

Partenariats, remue-méninges, mobilité au menu du Plan d'action

ÉLEVÉE AU RANG DE PRIORITÉ PAR LE PLAN SÉNIORS, LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE EST ESSENTIELLE POUR BIEN VIEILLIR. DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS, LES ACTEURS SE MOBILISENT TOUS ENSEMBLE POUR INFORMER, SENSIBILISER ET MODIFIER LES COMPORTEMENTS.

→ L'an passé, 21 projets globaux se déclinant en 110 actions ont été soutenus. Après les 1 100 personnes accompagnées en 2016, l'objectif était d'en toucher 3 500 pour 2017. Les actions prendront fin en mai pour laisser la place à la nouvelle programmation, actuellement soumise à un nouvel appel à projets.



Ces dernières décennies, la durée de vie sans dépendance s'est accrue plus vite que l'espérance de vie. Une aubaine pour les séniors qui aspirent à vieillir dans les meilleures conditions possibles, chez eux, auprès de leurs proches. Dans l'Ain, 94 % y parviennent. Alors que leur nombre ne va cesser de croître, le Conseil départemental souhaite accentuer cette tendance positive. Il s'est donc doté en 2016 d'un Plan Séniors définissant pour cinq ans les orientations permettant aux aînés et à leurs proches de mieux vivre. Parmi ses cinq axes, la prévention de la perte d'autonomie figure en tête. Pour répondre aux attentes, le plan mise sur des expérimentations technologiques et des actions collectives de prévention. C'est là qu'intervient la conférence des financeurs. Instaurée dans chaque département par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, elle est en place dans l'Ain depuis le 7 septembre 2016. Elle a pour objectif de coordonner les financements de la prévention de perte d'autonomie autour d'une stratégie commune. Pour ce faire, un diagnostic des besoins des séniors est établi et les initiatives locales sont recensées. Ensuite, la conférence des financeurs définit une stratégie commune de prévention et élabore un programme coordonné de financements d'actions de prévention individuelles et collectives.

Un travail main dans la main

Chaque semaine, Sandrine Rutu, chargée de mission conférence des financeurs, se rend sur le terrain pour voir comment les actions sont mises en place, savoir si elles

correspondent aux attentes et discuter avec les participants. « *Tout le monde a le sourire, il y a un vrai échange* » explique-t-elle. Plus qu'un contrôle, ces temps avec les porteurs de projets permettent d'accompagner et de s'ajuster avec des prestataires parfois peu rodés à la prévention. « *À partir du moment où on valide, c'est pour travailler ensemble. On est tous là pour avancer* » détaille Sandrine Rutu.

Les conditions du succès

Plusieurs facteurs sont essentiels à la réussite des actions. Tout d'abord, le coût ne doit pas être un frein, la précarité étant un facteur d'isolement supplémentaire. Certains ateliers sont gratuits. D'autres réclament une somme symbolique. Il convient aussi de réfléchir à la mobilité pour, éventuellement, proposer du transport accompagné. Travailler avec des acteurs implantés sur le territoire permet d'identifier les besoins et de relayer l'information. « *Les projets fonctionnent à partir du moment où le repérage a bien été effectué* » estime Sandrine Rutu. « *Mais s'il n'y a pas d'aide à domicile et que la personne n'est pas identifiée quelque part, on aura du mal à la connaître*. » Ces difficultés touchent surtout les jeunes retraités qui ne se sentent pas concernés. « *La sélection peut se faire en fonction du thème mais il y en a pour tout le monde, l'âge n'est pas une barrière* » tempère Sandrine Rutu. « *Les plus jeunes viennent sur des actions telles que le numérique. Si on arrive à leur présenter des actions, qu'ils voient ce qui peut être mis en place et qui participe, ça donne une autre image.* » ● **Ch.M.**

Une dimension de santé globale

En 2016, la première programmation s'était fondée sur les axes définis par la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie). Après un diagnostic départemental, quatre axes ont servi de base au premier appel à projets destiné aux structures voulant mettre en place des actions de prévention :

- l'amélioration de l'accès aux équipements et aux aides techniques individuelles ;
 - le développement des relations sociales, notamment à travers des sorties pour rompre l'isolement, l'appropriation des nouvelles technologies ou la stimulation des fonctions cognitives ;
 - le développement de la prévention pour bien vieillir qui se traduit par une alimentation adaptée, une activité physique, des ateliers équilibre ou la prévention de la dépression ;
 - l'amélioration de la mobilité et du transport accompagné ;
- Si la première programmation s'appuyait sur les acteurs déjà connus, l'appel à projets a été l'occasion de voir l'arrivée de nouveaux partenaires tels que les centres sociaux. ●

→ La conférence des financeurs

• Qui est représenté ?

La conférence des financeurs est présidée par le président du Département. Ses vice-présidents sont le directeur de la délégation départementale de l'ARS (Agence régionale de santé) et le vice-délégué d'Atouts prévention Rhône-Alpes. Ses membres de droit comprennent le Département, la Carsat, le SSI (Sécurité sociale pour les indépendants) la MSA (Mutualité sociale agricole), la Mutualité française, les collectivités territoriales volontaires, l'Agirc (Association générale des institutions de retraite complémentaire des cadres) et l'Arcco (association pour le régime de retraite complémentaire des salariés), l'ANAH (l'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat), la CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie) et l'ARS.

Quels sont ses moyens ?

En 2017, son budget regroupait deux enveloppes :
 - 1 214 793 € pour les actions de prévention ;
 - 456 216 € pour le forfait autonomie, destiné aux habitants des résidences autonomie (ex-foyers logements et Marpa, Maisons d'accueil rural pour personnes âgées). 29 d'entre elles ont organisé 221 actions en 2017.
 Le budget provient de la CNSA et est fixé en fonction du nombre de séniors du département. En 2018, le budget total s'élèvera à 1 633 232 €. ●

MURIEL LUGA GIRAUD, VICE-PRÉSIDENTE DÉLÉGUÉE AUX AFFAIRES SOCIALES

« Nous devons être encore plus innovants, plus précurseurs dans les accompagnements »

→ Mobiliser autour de la prévention n'est jamais évident. Qu'est ce qui est différent cette fois ?

C'est un enjeu majeur pour les prochaines années. L'objectif est de retarder la dépendance autant que possible et d'éviter les ruptures brutales dans le parcours des personnes âgées. C'est une préoccupation quotidienne du Département, qui s'est engagé en ce sens dans son Plan Séniors. Le Département est particulièrement intéressé par l'innovation (technique ou dans les manières d'agir) qui est un levier pour progresser et offrir un service de qualité.

→ Comment s'adapter aux spécificités locales ?

Le Département a choisi pour l'essentiel des intervenants implantés dans ses bassins de vie. Un important travail de terrain est réalisé en collaboration avec eux (agents du Département, CLIC, Centres locaux d'information et de coordination gérontologiques, services d'aide à domicile, élus de proximité...) pour tenter de repérer les personnes les plus isolées et répondre aux attentes. Les personnes âgées sont également sollicitées par le biais des commissions séniors des structures ou à

l'occasion d'échanges lors de visites sur le terrain. Il est important que les séniors soient également acteurs.

→ Faut-il anticiper une hausse des moyens dans les prochaines années ?

L'enveloppe est reconduite chaque année depuis 2016. La question n'est pas d'augmenter les enveloppes mais de mettre en place des actions adaptées. Les séniors d'aujourd'hui ne sont pas les mêmes qu'il y a vingt ans ! Aujourd'hui la dépendance apparaît en moyenne après 75 ans. Avant cet âge, les séniors sont souvent actifs. Aujourd'hui, les moyens financiers peuvent être stables mais nous devons être encore plus innovants, plus précurseurs dans les accompagnements. Et surtout, nous devons tenir compte des aidants !

→ Peut-on dresser un premier bilan ?

D'ores et déjà, les actions validées et soutenues répondent, pour la majeure partie, à des besoins et des attentes. À ce jour, la coordination entre les acteurs permet de couvrir l'ensemble des territoires. Bien entendu, notre ambition est d'évaluer régulièrement les actions conduites, afin de les adapter. Un bilan annuel sera effectué.



→ Qu'en est-il de la mise en œuvre d'outils technologiques innovants ?

Le coussin Viktor a montré qu'il était adapté mais son mode de distribution et de mise en place sont à revoir. L'expérimentation se poursuit avec d'autres opérateurs pour en évaluer la pertinence. L'action assurée par la Poste avec la visite de courtoisie n'a pas apporté les résultats espérés, certainement en raison des particularités de l'Ain qui nécessitent plutôt des actions ciblées et adaptées par territoire. En revanche, des actions comme celle sur le pack sécurité porté par la Mutualité française de l'Ain ont été déployées sur l'ensemble du département en 2017. ●

Tablettes, repas à domicile, gymnastique : trois exemples de bons plans

PARTOUT DANS L'AIN, LES ATELIERS ORGANISÉS AVEC LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS OFFRENT UN REGARD NEUF SUR LE VIEILLISSEMENT. POUR TOUS LES ACTEURS, FINIES LES QUERELLES DE CLOCHER, PLACE À LA COMPLÉMENTARITÉ. SEULE COMPTE LA RECHERCHE DU MIEUX-ÊTRE ET DU LIEN SOCIAL.



L'Adapa donne les clefs d'un vieillissement serein

En ce mercredi après-midi, six personnes prennent la direction de la salle communale de la toute nouvelle résidence Haisor de Cormaranche-en-Bugey. Depuis janvier, c'est la dixième fois qu'ils s'y retrouvent pour l'atelier « la mémoire en jeu ». « Il faut leur expliquer que le vieillissement normal est un ralentissement progressif, pour les rassurer et leur donner des astuces » explique Odile Clerc-Renaud, animatrice de prévention. Dans ces séances, le mot prévention prend tout son sens puisque, âgés de 65 à 80 ans, les participants sont encore autonomes. Depuis mai, trois groupes se sont succédé. Les premiers ont bénéficié de six séances mais, rapidement, la formule a été étendue à douze pour explorer plus de jeux et dialoguer. Dorénavant, les ateliers s'organisent par cycles de deux séances : une dédiée aux jeux, l'autre orientée vers le quotidien. Après les fonctions cognitives, l'attention, le langage, les fonctions exécutives et la mémoire, place aux fonctions visuo-spatiales, essentielles pour s'orienter, percevoir, s'organi-

ser ou imaginer des objets absents. Une fois les explications données, place à un tour de table pour réfléchir à sa capacité à créer des images mentales, ses difficultés et ses attentes. La séance mêle jeux sur papier et tablette numérique. Il s'agit d'abord de repérer des figures enchevêtrées. Sur tablette, la difficulté augmente progressivement et les figures disparaissent, nécessitant de faire appel à sa mémoire. Puis c'est reparti pour un cycle papier et tablette, faisant cette fois appel aux capacités à se positionner dans l'espace. En fin de séance, les avis sont unanimes. « Quand on remet vraiment sa mémoire en route, ça revient. Je suis moins étourdie, je fais plus attention » estime Lucile. « Ça me fait penser à des choses et j'arrive mieux à me poser. Et puis être réunis une fois par semaine, c'est positif » ajoute Bernadette. Pour Armand, venu avec son épouse, l'impression est la même : « Tout ce qu'il y a dans le livret, je ne vais pas le toucher pendant huit-dix jours. Et puis je vais y revenir. On ressent les côtés positifs, petit à petit. » ● **Ch.M.**



→ Les séances alternent des exercices d'équilibre, l'apprentissage de la chute, l'automassage et se focalisent sur la dextérité et la motricité.

À Châtillon, l'ADMR prône l'ouverture

À Châtillon-sur-Chalaronne, les ateliers gym douce se font sous le signe du partenariat. « Une fois les besoins sur le secteur repérés, on s'est mis en quête d'un relais de proximité » explique Myriam Lyonnet, chef de service personnes âgées et handicapées. Un rôle rempli par le centre social La Passerelle, lieu de droit commun qui évite de stigmatiser les participants aux ateliers. Ensemble, les partenaires ont répondu à l'appel à projets et se sont appuyés sur Siel bleu, association œuvrant pour le maintien de l'activité physique des aînés. Une fois l'information diffusée auprès des personnes accompagnées par l'ADMR et, au-delà, par le bouche-à-oreille, l'activité a pu commencer. « Au préalable, le coach a rencontré chaque personne pour un bilan physique individuel et leur expliquer en quoi consistaient les exercices » se souvient Myriam Lyonnet. Depuis septembre, tous les lundis à 17 heures, une quinzaine de personnes se retrouvent une heure au centre social. Âgé de 62 à 93 ans, le groupe est assidu mais hétérogène. « Il y a de la bienveillance. Ils se tirent vers le haut » ajoute Myriam Lyonnet. « Chacun participe comme il peut » décrit

Caroline Andreau-Kumpf, responsable du secteur adultes-familles au centre social. « Ils sont souvent par deux ou par équipe, ce qui donne un côté assez ludique. » Rapidement, les douleurs s'estompent et le mieux-être est perceptible. Pour un participant souffrant de troubles cognitifs, l'atelier est devenu un moment attendu avec impatience. Face aux besoins, les ateliers soutenus par la conférence des financeurs jusqu'en décembre continuent avec un cofinancement du centre social, de l'ADMR et une petite participation des personnes. « La gym c'est bien mais ce n'est qu'une heure par semaine » ajoute Michel Davoust, directeur du centre social. « On discute, entend et lance des pistes pour savoir ce qu'on peut leur proposer d'autre. Tout devrait se construire comme ça en créant des liens. » Le projet a dépassé tous les espoirs. En plus du mieux-être, les participants s'impliquent dans les activités du centre social et la vie de la commune. « Il est important de penser en termes de territoire et de s'ouvrir hors des acteurs de la gérontologie » conclut Myriam Lyonnet. ●



→ Derrière les dimensions ludique et sociale, cet atelier permet de travailler sur les gestes, la coordination et la mémoire.

L'ambiance survoltée des ateliers d'Ain Domicile Services d'Ambérieu

Pâques approchant, le moment était rêvé pour un premier atelier créatif. Au programme : réaliser et décorer des corbeilles en papier et des portedocuments à partir de livres. « L'idée est venue des aides à domicile » explique Nathalie Buczek, responsable du secteur Bugey. « C'est un moyen de valoriser leur travail, leur savoir-faire et c'est une chance de les voir sous un autre angle. » Pour les participants, difficile de croire qu'il s'agissait d'une première car, au fil d'autres ateliers, un groupe s'est constitué. L'ambiance est détendue, mettant les nouveaux venus à l'aise de suite : on papote, on rigole tout en pliant, collant et décorant. « C'est enrichissant pour tous, même pour nous. On découvre des parcours, des expressions, des façons de faire » détaille Florence Meinser, chargée de prévention. La séance est presque intergénérationnelle. Parmi les 12 personnes présentes, la plus jeune a 61 ans, la plus âgée 86. Dans la salle, le noyau dur originaire d'Ambutrix met l'ambiance. Les autres, venus d'Ambérieu et de Pont d'Ain

suivent le rythme. Loin de l'image traditionnelle d'une activité sénior, l'atmosphère est plus proche d'une cour d'école. Au hasard des tables, on entend « où sont passés les yeux ? » ou « La tienne ressemble à une souris ! » ou « Vous n'arriverez pas à nous discipliner ! » Après la distribution des chocolats, place à un temps convivial, autour d'un café, pour présenter et s'inscrire aux prochains ateliers loto, chasse au trésor et jardinage. « Ils ont de la ressource » conclut Florence Meinser. « Et l'ambiance est la même sur chaque atelier ! » « C'est dur de rester tout seul » confie un participant. « Ça me permet de sortir, de voir du monde. Même si après une heure ou deux, je suis épuisé ! » Alors que tout le monde repart, l'objectif est atteint. « Même s'ils ne terminent pas, vous l'ambiance et le déroulé de la journée c'est gagné pour nous comme pour eux » ajoute Florence Meinser. ●



→ Alors que tout le monde est concentré sur sa tablette, le silence règne.

