

#96 sept 2024



L'esprit

Sport & Bien-être

..... f @ 100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

Des activités pour bien vieillir



Les habitants de la Résidence autonomie du Parc à Avermes profitent quotidiennement du jardin éco-sensoriel.

Favoriser le bien-être de nos aînés

Le stress et l'anxiété, l'isolement social, les douleurs articulaires peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et psychique de nos aînés hébergés dans des établissements adaptés. Soucieux de leur bien-être et de leur santé, certaines structures ont aménagé des espaces avec des équipements spécifiques pour leur offrir confort et bien-être. Autonomie, activités physiques ou créatives ou encore séances de balnéothérapie, dans ce dossier découvrez les multiples façons de prendre soin de nos aînés dans les résidences près de chez nous.



• Un parcours de santé, Ehpad l'Ermitage à Moulins

Il permet aux habitants de l'Ehpad de favoriser et conserver la verticalité ainsi que la marche. Mais également de développer les liens sociaux. Habitants, membres du personnel et familles ont une relation privilégiée, basée sur l'échange et le partage dans ce lieu où la nature et l'environnement sont propices à la détente, au plaisir sensoriel et à la convivialité.

• De la pétanque d'intérieur, Marpa du Beau Chêne à Noyant

La pétanque est une occasion de se réunir, en proposant des jeux qui font bouger mais dont l'aspect ludique fait oublier l'effort physique demandé en utilisant du matériel adapté (boule de pétanque molle ou en plastique...). « Cela permet aux résidents de reprendre une activité physique qu'ils ont pratiqué soit dans un cadre familial, amical... ou de permettre à d'autres de découvrir la pétanque et de pouvoir y jouer. » nous explique Cindy Moneyron, l'animatrice de l'établissement. L'objectif, utiliser la discipline au service de la personne âgée pour l'aider à appréhender son corps. Cela permet de développer la réflexion car c'est un jeu tactique qui favorise la discussion et les échanges. « On tire ou on pointe ? Qui est le tireur ? Qui joue en premier ? » Il faut suivre le score, estimer les risques et évaluer les opportunités. C'est aussi un jeu de lancer qui participe à l'amélioration de l'équilibre et à la prévention des chutes. Debout ou assis, tous les résidents peuvent jouer à la pétanque ! Cette réussite dans une activité qui peut sembler difficile de prime abord, aide à renforcer l'estime de soi et à gagner en confiance. Beaucoup de plaisir ! Le plaisir partagé des résidents à jouer ensemble et à se rencontrer entre équipes. Le plaisir des spectateurs, qui encouragent leurs favoris et félicitent tous les joueurs. Le plaisir des familles, des intervenants qui assistent aux différentes séances et voient les apports physiologiques et psychologiques.



• Un vélo immersif, Ehpad La Source à Souvigny

Le vélo thérapeutique MOTOMed est un pédalier d'appartement développé pour la thérapie du mouvement des personnes à mobilité réduite. Les résidents sont invités à pédaler sur place tout en découvrant et en visitant différentes villes du globe. Ce dispositif innovant permet une activité sportive de manière ludique et stimulante, source de bien-être physique et psychologique.

• Un espace coiffure et esthétique, Résidence Ste Thérèse à Moulins

La résidence est équipée d'un bac pour laver les cheveux, d'une table amovible, d'un fauteuil pour le client et d'un tabouret pour le coiffeur. Les ateliers esthétiques ont pour but de travailler sur l'estime de soi, par le biais de soins du visage, de conseils en maquillage, de massages des mains et manucures. Le but de cet espace, créer du lien social en passant des moments de convivialité et de détente.



• De la balnéothérapie, Emeis à Moulins

La balnéothérapie est un soin qui a l'avantage de soulager à la fois le corps et l'esprit. Accessible à tous les résidents, elle améliore le moral et soulage les douleurs de nombreuses pathologies physiques, telles que l'arthrite, les rhumatismes, ou encore les problèmes de circulation sanguine. C'est aussi un bon remède pour le moral. Chaque séance est l'occasion de se ressourcer, de relâcher les tensions, et de retrouver calme et sérénité.



• De la gym sur chaise, Marpa à Chevagnes

Si rester physiquement actif s'avère compliqué pour les séniors, la gym douce est l'alternative parfaite pour entretenir leur corps et se détendre en douceur: Sonia, l'animatrice du Codep Epgv Allier propose des jeux de lancer, de récupération, de compression et de manipulation d'accessoires légers. Des exercices de renforcement musculaire faciles et peu intenses.

• La thérapie du voyage, l'Ephad à Chantelle

Faire vivre l'expérience d'un voyage en train aux personnes âgées atteintes de maladie neuro-dégénérative comme la maladie d'Alzheimer. Accompagnés d'un membre du personnel, les résidents prennent place dans une réplique de wagon de train pour un voyage virtuel de 15 à 20 minutes. À bord, les visages s'illuminent, les souvenirs ressurgissent, la communication s'installe. « Cette expérience immersive permet un mieux-être général et s'avère efficace contre divers symptômes complexes de la maladie, comme l'anxiété, les troubles de la communication et les comportements erratiques. » nous confie Stéphanie Guepin, la directrice de l'établissement. Le wagon dispose de 4 sièges confortables, un grand téléviseur HD faisant office de fenêtre avec des paysages qui défilent, un plafonnier lumineux à intensité réglable ainsi que d'autres accessoires qui donnent vie à l'ensemble. La cabine a été conçue pour accueillir jusqu'à 4 personnes, y compris des voyageurs en fauteuils roulants. L'accompagnateur (Psychologue, animateur ou autre) peut donc emmener jusqu'à 3 résidents, ou bien inviter des membres de la famille. Ce dispositif a été financé par la conférence des financeurs, via le département. L'Ephad permet également au Foyer pour autistes de Nades de l'utiliser pour le bénéfice des personnes accompagnées. A terme, l'ambition de l'Ephad de Chantelle est la baisse des prises médicamenteuses de type neuroleptique et psychotrope, grâce au déploiement de cette thérapie par le voyage. Source : <https://grand-via.fr/>



Publi-rédactionnel

Petits-fils Moulins

Pour vos grands-parents, un service clé en main

L'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant Auxiliaire de vie / client au sein de l'agence de Moulins.

« Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible » explique Louis du Colombier, le directeur de l'agence.

Le fonctionnement des services Petits-fils

- Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement (gratuite)
 - Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie (gratuite)
 - Début des prestations d'aide à domicile
- Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les presta-



tions peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! (Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère)

Louis DU COLOMBIER met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. « Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents » explique-t-il.

La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?

« La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfaits de Petits-fils »

« Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS »

Bon à savoir !

Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins :

**24 cours Anatole France - 03000 Moulins
04 15 40 22 22
louis.ducolombier@petits-fils.com**

Des aînés en forme !



• Des jeux interactifs, La Vie Là à Dompierre-sur-Besbre

La Tovertafel est un outil ludique destiné aux personnes âgées présentant des troubles cognitifs. Développée au Pays Bas, son nom signifie "Table Magique". Elle projette des jeux et des animations sur une table ou une surface plane dans un lieu calme dont le nombre de participants varie de 1 à 6 personnes, créant un environnement engageant et interactif contenant des jeux de lumières, de réactions et collaboratifs. Par ses jeux, cette table magique diminue l'apathie. L'activité physique et cognitive s'en trouve stimulée. Les projections lumineuses, alliées aux sons, créent un cadre stimulant. Ainsi, elles favorisent des moments de bonheur et de détente. Elle participe à un environnement plus joyeux et interactif.

• Un parc éco-sensoriel, Résidence autonomie du Parc à Avermes

Ce jardin génère du bien-être et s'articule autour de 3 grands pôles : les sens, l'interaction et l'écologie. C'est un endroit qui a un effet positif sur la santé et l'humeur des résidents. Sa conception a été dédiée aux besoins physiques, psychologiques et sociaux des personnes vieillissantes. Ce jardin éco-sensoriel a donc été étudié pour aider les résidents et ceux qui les accompagnent à se détendre, à travers des stimuli sensoriels, tactiles olfactifs, auditifs et visuels. L'aspect chromatique permet la visibilité du jardin sous toutes ses couleurs, l'îlot des senteurs propose une pergola odorante et le jardin des saveurs se compose de petits fruits. Une interaction se crée spatialement grâce aux divers cheminements, et l'espace de rassemblement au centre est un îlot social où se retrouvent résidents, habitants et enfants venus voir les poules. Enfin c'est un jardin évolutif qui s'adapte aux besoins de la nature et des résidents. Des haies créent des niches écologiques et le compostage est partagé.



Bon à savoir !

Les animaux dans les Ephpad

Les animaux s'invitent de plus en plus souvent dans les Ephpad et ont un rôle positif sur la santé et le moral des personnes âgées. Par exemple, à l'occasion d'un droit de visite d'un animal dans la structure, mais aussi l'accueil désormais possible d'un animal de compagnie auprès d'un résident quotidiennement. Pouvoir garder son animal domestique après l'entrée en maison de retraite est une vraie avancée. Les animaux sont également les bienvenus à travers la zoothérapie, une activité qui donne l'occasion aux pensionnaires d'une maison de retraite de renouer avec leurs souvenirs en présence des animaux (chats, chiens, mais aussi lapins, cochons d'Inde, chèvre et même lama).



Voici Max, un petit bichon de 10 ans qui accompagne sa maîtresse Mme. D au sein de la résidence Emeis Les Mariniers à Moulins.

Continuons à donner de la vie aux années !



Depuis sa création en 1997, l'Association Siel Bleu se positionne comme un acteur à part entière de la prévention santé. Elle a pour objectif de contribuer à l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie des personnes fragilisées à travers la pratique d'une activité physique adaptée (APA). Les activités de l'association s'inscrivent dans un parcours tout au long de la vie.

Des activités pour les seniors et les personnes âgées

Siel Bleu propose aux seniors vivants à domicile des activités comme la « Gym Prévention Santé », ou « Equilibre en Bleu ». Les programmes de « Gym sur chaise » ou « Gym autour de la table » s'adressent aux personnes âgées vivant en institution quel que soit leur degré de dépendance. Ces activités contribuent à maintenir l'autonomie le plus longtemps possible, tout en

permettant aux bénéficiaires de se sentir mieux physiquement et mentalement pour une retraite épanouie et heureuse.

Des programmes d'APA en groupe dans les institutions près de chez nous

« Ces programmes favorisent l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique d'activités motrices régulières, prodiguées et accompagnées par des professionnels spécifiquement formés en APA. Les professionnels Siel Bleu proposent des activités variées mettant systématiquement l'accent sur l'adaptation et l'individualisation des exercices. Aussi, les participants sont mobilisés dans un climat convivial, favorisant la création ou la consolidation de liens sociaux. », nous explique Léontine Duclos, responsable Départemental de l'Allier.



Session collective de gym sur chaise à l'Ephpad du Montet