

## ACCOMPAGNER LES SENIORS À DOMICILE

### CRÉATION DE L'ARA

En 2019, L'Ehpad COS Sainte-Marthe, déjà concrètement engagé dans une démarche « Humanitude » pour ses propres résidents et très sensibilisé par la thématique du Bien-Vieillir, répond à un appel à projet de l'ARS, appel à projet visant à prendre soin des seniors à domicile. Le besoin des seniors à domicile avait été identifié en amont : forte demande de rester à domicile, besoin d'activités pour entretenir sa santé et besoin essentiel de maintenir le lien social.

C'est donc avec enthousiasme que l'EHPAD COS Sainte-Marthe a répondu à cet appel à projet et a proposé la mise en place d'un dispositif Pôle Ressource de Proximité (PRP) appelé ARA - Activité Rencontre Autonomie.

L'ARA propose d'accompagner les seniors à domicile grâce à un programme de prévention et de santé alliant un programme de dépistage sensoriel ainsi qu'un programme d'activités variées : activités physiques adaptées, qi gong-relaxation, ateliers mémoire, activités socioculturelles, rencontres intergénérationnelles, ateliers thérapeutiques et café entre aidants.

### UN INVESTISSEMENT À PLUSIEURS NIVEAUX

Dans un premier temps, plusieurs partenariats ont été constitués, notamment avec les intervenants du domicile, le réseau gérontologique, les chirurgiens-dentistes de l'UFSBD, l'orthoptiste, la ville de Cognac (mise à disposition d'une salle pour les activités sportives), l'EHPAD de Saint-Front (mutualisation de la mallette dentaire et du matériel d'audiométrie et de vision). La mise en place de ce projet a demandé un investissement important de près de 20 000€ (acquisition de matériel sportif et jeux connectés, ergocycle, table sensorielle, fauteuils bilans). De plus, une infirmière et un enseignant en activités physiques adaptées ont été recrutés.



Séance de yoga du rire.

### EHPAD COS Sainte-Marthe Cognac

#### Ehpad COS Sainte-Marthe

Ville Amie des Aînés depuis 2015  
Cognac (16)



#### OBJECTIFS :

- Répondre aux souhaits de rester le plus longtemps possible à domicile ;
- Prévenir la perte d'autonomie, la sédentarité et l'isolement ;
- Prévenir les chutes et la dégradation de l'équilibre ;
- Favoriser le lien social et la convivialité ;
- Accompagner les proches aidants.

#### PRATIQUE :

- Mise en place : constitution de partenariats, investissement dans du matériel et embauche de deux professionnels ;
- Programme d'activités variées ;
- Suivi des participants.

Ehpad COS Sainte-Marthe,  
Etablissement géré par la Fondation  
COS Alexandre Glasberg  
[www.fondationcos.org](http://www.fondationcos.org)

## UN DISPOSITIF EN PLEIN ESSOR

Le dispositif ARA est lancé fin 2019 puis est fortement ralenti par le Covid. Les programmes sont ensuite relancés, la volonté et l'enthousiasme des équipes ont redoublé et depuis l'ARA se déploie progressivement sur Cognac. Le nombre d'adhérents évolue progressivement et le bouche à oreille fonctionne petit à petit. L'adhésion s'élève à 40€ et permet une participation à l'ensemble des activités proposées. En novembre 2023, le dispositif ARA est pérennisé par l'ARS. En janvier 2024, l'ARA acquiert un véhicule 9 places et cette « navette » est très appréciée des adhérents.

Les programmes hebdomadaires proposés initialement se développent et s'enrichissent de nouvelles propositions, et les sorties socioculturelles se multiplient (visites diverses, spectacles, ateliers Yoga du rire, etc.).

Les activités sont animées par un enseignant en activités physiques adaptés (APA) et une infirmière.



Visite de la chocolaterie Letuffe à Trois-Palis et fabrication de chocolat personnalisé.

## UN SUIVI IMPORTANT

Aujourd'hui, l'ARA compte 60 adhérents (personnes vivant à domicile) et 20 bénéficiaires de l'EHPAD. L'adhérent le plus âgé a 98 ans. Les aidants sont aussi concernés, quel que soit l'âge. A la fin de la période d'expérimentation, les bénéficiaires ont montré une grande implication pour que le projet soit pérennisé. Nombreux sont ceux qui ont parlé du dispositif à leurs connaissances.

Un bilan d'activités de l'ARA est réalisé une fois par an. Pour évaluer la réussite du projet, sont mesurés le nombre de journées bilans, de personnes suivies, de participants aux différentes activités, de personnes de l'EHPAD participant, le nombre moyen de chutes par participant appréhendées à travers un pourcentage d'évolution annuel, mais aussi la satisfaction des bénéficiaires sur les prestations proposées, leur mise en œuvre et sur la manière dont ils les vivent.

Un livret de l'adhérent est réalisé et suivi tout au long de l'accompagnement (évaluation Tineti, Icope, SEGA, questionnaires de satisfaction, contacts).



Visite du musée de la Diligence à Douzat.

## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Cognac, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)