

LES OUTILS DE PRÉVENTION ET DE LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT À DESTINATION DES SENIORS

ACCOMPAGNER LE BIEN-VIEILLIR

Au vu des projections démographiques de vieillissement de la population, la perte d'autonomie, la dépendance sont des éléments pris en compte dans les projets menés par la ville avec le CCAS deux enjeux forts que sont le maintien à domicile et l'accompagnement du bien vieillir.

C'est pourquoi le projet actuel vise à améliorer et/ou renforcer la qualité de vie des seniors en leur permettant d'adapter des comportements protecteurs en santé, d'acquérir des connaissances ou de les approfondir et de renforcer les compétences psychosociales ainsi que de favoriser le maintien du lien social et de l'autonomie. Ce projet se divise en deux axes : le parcours prévention et la plateforme d'accueil et d'écoute.

PARCOURS PRÉVENTION SENIORS

Ce parcours est né grâce à des ateliers construits par thématique abordant l'ensemble des dimensions du bien vieillir : nutrition, activité physique, mémoire, équilibre... Ils ont été proposés à un rythme régulier depuis 2024. L'implication des habitants a été déterminante dans ce projet : pour recueillir des envies, des besoins, et des idées.

Le parcours prévention propose donc différents ateliers de préventions : "Stop aux Arnaques", les rendez-vous Numériques, des ateliers nutrition, mémoire, bien-être (l'amour à tout âge, art floral, soin de mains, sophrologie, yoga du rire, etc.), des activités physiques, ou encore des conseils d'aménagements du logement pour prévenir des chutes. Le parcours intègre également un pan mobilité (avec la semaine de la Mobilité, et les déambulations seniors), une université populaire « Bien-être et place sociale des seniors », des dépistages du cancer du sein à l'occasion d'octobre rose, des voyages, la Semaine Bleue, et diverses initiatives des habitants (Troc aux plantes, Jeux Olympiques Paralympiques Belle Etoile, Tricothérapie, jeudis roses, marqueterie, couture, scrabble, peinture, patchwork, scrapbooking...).



Ville de Montivilliers

Ville Amie des Aînés depuis 2022
Montivilliers (76)

OBJECTIFS :

- Développer un ensemble d'actions de prévention pour améliorer et/ou renforcer la qualité de vie des seniors et favoriser le maintien du lien social et l'autonomie ;
- Maintenir et développer des outils de prévention et de lutte contre l'isolement adaptés aux besoins et attentes des seniors

PRATIQUE :

- Pour l'axe 1 :
 - Ateliers construits par thématique (prévention, lien social, mobilité, dépistage...), Permanence des partenaires, Semaine bleue, etc.
 - Permanences de partenaires
 - Semaine Bleue
 - Octobre rose
 - etc.
- Pour l'axe 2 :
 - Plateforme d'accueil et d'écoute
 - Parution trimestrielle de la Lettre Infos Seniors

PLATEFORME D'ACCUEIL ET D'ECOUTE

La plateforme a été créée en 2020 lors de la crise sanitaire et s'est développée depuis lors pour répondre aux besoins de la population âgée isolée à domicile. Elle a pour vocation d'apporter une écoute attentive, d'informer et d'orienter, mais surtout d'accompagner le public vers la réponse la plus adaptée à ses besoins et de prendre en charge immédiatement les situations d'urgence. Suite à un appel aux bénévoles, deux personnes sont venues renforcer l'équipe en début d'année, afin de maintenir le lien avec les personnes suivies. A terme, deux jeunes en service civique solidarités seniors arriveront afin de réaliser des visites de convivialité. Depuis 2024, l'équipe de la plateforme peut communiquer avec la population au travers d'une information à diffusion large et rapide par SMS (par exemple, information de la mise en place du plan ORSEC canicule).

La Lettre Info Seniors est parue trois fois dans l'année. Les seniors aiment lire et apprécient de découvrir de nouvelles choses. C'est pourquoi, il a été fait le choix d'un support de communication spécifique à destination du public âgé. Ce support est diffusé par mail, dans les équipements municipaux et auprès des accueils des partenaires. Elle est également diffusée lors des manifestations organisées par la Ville à destination des seniors. L'agencement du contenu et la disposition des pages sont adaptés ainsi que la police d'écriture afin de rendre le contenu lisible et accessible sans effort selon la méthode à lire et à comprendre.

UN BILAN POSITIF

Le bilan est positif puisque les seniors, de manière générale, se saisissent des actions proposées autour du bien-être et du lien social. Des initiatives des habitants montrent que les seniors aiment rester acteurs de leur vie, et le pouvoir d'agir les aide à repousser la perte d'autonomie. Pour les thématiques liées directement au "vieillessement" comme l'aménagement du logement pour lutter contre les chutes, les seniors ne se sentent globalement pas concernés jusqu'à ce qu'ils en fassent l'expérience eux-mêmes.

Pour les professionnels, l'ensemble des actions et outils permettent de repérer les fragilités qui peuvent apparaître chez les personnes et de les orienter vers les dispositifs adaptés.



APPEL À CONTRIBUTION

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

