

## AIDANTS-AIDÉS : DES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR SE RENCONTRER



PRAPAD  
SIEL BLEU

Dijon (21)

Fiche publiée le 09/06/2015

### OBJECTIFS

Améliorer la tonicité musculaire. Créer des liens sociaux. Rompre l'isolement.

### PRATIQUE

Recruter un professeur APA. Recruter des couples « aidant-aidé » âgés dont l'un est atteint de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Trouver une salle disponible. Trouver des subventions et établir des partenariats pour aider au financement de l'action.

Coût : 2 880€ pour l'année (deux périodes de 12 séances pour un total de 28 bénéficiaires)



### UNE ASSOCIATION ŒUVRANT POUR LE SOUTIEN À DOMICILE

La FEDOSAD (Fédération Dijonnaise des Œuvres de Soutien à Domicile) est une association à but non lucratif spécialisée dans l'aide, les soins et l'accompagnement à domicile ainsi que la gestion d'établissements accueillant la grande dépendance et des formules de répit (accueils de jour, hébergement temporaire, accueil de jour itinérant dans le monde rural...). Elle propose également une Plateforme de Répit Alzheimer pour Personnes A Domicile de l'agglomération dijonnaise (PRAPAD). Celle-ci offre aux personnes atteintes d'Alzheimer différents accueils : de jour, de nuit, en demi-journée ou en hébergement temporaire. Ainsi, elle permet aux proches de s'accorder des temps de répit grâce à des visites à domicile par la coordinatrice, des groupes de parole, des rencontres d'information et de formation, des temps de loisirs ou un suivi psychologique à domicile. Leur slogan : « prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre ».

### DES VOLONTAIRES FORMÉS POUR ACCOMPAGNER

C'est dans le cadre de cette Plateforme de Répit que la FEDOSAD, en partenariat avec l'association SIEL BLEU avec laquelle elle a signé une convention, propose des séances d'activités physiques adaptées à des couples « aidant-aidé » dont l'un souffre de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés et demeurant à Dijon et ses alentours.

L'association a répondu à un appel à projet de la CARSAT en lien avec la prévention et la lutte contre l'isolement social des personnes retraitées. Ayant reçu une réponse favorable et obtenu une subvention de leur part, ils ont mis en place le programme durant l'année 2015. Celui-ci consiste en 12 séances d'activités physiques adaptées dispensées par un professeur APA d'une durée de 1h30 chacune. Les séances se décomposent en deux temps : 1 heure d'activités physiques suivie de 30 minutes de convivialité autour d'un goûter. Chaque mardi de 15h30 à 17h, jusqu'à 7 couples peuvent bénéficier de ce programme. Les 12 premières séances s'achèveront en juin 2015. Dès septembre, de nouveaux participants pourront eux-aussi bénéficier du programme pour 12 séances.

### UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ APPRÉCIÉ

Ce projet répond à plusieurs objectifs parmi lesquels créer des liens sociaux, prévenir les troubles physiques et psychologiques, sortir à l'extérieur de chez soi et investir des lieux publics. Ces activités physiques sont un prétexte à un moment de convivialité. Elles permettent de mettre en relation des personnes qui vivent la même chose : l'aide et la maladie et ce qu'elles peuvent impliquer : épuisement et isolement. L'un des objectifs est également de leur permettre de tisser des liens et les encourager à les faire perdurer à l'issue des séances. Elles se déroulent sous forme ludique et visent à améliorer la tonicité musculaire des participants grâce à des mouvements de gymnastique douce. Le professeur leur donne également des mouvements à refaire chez eux s'ils le désirent.

La satisfaction et les bénéfices des séances sont mesurés par deux questionnaires. Un premier au début et un second à la fin du programme. Jusque là, il semble que les participants manifestent un bon enthousiasme pour le programme pour lequel ils ont développé une fidélité.

### DES PARTENAIRES POUR AIDER À LA BONNE MARCHÉ DU PROGRAMME

La FEDOSAD a sollicité ses partenaires pour diffuser l'information concernant ce programme et lui permettre de recruter des couples participants. La Plateforme de Répét Alzheimer dispose d'un listing de 800 bénéficiaires à qui le programme a été proposé.

La ville de Dijon leur a mis gracieusement à disposition une salle municipale pour les séances. Quant au financement du fonctionnement (professeur APA, collation), la CARSAT a versé une subvention et chaque participant paie 3€ par séance.



### APPEL A CONTRIBUTION

Si vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. [rfvada@gmail.com](mailto:rfvada@gmail.com)