé à m'engager en tant que bénévole pour distribuer des repas, et je voulais faire un peu plus parce-que j'avais du temps. J'ai contacté France Bénévolat, ils m'ont dit que la Fondation COS Alexandre Glasberg proposait un projet à distance pour maintenir le lien avec les résidents accueillis au sein de ses établissements.

Je me suis dit que je pouvais utiliser mes compétences en tant que journaliste pour créer et partager une Revue de presse hebdomadaire. J'ai décidé de l'appeler la « Revue qui fait du bien » : un condensé de bonnes nouvelles pour s'évader, sourire et parler d'autre chose que du virus. J'ai imaginé des rubriques différentes, il y en avait pour tous les goûts ! J'ai pu préparer et partager 7 numéros en tout.

J'ai eu le sentiment que c'était utile, je recevais des retours régulièrement qui disaient que la Revue était bien lue et appréciée. Moi ça ne me prenait pas beaucoup de temps, je me suis rendue compte que s'engager ce n'était pas grand-chose.

Je viens de trouver un nouveau poste en Colombie, si tout se passe bien je m'envole pour l'Amérique Latine à la rentrée en septembre. Je ne sais pas si je pourrai envoyer encore régulièrement cette revue, mais si de nouveaux bénévoles souhaitent la réaliser : n'hésitez pas ! Je peux partager la trame et donner quelques conseils avec plaisir... si des initiatives ont pu plaire et être utiles, c'est bien qu'elles puissent continuer ».

« Si des initiatives ont pu plaire et être utiles, c'est bien qu'elles puissent continuer »

N°3 - Semaine du 11 mai 2020

La Revue qui fait du bien...

Il n'y a pas que le Coronavirus qui fait tourner le monde ! D'autres actualités, souvent positives, méritent tout autant notre attention. Désormais, chaque semaine, vous pourrez lire ces petites histoires qui réchauffent le cœur, de la mobilisation sociale à l'écologie, en passant par d'autres événements heureux qui se sont déroulés ces derniers jours.

Les rhinocéros, alliés des oiseaux

En Afrique du Sud, les rhinocéros qui ont des pique-boeufs perchés sur le dos évitent bien mieux les humains, selon une étude internationale. En menant des observations dans la réserve d'Hluhluwe-Umfolozi, dans le KwaZulu natal (Afrique du Sud), les scientifiques ont constaté que les mastodontes portant sur leur dos des oiseaux détectent et évitent les humains bien plus efficacement que leurs congénères solitaires. Cela est possible

grâce aux cris d'avertissement des pique-boeufs. L'oiseau a en effet une vue perçante, tandis que le rhinocéros serait aussi aveugle qu'une chauve-souris. Les rhinocéros écoutent les cris d'avertissement des oiseaux. En retour, ces derniers se nourrissent des liquides, des parasites et des lésions sur leur corps.



NAÏMA – DES JEUX SUR MESURE POUR (RE)DÉCOUVRIR NOTRE PATRIMOINE CULINAIRE, CULTUREL ET MUSICAL

« Je suis maman d'un petit garçon de 4 ans et je vis à Paris. Entre télétravail, école à la maison et bénévolat, j'étais bien occupée pendant le confinement.

C'est en regardant les informations, en voyant les personnes en difficultés, que j'ai eu envie de me rendre utile. Je voulais apporter un peu de gaité, faire plaisir, et garder des liens avec les personnes les plus isolées, notamment nos aînés. J'ai vu sur le site de France bénévolat que la Fondation COS Alexandre Glasberg recherchait des bénévoles pour alimenter des kits d'animation solidaires, alors j'ai sauté sur l'occasion.

Je me suis inspirée d'émissions télé pour proposer des quizz sur la cuisine de nos terroirs et les desserts de nos régions. Je me suis inspirée aussi de ce qu'il se passait sur les réseaux sociaux pour proposer des jeux, par exemple deviner les tableaux réalisés dans le cadre du challenge du Musée Getty (reproduire une œuvre d'art chez soi avec les moyens du bord). J'ai participé à la création d'un « Kit spécial fête de la musique » : avec 5 autres bénévoles nous avons imaginé et partagé des ateliers musicaux.

Savoir que les personnes accompagnées par la Fondation étaient contentes de recevoir toutes ces attentions, ça m'a fait vraiment plaisir. Je trouve que c'était une très belle initiative pour garder le lien, et ça m'a donné envie, maintenant qu'on le peut, de continuer mon engagement bénévole auprès des personnes âgées dans un établissement de la Fondation. Je viens de rencontrer Florence Ducept-Gaillet, l'animatrice de l'EHPAD COS Alice Guy, pour organiser avec elle mes prochaines missions bénévoles.

Toute cette crise a montré qu'il fallait se serrer les coudes, il y a eu beaucoup d'élans de solidarité et j'espère que ça va continuer ! ».

« [...] ça m'a donné envie, maintenant qu'on le peut, de continuer mon engagement bénévole auprès des personnes âgées dans un établissement de la Fondation »



MERC!

**... À TOUS NOS BÉNÉVOLES
POUR LEUR INVENTIVITÉ ET
LEUR MOBILISATION !**
