

AGEN

BÉGUINAGE LE CHÂTEAU D'OR



**Bienveillance
et Autonomie**

Redonner du sens à sa vie

Telle que nous la proposons aujourd'hui, la vie en béguinage est un concept qui considère l'Homme dans toutes ses dimensions : capacités physiques, dimensions psychologiques et affectives, questions spirituelles. Il répond ainsi aux aspirations profondes de tout un chacun : rester autonome, goûter la paix et l'amitié au quotidien, être utile aux autres, garder un sens à sa vie jusqu'au bout. C'est pourquoi c'est une solution simple et concrète pour envisager sa « troisième vie », libéré des obligations professionnelles et familiales, en faisant place à la joie, à la solidarité, la bienveillance mutuelle, mais aussi à la capacité de décider, pour rester aux commandes de sa vie.

L'expérience inspirante des béguinages

Au XIII^e siècle, la naissance des béguinages résulte d'un concours de circonstances économiques, sociales, politiques et religieuses, proposant aux femmes veuves ou célibataires de se regrouper pour se protéger et s'entraider. En avance sur leur temps, les béguinages restent un modèle unique de structure communautaire souple, qui préserve l'autonomie de ses membres, et les gardent socialement actifs.

Un sujet d'actualité, un enjeu sociétal

Le temps a passé depuis huit siècles et pourtant les béguinages semblent avoir été inventés pour notre époque. Les dangers et les défis de notre temps menacent aujourd'hui bien plus notre esprit que notre corps.

L'éclatement des structures familiales, la disparition progressive de l'amitié de proximité au village ou dans le quartier, façonnent une société de solitude avec pour conséquences l'isolement, un sentiment d'inutilité, d'exclusion, absence de projets, la dévalorisation de soi, notamment pour les personnes âgées et celles en situation de fragilité liée à un handicap.

Notre but : être au service du « bien-vieillir »

Heureusement, cette évolution de notre société n'est pas irrémédiable car la nature humaine a des ressources inestimables ! Aujourd'hui, de toutes parts, des personnes expriment leur désir de vivre autrement leur « troisième vie ». Habitat groupé, services partagés, villages communautaires et béguinages renaissent dans leur version moderne adaptée à notre époque. La plupart de ces projets peinent à voir le jour faute de compétences et de moyens. C'est pourquoi nous avons fondé le groupe Vivr'Alliance et l'association Vivre en Béguinage, pour permettre à ces projets de naître et d'exister durablement.

Les trois cofondateurs de
l'association Vivre en Béguinage



Thierry PREDIGNAC

Christophe BAIOTTO

Vincent BEL



Le béguinage, c'est quoi ?

Le béguinage est un mode d'habitat inclusif appelé aujourd'hui API*. C'est une réponse complémentaire et prometteuse, un « chaînon manquant » entre le logement ordinaire et l'hébergement en institution. Habituellement, il s'agit de petits ensembles de logements indépendants, associés à des espaces communs partagés. Il permet de combiner vie autonome et sécurisation de l'environnement, et réunit souvent des personnes souhaitant intégrer un projet de vie spécifique, social et solidaire.

* Le terme d'habitat API (Accompagné, Partagé et Intégré à la vie locale) apparaît dans le rapport sur l'habitat partagé « Demain je pourrai choisir d'habiter avec vous », remis au gouvernement en juin 2020 par Denis Piveteau, Conseiller d'Etat, et Jacques Wolfrom, Président du comité exécutif du groupe Arcade, afin d'accompagner la stratégie nationale de déploiement de l'habitat inclusif**

**Créé par le Comité interministériel du Handicap en décembre 2016, l'Observatoire de l'Habitat inclusif a pour rôle de promouvoir le développement de ce type d'habitat, au service des personnes âgées ou en situation de fragilité.



Une aide à l'inclusion sociale des personnes en situation de fragilité

Permettre aux résidents de rester aux commandes de leur vie, en participant à la vie de quartier



Un soutien à l'autonomie des personnes

Favoriser le maintien à domicile, pour continuer à « vivre chez soi »



La veille et la sécurisation de la vie à domicile

La veille et la sécurité sont assurées par plusieurs intervenants



Un soutien à la convivialité

C'est une dimension essentielle, préventive à la perte d'autonomie, au repli sur soi et au risque d'isolement et de solitude





Les atouts du Béguinage Vu par le monde médical



Dr Olivier de Ladoucette
Psychiatre, gérontologue
attaché à l'hôpital de
la Pitié-Salpêtrière et
président de la Fondation
pour la recherche sur la
maladie d'Alzheimer.

Depuis le commencement, nous appuyons nos décisions sur les avis et conseils de professionnels compétents : médecins gériatres, aides à la personne, services sociaux, psychologues...

Pas à pas, nous façonnons et précisons toutes les facettes de la vie en béguinage. Le retour d'expérience, en particulier celui des béguinages belges, ouverts depuis une vingtaine d'années, nous permet de confronter et d'ajuster nos choix à la réalité.

Côté médical, les conseils que nous avons reçus sont parfaitement synthétisés dans le rapport éclairant que le Docteur Olivier de Ladoucette a remis au Ministre de la santé en mars 2011.

Celui-ci souligne sept conditions fondamentales du « Bien vieillir »¹ :

- 1 - **Maintenir un degré d'autonomie satisfaisant.**
- 2 - **Conserver la maîtrise et la responsabilité des événements.**
- 3 - **Avoir de bonnes capacités d'adaptation.**
- 4 - **Entretenir des relations affectives de qualité.**
- 5 - **Rester engagé(e) dans la société.**
- 6 - **Avoir des revenus suffisants (Le confort financier facilite l'adaptation nécessaire aux changements liés à l'âge).**
- 7 - **Donner un sens à la vie.**

⁽¹⁾ « Bien-être et santé mentale : des atouts indispensables pour bien vieillir » par le Docteur Olivier de Ladoucette.



Résidentes du béguinage de Mûrs-Érigné

Le béguinage, un projet concret, humain et social

Les béguinages proposent aux seniors une solution réaliste pour envisager autrement sa vie de retraité, en particulier lorsque l'âge accroît la fragilité, les risques de solitude et

l'exclusion. Lieux de bienveillance, de solidarité et d'interdépendance, les béguinages proposent un projet de vie concret pour envisager sa 3ème vie du bon côté.

Une réponse réelle à de nombreux besoins socio-économiques

Lutter contre la solitude

Le béguinage va aider à lutter contre la solitude, qui est réellement l'un des fléaux de notre temps. L'éclatement des structures familiales, la disparition de la vie de village ou de quartier ont fait émerger une société de solitude et de souffrance, en particulier pour les personnes âgées, qui peuvent ressentir un isolement, un sentiment d'inutilité ou d'exclusion, une dévalorisation de soi...

Vivre une forte dimension relationnelle

Bien au-delà d'un simple rempart contre l'isolement, le béguinage permet de veiller les uns sur les autres, s'entraider, faire les courses pour celui qui est malade ou temporairement handicapé, c'est entrer dans une relation fraternelle, faite de service et d'attention, qui développe la « socialisation » à l'intérieur même de la résidence.

Rester aux commandes de sa vie

En vieillissant, pouvoir conserver la maîtrise et la responsabilité des événements que l'on vit est fondamental. Pour cela il faut vivre dans un environnement stimulant : Vivre, c'est agir... Le concept de vie au béguinage privilégie la prise d'initiatives par

les béguins pour l'organisation de la vie quotidienne, de moments de convivialité, d'activités collectives ; chacun restant libre d'y participer ou pas en fonction de ses capacités physiques et de ses envies.

Des loyers accessibles

La Foncière « France Béguinages », propriétaire des béguinages monte le plus souvent possible ses opérations en PLS (Prêt Locatif Social) afin de rendre ses béguinages accessibles au plus grand nombre. Cela permet à des personnes d'avoir accès à des logements auxquels ils ne pourraient pas postuler sans le PLS. C'est ici que se joue pleinement la vocation sociale de ce type de financement.

Mener une vie citoyenne et se sentir utile

Si le béguinage offre des conditions de vie paisibles, le béguinage ne doit pas être un lieu clos replié sur lui-même. Il est important que les béguins(nes) en majorité retraité(e)s puissent demeurer dans une dynamique de vie positive en s'engageant dans une vie associative. Chacun pourra donc, sans que ce soit une obligation, continuer ses activités ou s'insérer dans une association en fonction de ses envies et de ses capacités.



Inauguration du béguinage de Tours - Oct 2019

La vie au béguinage

Qui peut vivre au béguinage ?

Quel âge ?

Il n'y a pas de limite d'âge, dans un sens comme dans l'autre ! Toutefois, la question de la solitude, de l'isolement, de l'exclusion touche majoritairement les seniors, qui sont donc plus concernés que les générations plus jeunes, qui jouissent d'une vie sociale et/ou familiale plus active.

Quelle santé ?

Le béguinage est un ensemble d'appartements où l'on vit « chez soi ». Donc, comme chez soi, il faut pouvoir garder son autonomie. Les logements sont

conçus pour accueillir des personnes à mobilité réduite. Les services hospitaliers de HAD (hospitalisation à domicile) accueillent très favorablement cette solution où l'on peut veiller les uns sur les autres.

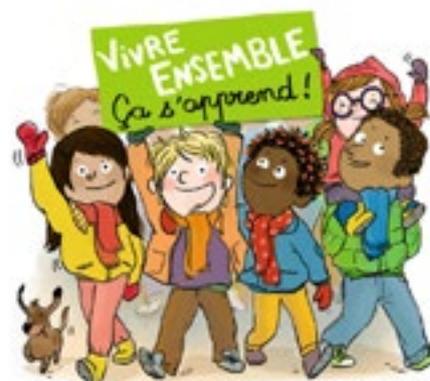
Quels revenus ?

Le béguinage veut être accessible à tous. Dans la mesure du possible, les loyers sont régulés par les standards du logement social, offrant ainsi un environnement de grande qualité (jardins, espaces partagés, hôtellerie...) pour un loyer très abordable.

Vivre ensemble : une notion familière, une réalité complexe

Vivre ensemble, c'est tout d'abord apprendre à construire sa vie et son environnement avec d'autres.

Au béguinage, la bonne gestion de ce « Vivre ensemble » est perçue comme un facteur déterminant de la qualité de vie au béguinage et concerne non seulement celles et ceux qui y vivent déjà, mais également toute personne rejoignant ou souhaitant rejoindre le groupe.





Pizza Party avec l'association Vivre en Béguinage - Béguinage de Tours

Favoriser le maintien à domicile

L'hospitalisation à domicile HAD

Nous informons nos résidents de la possibilité d'être hospitalisés à domicile en les mettant en rapport avec les services compétents (centres hospitaliers et/ou organismes de soins spécialisés dans ce domaine). Là encore, nous avons expérimenté plusieurs fois les bienfaits de ce choix car la maladie peut être vécue plus sereinement au béguinage par une présence amicale et quotidienne auprès de la personne malade.

L'accompagnement santé

L'accompagnateur santé intervient en continu au sein du béguinage. Professionnel de la santé (IDE*) il a pour mission d'accompagner les résidents par un suivi individuel et l'organisation d'ateliers collectifs autour de la prévention de la perte d'autonomie et la préservation du capital santé.

*IDE : Infirmier(ère) diplômé(e) d'État

La charte de vie

Véritable « constitution » du béguinage, elle en est le socle et l'esprit

L'appropriation de la Charte de Vie est une étape-clé pour les futurs résidents, où ils vont s'imprégner du projet, ce qui leur permettra de mieux en accepter les contraintes le moment venu. La Charte est la véritable référence, la « feuille de route » du projet, et chacun peut y revenir et s'y replonger quand on se trouve

devant une question ou un choix. Elle aborde les modalités du « vivre ensemble » font référence aux valeurs de bienveillance et d'entraide mutuelle, les ajustements restent propres à chaque béguinage.

Quelques extraits d'une Charte

« Chacun vit chez soi, de façon indépendante, avec les activités extérieures qu'il choisit. »

« La vie en béguinage veut être un temps heureux pour tous, choisi librement, vécu dans la recherche d'un nouveau mode de relation, dans le respect des sensibilités et du cheminement de chacun. »

« Un de nos objectifs fondamentaux est de nous accompagner les uns les autres, le plus longtemps possible. Cela est possible grâce à des relations d'amitié, faites de bienveillance, d'attention à l'autre, en particulier dans la faiblesse et la maladie. »

L'accompagnement au béguinage Le Château d'Or

Trois acteurs au cœur du projet de vie

Le gardien-veilleur: son rôle, ses missions

Gardiennage

- Surveille le béguinage et assure la sécurité des biens et des personnes.
- Entretien des parties communes, les abords du béguinage et assure les petits travaux de maintenance.
- Entretien des espaces verts.

Gestion des chambres d'accueil

- Assure la bonne gestion des chambres d'accueil destinées aux familles et aux personnes en phase de découverte (accueil, ménage,...).



Intégration des locataires

- En relation avec le gestionnaire pour la gestion du dossier de location.
- Assure une permanence d'accueil des locataires.
- Réalise les états des lieux d'entrée et de sortie des locataires.

Veille et bienveillance

- À l'écoute des besoins des habitants, aide pour les petits problèmes de la vie quotidienne.
- Apporte son concours à l'organisation de moments de convivialité (repas en commun, fête des voisins, etc.).

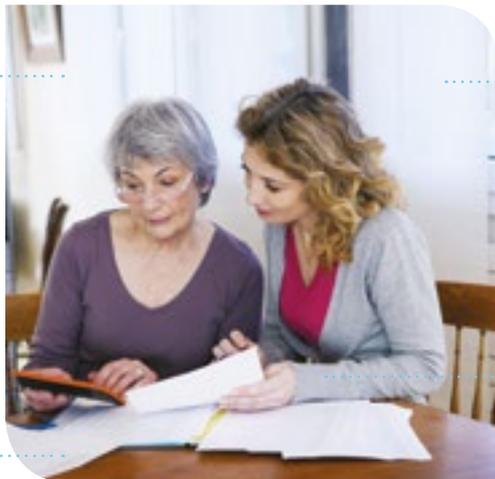
L'accompagnateur du Vivre Ensemble : son rôle, ses missions

Aide pour accès au droit

- Mise en relation avec les services sociaux.
- Mise en relation avec des professionnels pour l'accès aux services et aux droits (accès aux soins, à la formation, aux loisirs, à la culture, etc.).
- Appui dans la réalisation des tâches administratives.

Rôle de modérateur

- Régulation des situations de tensions.
- Il rend compte de son activité à l'association.



Soutien à la convivialité

- Organisation d'activités collectives.
- Animation des espaces communs.

Accompagnement humain

- Animation une fois par mois des après-midi du « Vivre Ensemble ».
- Intégration des nouveaux locataires dans le groupe.
- Entretiens réguliers avec un professionnel de l'accompagnement afin d'être guidé et conseillé.

L'accompagnateur Santé : son rôle, ses missions*

Prendre en compte les incidences de l'avancée en âge

- Suivi des pathologies chroniques.
- Diagnostic sur les capacités physiques et cognitives.

Repérage des fragilités

- Douleurs, troubles cognitifs, insomnies, perte d'appétit, trouble du comportement alimentaire, signes de dénutrition.
- Souffrance psychique, apparition d'un syndrome dépressif.



Mise en place des "ateliers du bien vieillir"

- Collaboration avec les associations partenaires.
- Prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, gymnastique douce et adaptée, ateliers mémoires,...
- Prévention des chutes.

Prendre en compte les aidants âgés d'un conjoint en perte d'autonomie

- Présentation des solutions d'aide aux aidants.

*L'accompagnement est réalisé par un professionnel de santé, Infirmier(ère) Diplômé(e) d'État, en accord avec la personne et dans le respect du secret professionnel. L'IDE est en liaison le cas échéant avec les autres intervenants santé auprès de la personne et alerte le médecin traitant si besoin.

L'association Vivre en béguinage

Missions et coordination du projet de vie



L'association Vivre en Béguinage accompagne sur le territoire national les personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie du fait de leur âge ou de leur fragilité, dans le but de maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, la solitude et les exclusions.

Coordinatrice du projet de vie

Elle coordonne le projet de vie sociale et partagée au sein de la structure par la mise en œuvre de moyens et d'actions sur le thème du Vivre Ensemble, de la prévention, de la santé, de la sécurité, de la solidarité et de l'inclusion sociale des personnes fragiles.

Mise en oeuvre des missions

L'association est reconnue d'intérêt général depuis juillet 2020. En fonction des moyens dont elle dispose, elle peut participer financièrement au soutien et à la mise en œuvre de ces missions qui reposent sur 4 piliers principaux :

1 La gestion du vivre ensemble au sein du béguinage

→ Présence d'un accompagnateur (trice) formé(e) et diplômé(e) qui vient à la rencontre des béguin(es) une fois par semaine et organise une fois par mois les après-midis du Vivre Ensemble.

2 La santé, la prévention, et la préservation de l'autonomie des personnes âgées.

→ Mise en place d'ateliers de préservation de l'autonomie dispensés par des professionnels salariés d'associations partenaires sur la prévention des chutes, la gymnastique

adaptée, les ateliers mémoire, la nutrition, etc.

- Des journées sur le dépistage visuel et auditif
- Une offre préférentielle pour les services d'aide à la personne via un partenaire référencé
- Un accompagnement santé dispensé par un professionnel habilité (détection des fragilités, prévention des chutes, etc.)

3 L'inclusion sociale

- Soutien à la convivialité (repas, anniversaire, etc.)
- Ecoute bienveillante d'un gardien-veilleur dédié au béguinage
- Mise en place d'ateliers et de commissions (couture, jardinage, décoration, cuisine, ateliers théâtre, informatique, etc.) pour celles et ceux qui le souhaitent
- Organisation d'évènements qui créent du lien social (récits de vie, échanges intergénérationnels, tournoi de scrabble, cartes, partage d'expériences (anglais, yoga, etc.)

→ Partenariats avec des associations partenaires de l'ESS

4 La sécurité et la solidarité

- Gratuité de la téléassistance pendant deux ans pour celles et ceux qui le souhaitent
- Création un fonds de solidarité pour faire face aux accidents de la vie ou à une situation de détresse exceptionnelle.

Les bénévoles de l'association

Le bureau de l'association



PRÉSIDENT
Christophe
BAIOTTO



SECRÉTAIRE
Marie-Claude
LESENNE



TRÉSORIER
Philippe
BOUCHOT

Les autres bénévoles



Catherine
BERNARD
(en charge du Vivre
Ensemble, du pôle
santé et bien vieillir)



Philippe
PACREU
(Demandes d'adhésions,
relations partenaires,
inclusion sociale)

Les étapes clés

1. Envoi d'un dossier de demande d'adhésion **Gratuit**

Ce dossier comprend :

- Le bulletin de demande d'adhésion à l'association Vivre en Béguinage
- Un questionnaire d'auto-évaluation (réservé aux personnes désireuses de devenir membre actif)
- Les statuts de l'association et le règlement intérieur

2. Réponse du bureau de l'association. Si la demande est acceptée :

→ Pour les Membres Actifs (résidents du béguinage) :

Frais d'instruction de dossier : Personne seule **99€** / Couple **179€**

Cotisation mensuelle à la remise des clés : Personne seule **39€** / Couple **59€**

→ Pour les Membres Amis (non résidents) :

Frais d'instruction de dossier : **Gratuit**

Cotisation annuelle : Personne seule **90€** / Couple **150€**

Suivez nos actualités !



Notre site www.vivre-en-beguinage.fr

Un site facile et convivial constamment mis à jour. Il est notre vitrine la plus lue, notre ambassadeur permanent auprès des futurs candidats à la vie en béguinage, et aussi de tous ceux qui s'intéressent à ce nouveau mode de vie. Vous y trouverez :

Ne manquez aucune actualité !

Abonnez-vous à notre Newsletter mensuelle afin de ne rien manquer : vie dans les béguinages, prochaines ouvertures, actus généralistes pour les seniors, etc...

Inscrivez-vous simplement sur notre site web ou faites votre demande par mail : contact@beguinage.net

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux

Nous diffusons notre actualité sur de nombreux réseaux sociaux. Suivez Vivre en Béguinage sur Facebook, Instagram, LinkedIn et Youtube



Le béguinage Le Château d'Or

La dynamique agglomération d'Agen, terre de rugby, de gastronomie et capitale mondiale de la production de pruneaux, offre toutes les garanties pour une vie heureuse en béguinage.

Douceur de vivre agenaise

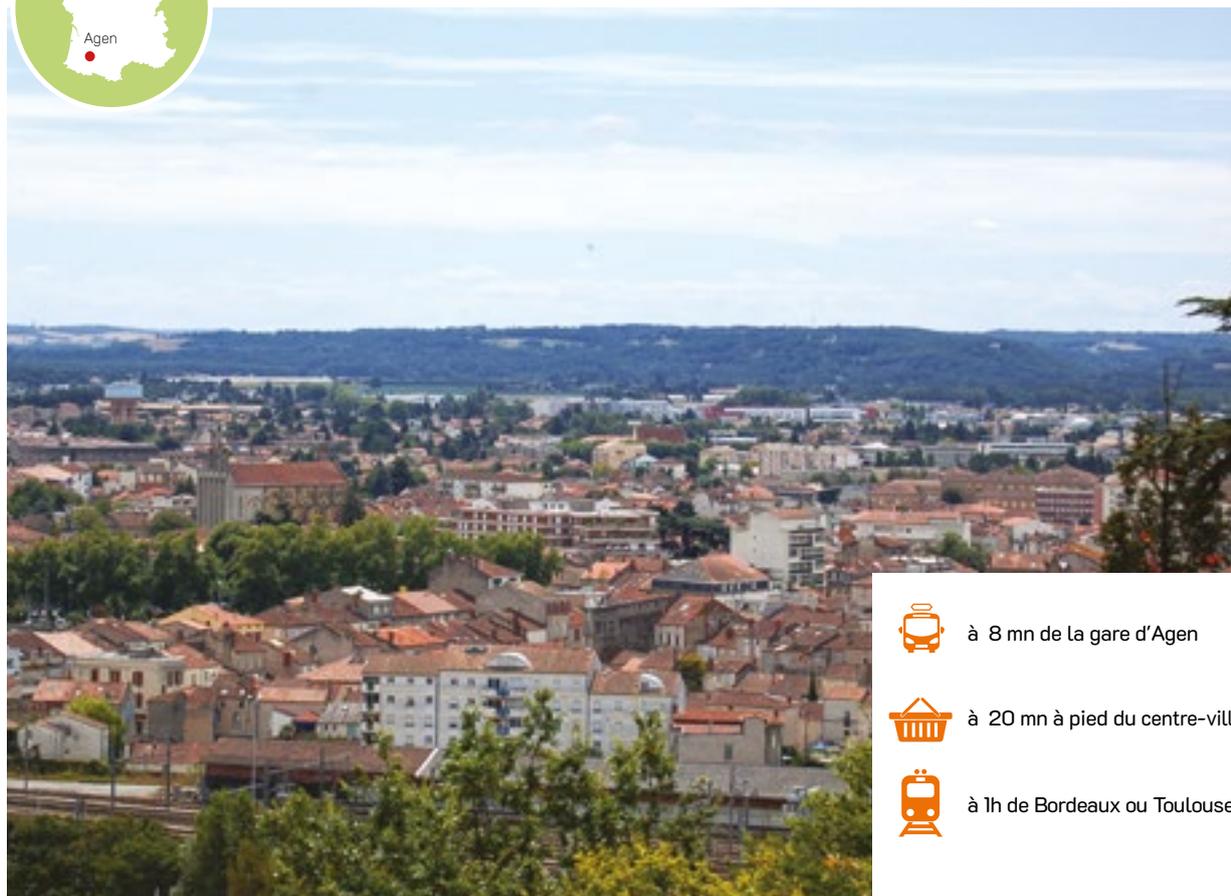
C'est dans une ville à taille humaine réputée pour sa douceur de vivre que va s'ouvrir au printemps 2022 le béguinage Le Château d'Or. Ce petit collectif moderne composé de deux bâtiments de respectivement 3 et 5 étages, propose des logements T2 et T3 lumineux disposant tous d'une belle orientation et de loggias ou balcons pour profiter pleinement de la douceur du climat. Situé dans le quartier est de la ville, le béguinage Le Château d'Or est à 20mn à pied du centre ville et à 4mn en voiture ou en bus. A proximité immédiate, tous les commerces et services essentiels. La ville d'Agen a su préserver ses espaces verts avec la présence de parcs et jardins et à seulement quelques minutes, les voies sur berge de la Garonne et le célèbre Pont Canal invitent aux activités natures comme la marche et le vélo.

L'offre de soins

L'agglomération d'Agen dispose d'un grand centre hospitalier (Agen-Nerac), de 2 cliniques et de 4 Maisons de Santé Pluridisciplinaires (Laplume, Astaffort, Caudecoste et Agen (Donnefort)).

La richesse associative agenaise

La ville offre une vie associative et culturelle très riche. Le Centre Culturel André-Malraux, lieu ouvert à tous concentre à lui seul une vingtaine d'associations (aquarelle, poterie, sculpture, dessin...). En terme d'animations citons le nouveau Festival de Théâtre en plein air et un nouvel évènement, "Les Instants de la Création" qui aura lieu tout les ans de juin à septembre et présentera un grand marché Créateurs. De nombreuses autres manifestations culturelles se succèdent tout au long de l'année.



à 8 mn de la gare d'Agen



à 20 mn à pied du centre-ville



à 1h de Bordeaux ou Toulouse en TGV



Remise des clefs
Printemps 2022

Premier collectif
sur le boulevard
Edouar Lacour

Un ensemble moderne à proximité des commerces et services



Second collectif
côté ruisseau de Barleté

Le béguinage en quelques chiffres

Les logements

17 logements T2 à partir de 42 m²
13 logements T3 à partir de 63m²
25 places de parking ouvertes
5 places de parking couvertes

1 salle de convivialité
1 salon bibliothèque
2 studios d'accueil des familles

Des logements adaptés au besoin des résidents

Du 2 au 3 pièces, le béguinage Le Château d'Or propose 30 appartements à la location, offrant de belles surfaces à vivre.

Les séjours s'ouvrent sur des espaces extérieurs (balcon ou loggia) par de grandes portes fenêtres, favorisant l'ensoleillement de la pièce à vivre.

Les espaces intérieurs, à l'agencement optimisé, laissent un maximum de liberté dans l'aménagement de son appartement.

Des logements qui favorisent le maintien à domicile

Non médicalisés mais totalement médicalisables et accessibles aux personnes à mobilité réduite.



Le béguinage de Le Château d'Or est un bâtiment à faible consommation énergétique, c'est donc l'assurance d'un confort optimisé à travers un logement économe en énergie et respectueux de l'environnement.

Loyers - Charges locatives

EXEMPLE T2

Loyer* à partir de **410€** HC/mois
Charges locatives : 50 €
Place de parking 25€

EXEMPLE T3

Loyer* à partir de **594€** HC/mois
Charges locatives : 80 €
Place de parking 25€

* Sous réserve d'actualisation selon les indices de référence des loyers à paraître en octobre 2021



À NOTER

Régularisation annuelle des charges
Grille des valeurs locatives sur demande





Repas solidaire pour les Restos du Coeur dans la salle de convivialité du béguinage de Tours

Le Label HS2[®] (Haute Sécurité Santé)

www.hs2france.org



Tous nos projets font l'objet d'une demande de labélisation HS2[®] « Haute Sécurité Santé » auprès de l'APAVE Certification, afin d'améliorer la vie de nos résidents par l'aménagement des logements ou la qualité des services proposés. Il s'agit d'un référentiel évolutif susceptible d'être amélioré en tenant compte de la spécificité de chaque béguinage.

Une démarche certifiante strictement encadrée

Le label HS2[®] vise à favoriser le maintien à domicile des personnes fragilisées ou leur accueil dans des logements neufs ou rénovés intégrant ce référentiel. HS2[®] s'inscrit dans la continuité du HQE[®] (Haute Qualité Environnementale) qui s'attache à valoriser l'empreinte environnementale d'un bâtiment alors que HS2[®], s'attache, quant à lui, à valoriser la personne, sa santé et sa sécurité, le tout dans un cadre de vie approprié.

Les espaces de vie partagés et de convivialité

La salle de convivialité

C'est un lieu de rencontres, de détente et d'échanges. Elle permet de se retrouver autour d'événements conviviaux (réunions, repas, anniversaires...) ou de temps de détente (jeux, lecture, films...).

Les résidents peuvent aussi y accueillir des personnes extérieures au béguinage, sans entrer dans l'intimité du logement des résidents. La salle de convivialité est privatisable à la demande.

Le salon bibliothèque

Le salon bibliothèque offre à chacun un espace supplémentaire de tranquillité.

Les studios d'accueil

Ils permettent aux béguins(es) de recevoir leurs proches et les membres de leur famille (enfants, petits-enfants) à des tarifs préférentiels. Ils accueillent aussi toutes celles et ceux qui envisagent de rejoindre la vie au béguinage, et qui prennent un temps pour faire mieux connaissance.



PLUS D'INFORMATIONS...

Contactez Philippe au :

04 11 81 61 24 ou par mail **philippe@beguinage.net**



Vivre en
Béguinage

La Vie en mieux!

3, allée Zéphyr, Tecnosud II - 66100 Perpignan
Tél. 04 11 81 61 20 • contact@beguinage.net
www.vivre-en-beguinage.fr