



SENIORS

Des ateliers où reprendre le fil de sa vie

Mis en place et coordonné depuis 2017 par le Service d'aide à domicile du CCAS, le dispositif de Lutte contre l'isolement et la Perte d'Autonomie (LIPA) propose à ses bénéficiaires ateliers, rencontres, sorties. Autant d'activités extérieures au domicile qui jouent un rôle central dans leur Parcours individualisé de prévention.

Publié le 17 octobre 2019

Tout commence par la visite au domicile d'une personne dont la situation préoccupante a été signalée à l'équipe du Pôle gérontologique du CCAS par une aide à domicile, un médecin, un proche... Progressivement, une fois la relation de confiance établie, un parcours adapté peut se mettre en place et prévenir l'aggravation d'une situation d'isolement ou de perte d'autonomie. En accord avec la personne, ses besoins, ses envies et ses capacités physiques, les ateliers du dispositif LIPA représentent le plus souvent un premier pas vers des moments passés à l'extérieur de chez soi.

Sortir et prendre soin de soi

Actuellement, ce sont 16 thématiques différentes qui sont proposées à une quarantaine d'Aubagnaises et d'Aubagnais de plus de 60 ans. Afin de prendre soin de sa santé et de son bien-être, il leur est possible de participer à des ateliers d'équilibre, de gym douce, de mémoire, de sophrologie ou même d'escrime. Un atelier numérique favorise l'accès aux nouvelles technologies et à l'information, deux ateliers de mobilité redonnent le goût de se déplacer dans sa ville ou au-delà par une meilleure connaissance des moyens de transport disponibles. Couture et tricot, loisirs créatifs et artistiques, jeux de société stimulent l'autonomie et les échanges sociaux. Pour se détendre et se divertir, il y a aussi les parties de pétanque au boulodrome Mimi- Mariotti auxquelles se joignent parfois des joueurs extérieurs au groupe, des sorties culturelles, une réception chez l'un ou chez l'autre autour d'un repas lors duquel, papotant, on retrouve le plaisir de recevoir.

La pertinence de ces activités destinées à un public souvent timide ou peu sûr de lui repose pour beaucoup sur la qualité de l'accompagnement et du suivi de l'équipe LIPA. Lors de chaque atelier, elle est présente aux côtés des participants, les rassurant, par exemple, lors d'un mouvement physique à accomplir en séance de gym.

De beaux projets se construisent ensemble : la création d'un potager et d'un jardin d'ornement à la Résidence Autonomie Les Taraïettes, la confection d'élégants bonnets pour le Noël de la Maison du partage, une correspondance avec des élèves du collège Lakanal... Renforçant encore le caractère innovant et bienfaisant de cette passerelle vers la pérennisation du lien social et davantage d'autonomie.