



Bien vieillir à Bouguenais un parcours autonomie-santé/bien-être

Dans le cadre du parcours autonomie-santé/bien-être, pensé et mis en œuvre par le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), en lien avec le service Promotion de la santé, service d'Aide à Domicile, CLIC, des actions accessibles, complémentaires, diversifiées sont proposées pour favoriser le lien social, promouvoir la santé et le bien-vieillir à Bouguenais.

Un projet transversal à forte dimension humaine

Sur le second semestre 2018, 16 actions ont été mises en place dans le cadre du parcours autonomie-santé/bien-être à destination des personnes de plus de 60 ans de Bouguenais, Saint-Jean-de-Boiseau, La Montagne. Ce projet est mis en œuvre en lien avec de multiples services de la Ville et partenaires : le cinéma Le Beaulieu, maison de retraite, associations de loisirs seniors, Mutualité Sociale Agricole (MSA)...

Les actions proposées sont articulées entre elles et portent sur la lutte contre l'isolement et la solitude : sortie culturelle, jeux société et animations conviviales, activités physiques adaptées, prévention des chutes, groupe de parole (prévention mal-être/risque suicidaire), relaxation, ateliers participatifs et partenariaux visant à favoriser l'implication des usagers et de leurs aidants dans le projet personnalisé mis en œuvre par le service.

Cette offre permet très concrètement de développer et renforcer les liens sociaux entre les participants et de favoriser le maintien de l'autonomie. Dans un climat de confiance et d'écoute, les personnes sortent de chez elles, partagent des temps de convivialité et tout naturellement des initiatives individuelles émergent (covoiturage, pause-café, etc.).

Les liens intergénérationnels sont facilités lors des animations bricolage ou jeux de société. En décembre, l'atelier de confection de décorations de Noël s'est construit avec une aidante. Organisé un mercredi après-midi, des bénéficiaires ont participé avec leurs petits-enfants.

En partenariat avec la MSA, des ateliers « Vitalité » ont permis d'aborder plusieurs thématiques : alimentation, prévention santé, sommeil, exercices physiques ludiques du quotidien etc.

Le groupe était constitué que de femmes, usagers du SSIAD, des aidants, des personnes venant du CLIC, des personnes de l'association Color. Les ateliers ont donné lieu à beaucoup d'échanges et suscité l'envie de poursuivre par d'autres ateliers tels que "Pep's Eureka".

Ce projet transversal et rayonnant sur trois communes bénéficie du soutien financier de la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie 44 et du Département de Loire-Atlantique.

Chiffres Clés

80 personnes de + 60 ans ont participé aux ateliers

16 actions menées sur le 2nd semestre 2018

2/3 Bouguenaisiens et 1/3 habitants de La Montagne/Saint-Jean de Boiseau

35 000 € coût global des actions (sept. 2018 à sept. 2019)

15 000 € subvention de la Conférence des Financeurs

2 à 4 actions par mois

Le rôle essentiel de l'agent dédié à l'animation

Les missions de l'assistante du service ont évolué depuis l'été 2018 avec 20% de son temps dédié à l'animation d'ateliers. Dotée de fortes qualités relationnelles, avec un sens aigu de l'écoute, l'agent connaît les bénéficiaires et les oriente vers les activités collectives.

L'assistante du service joue un rôle pivot en fédérant de multiples acteurs et en coordonnant les actions complémentaires au parcours de soins. Présente aux sorties/aux activités, elle peut ainsi enrichir le dossier de suivi individuel en indiquant les capacités développées (travail de la mémoire, concentration...), le comportement général différent de la situation de soin.

Que ce soit pour une sortie cinéma, un après-midi jeux de société ou autres ateliers, l'animatrice assure un temps d'accueil indispensable au bon déroulement de l'activité. Les échanges sont ainsi facilités et des situations plus complexes peuvent être dénouées.

L'agent d'animation bénéficiera d'une formation à l'animation auprès des personnes âgées en 2019.



Calendrier

Le 5 février : sport en douceur adapté

Le 28 février : cinéma « Au bout des doigts »

Le 5 mars : sport en douceur adapté

Le 9 mars : sport en douceur adapté

Le 28 mars : réunion information « Cap Bien-être »

Témoignages

Animation jeux de société

Liliane, Danielle, Jacqueline, Michel... participent avec assiduité aux animations collectives. Après un accueil pause gourmande, place aux activités.

« Ce sont des occasions pour sortir de chez nous, de rencontres ». « J'aime bien les jeux de société.

Je ne sais pas jouer à la belote mais je compte bien apprendre ! ».

« J'apprécie ces rendez-vous, cela a un côté rassurant, on se rend compte que d'autres rencontrent les mêmes difficultés que nous, par exemple la mémoire etc. ». « Quelques fois je n'ai pas envie de bouger, mais comme on covoiture je ne peux pas laisser mon amie toute seule ». « On s'entraide, on discute, ces rencontres permettent de créer du lien avec d'autres, et de se sentir bien tout simplement. »

Tous partagent le même enthousiasme et remercient vivement cette initiative portée par une animatrice « en or ».



Des actions évaluées

Chaque atelier fait l'objet d'une enquête. Les participants se déclarent très satisfaits par la dynamique d'ensemble et les actions proposées, qui leur permettent de faire des rencontres, de sortir de chez elles, d'être orientées vers de multiples ressources sociales, sanitaires, culturelles et de loisirs...

Au cours des animations, des liens se tissent entre des personnes isolées qui s'apportent une entraide, par exemple en terme de transport. Si les débuts sont parfois compliqués pour se « motiver », les personnes gagnent en confiance et pourront par exemple retourner par leurs propres moyens au cinéma Le Beaulieu.

Sport et santé

Pratiquer une activité physique régulière concourt à se maintenir en forme et au bien vieillir.

Dès janvier, les bénéficiaires du service municipal de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de Bouguenais et leurs aidants, du service municipal d'Aide à Domicile et du CLIC Loire-Acheneau, sur les communes d'intervention du SSIAD (Bouguenais, La Montagne et Saint-Jean-de-Boiseau), peuvent participer, en petit groupe de 8 personnes maximum, à l'activité « sport en douceur adapté ». Il s'agit de séances d'activités physiques, encadrées par un éducateur sportif municipal et adaptées aux capacités de chacun(e), dans un cadre propice aux rencontres. Les exercices proposés ont vocation à être reproduits chez soi pour permettre une continuité de l'action et des bienfaits sur la personne. La 1^{re} séance de janvier a rencontré un vif succès, tant du point de vue des participants que de l'animateur sportif. Les échanges étaient très riches au sein du groupe avec l'envie de renouveler l'expérience...

D'autres activités sont en cours de construction avec le service Sport : activités à la piscine municipale, chi-qong/tai chi, etc.



Perspectives 2019

Devant le succès des actions menées au second semestre 2018, les sorties cinéma, les animations collectives seront reconduites et d'autres initiatives seront lancées avec l'appui de partenaires.

Suite à une formation proposée par la MSA, le service Promotion de la Santé et le CCAS de Bouguenais proposeront des ateliers « Autrement dit » avec la MSA pour échanger sur les difficultés de la vie, exprimer ses souffrances... dans un climat de confiance et d'entraide.

Dans le cadre d'un partenariat avec l'Institut de Formation en Soins Infirmiers du CHU, des étudiants infirmiers interviendront au cours d'une action destinée à la prévention des chutes. Prévue en mai 2019.

L'approche Snoezelen, basée sur les 5 sens, pourrait être développée au cours d'ateliers assurés par des aides-soignantes formé à cette méthode.

Contact Presse :

Service Santé - 02 40 32 06 05 - servicesante@ville-bouguenais.fr

Service Communication - 02 40 32 29 45 - communication@ville-bouguenais.fr

www.ville-bouguenais.fr -  /Bouguenais