

HAUTE-GARONNE

MAGAZINE

■ ■ N°SPÉCIAL SENIORS
■ ■ DÉCEMBRE
2016



BIEN VIEILLIR EN HAUTE-GARONNE

APA, TÉLÉASSISTANCE, AIDES À DOMICILE, HALTES-RÉPIT...

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL PREND SOIN DE VOUS



HG

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR

LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !

ÉDITO

Accompagner le « bien vieillir » en Haute-Garonne : c'est l'ambition du Conseil départemental, et un formidable défi face à l'enjeu que constitue le vieillissement des Français et des Françaises. En 2011, 21,9% de la population avait plus de 60 ans, soit 14,3 millions de personnes. En 2040, ce sera plus de 30% de la population, soit 22,4 millions d'individus. À l'horizon 2060, le nombre de personnes âgées dépendantes va doubler pour atteindre 2,2 millions. Notre département n'échappe pas à cette tendance. Le vieillissement est un enjeu de société fondamental. Il traduit notamment les progrès de santé réalisés depuis des décennies. Il change notre rapport au temps, au travail, à la retraite. C'est une bonne nouvelle, et une opportunité. Ce changement doit être anticipé et accompagné.

En tant que chef de file de la politique d'autonomie, le Département de la Haute-Garonne prend d'ores et déjà toute sa place dans l'accompagnement des personnes âgées en situation de dépendance en milieu urbain comme en milieu rural. C'est un des principaux budgets de notre institution, dont l'ADN est l'action sociale. Près de 15 ans après sa création, l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) demeure une grande avancée sociale pour le maintien à domicile comme pour la vie en établissement. La récente revalorisation de l'APA a pour objectif de renforcer le maintien à domicile,



et permettre de rester, le mieux et le plus longtemps possible, chez soi. Le Département l'a mise en place.

En matière d'accompagnement dans l'avancée en âge et la perte d'autonomie, il nous faut changer de paradigme, innover et être volontaire. C'est le sens de l'appel à projets lancé cette année par le Conseil départemental qui a permis de retenir quatre projets de haltes-répît. Le rôle des proches aidants est en effet majeur. Ces structures d'accueil temporaire leur permettront de trouver des moments de repos. Créées dans une logique de territoire et de proximité, elles portent les valeurs d'égalité, de solidarité et de respect de l'autre qui inspirent l'ensemble de nos politiques.

GEORGES MÉRIC
Président du Conseil départemental
de la Haute-Garonne

@GeorgesMeric

- 03 ACTUALITÉS**
OUVERTURE DE QUATRE HALTES-RÉPÎT
- 04 GRAND ANGLE**
CE QUE FAIT LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL POUR LES SENIORS
ZOOM SUR DEUX ACTIONS
- 08 REPORTAGE**
DANS LES COULISSES
D'UNE HALTE-RÉPÎT
- 10 PORTRAITS**
TROIS SENIORS RACONTENT
LEUR QUOTIDIEN
- 12 PAROLES D'ACCOMPAGNANTS**
QUATRE « AIDANTS » TÉMOIGNENT
- 14 LOISIRS**
ZOOM SUR DES ASSOCIATIONS

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE

1, bd de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9
05 34 33 32 31

Mail
contact@cd31.fr

Site
haute-garonne.fr

**PUBLICATION DU CONSEIL
DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE**
Directeur de la publication : Georges Méric // Coordination :
François Boursier // Rédaction en chef : Julie Pontonnier //
Rédaction : Emilie Gilmer, Axelle Szczygiel //
Photos : Aurélien Ferreira, Rémy Gabalda, Romain Saada, Fotolia //
Conception graphique et réalisation : Cécile Caminal
et Marie Aure Cotta // Impression : Imprimerie CD31 //
Date de parution : décembre 2016 // Numéro ISSN : 2116 - 2956 //
La reproduction même partielle de tout document publié dans ce
journal est interdite sans autorisation // 42 000 exemplaires //
Publication gratuite.

QUATRE HALTES-RÉPÎT VIENNENT D'OUVRIR EN HAUTE-GARONNE

C'est quoi ?

Une halte-répît est une structure expérimentale qui permet à des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, sans que le diagnostic médical n'ait encore été établi, de participer à une demi-journée (ou une journée) d'activités socioculturelles et/ou ludiques et ce, pour un tarif modéré (10 euros maximum la demi-journée).

Pour qui ?

Une halte-répît s'adresse à la fois aux « aidés » et aux « aidants ». En effet, pendant que les personnes âgées sont accueillies par une équipe de professionnels, les aidants familiaux peuvent profiter d'un moment de « répît » pour eux.

Pourquoi ?

Le Conseil départemental de la Haute-Garonne souhaite fortement accompagner le dispositif de « halte-répît » qui permet de mieux prendre en compte la situation des aidants familiaux. En effet, si ces derniers jouent un rôle primordial quant au maintien à domicile de personnes âgées, ils oublient trop souvent de s'occuper d'eux-mêmes.

C'est où ?

Suite à un appel à projets, le Conseil départemental vient de permettre l'ouverture de quatre haltes-répît : deux sont portées par l'ASA (Alliance Sages-Adages) à L'Union et Blagnac-Cornebarrieu, une par l'EHPAD Saint-Jacques à Grenade et une par le SIVOM des plaines et coteaux du Volvestre à Rieux-Volvestre.



Le Département subventionne 230 services d'aides à domicile tels que l'ADMR à Grenade.

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL, PARTENAIRE DES SENIORS

Vous avez plus de 60 ans et vous résidez en Haute-Garonne ? Bonne nouvelle, votre Département se plie en quatre pour vous accompagner tout au long de votre parcours de vie ! De l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) à la téléassistance en passant par les services d'aide à domicile, de nombreux dispositifs sont mis en place pour répondre au mieux au vieillissement de la société.

D'ici à 2040, la population des plus de 60 ans en Haute-Garonne devrait passer de près de 268 000 à près de 434 000 personnes*. Un bond de 62% qui implique de rebattre les cartes de nos politiques publiques. C'est en ce sens que la loi d'adaptation de la société au vieillissement (ASV) a été promulguée le 28 décembre 2015. Chef de file de l'action sociale en direction des personnes âgées, le Conseil départemental de la Haute-Garonne entend y participer pleinement, en menant une politique volontariste et innovante pour accompagner au mieux les seniors dans leurs parcours de vie.

Un schéma gérontologique concerté

Le Département s'engage ainsi dans la mise en place, en concertation avec les citoyens et les acteurs concernés, d'un schéma gérontologique. L'objectif ? Élaborer la feuille de route pour les 5 ans à venir. « Il s'agit d'acter notre volonté d'apporter le meilleur service et le meilleur accompagnement possible aux personnes âgées et ce, dans le respect de leurs choix de vie », précise Georges Méric, président du Conseil départemental. L'ouverture de quatre haltes-répît destinées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée en est justement une parfaite illustration. D'autres actions sont également mises en place pour fédérer les acteurs comme la coordination gérontologique dans les Maisons des solidarités ou encore la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Officiellement installée depuis le mois d'octobre, cette nouvelle instance a pour objectif de soutenir des actions concrètes et innovantes ; près de 2 millions d'euros sont ainsi alloués pour financer des projets pour les seniors d'ici la fin de l'année.

LES CHIFFRES EN HAUTE-GARONNE

268 000 personnes ont plus de 60 ans	28 000 bénéficiaires de l'APA
170 établissements pour personnes âgées sous compétence départementale	23 500 usagers de la téléassistance



Véronique VOLTO
Vice-présidente
en charge des Seniors

Le Département est le chef de file de l'action sociale en faveur des personnes âgées depuis 2004.

Comment cela se traduit-il concrètement ?

La solidarité à tous les âges de la vie est au cœur des missions du Conseil départemental. Pour les Seniors, nous menons une politique volontariste qui se traduit d'abord par un budget ambitieux : 157 millions d'euros en 2016. Notre objectif est de permettre aux personnes en perte d'autonomie de rester à leur domicile le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions. Pour ce faire, nous finançons de nombreux dispositifs tels que l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) qui, je le rappelle, est un droit pour tous, la téléassistance ou encore des aides pour l'adaptation des logements.

« Le Département s'adapte aux parcours de vie des personnes âgées »

En quoi le Conseil départemental mène-t-il une politique volontariste en direction des seniors ?

Le vieillissement de la population et l'allongement de l'espérance de vie sont aujourd'hui une réalité. Face à ce constat, le Conseil départemental adapte ses politiques en réfléchissant aux parcours de vie des Haut-Garonnais dans leur intégralité, de 60 ans jusqu'à la fin de vie. Cela implique d'être innovant, et c'est ce que nous faisons en ouvrant quatre haltes-répît sur le territoire. Cela implique aussi de mieux fédérer tous les acteurs. Et c'est ce que nous faisons avec la mise en place de la coordination gérontologique au niveau des Maisons des solidarités (lire article page suivante). Le Département doit jouer un rôle de facilitateur afin que tous les acteurs se rencontrent pour apporter des réponses adaptées à chaque personne selon son lieu de vie.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) est entrée en vigueur.

Qu'est-ce qui va changer en Haute-Garonne ?

La loi ASV vise à anticiper, prévenir et accompagner la perte d'autonomie. À l'échelle départementale, nous avons notamment mis en place la Conférence des financeurs qui réunit différents partenaires, l'Agence régionale de santé, la Caisse primaire d'assurance maladie et les Caisses de retraite dans le but de définir ensemble des actions prioritaires et financer des projets expérimentaux notamment en matière de nutrition, d'activités physiques adaptées et de dépistage de la surdité.

Des aides pour tous

Ces nouveaux dispositifs s'ajoutent à l'ensemble des actions que mène le Conseil départemental depuis de nombreuses années. Ainsi, le Département est en charge de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Près de 28 000 personnes bénéficient de cette aide en Haute-Garonne qui permet d'accompagner la perte d'autonomie en participant à la prise en charge des frais engagés soit à domicile, soit en établissement. Pour moderniser l'accès à cette prestation, le Conseil départemental a mis en place un dispositif innovant : le Chèque Solidarité 31 qui permet aux seniors de payer directement le salaire d'une aide à domicile. Une version entièrement dématérialisée (le e-CESU) est désormais disponible. Dans l'optique de favoriser le maintien à domicile, le service Téléassistance 31 est notamment proposé aux bénéficiaires de l'APA et aux personnes de 70 ans et plus. Intégralement pris en charge par le Conseil départemental, ce dispositif permet à près de 23 500 Haut-Garonnais de bénéficier d'une aide à distance gratuite fonctionnant 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Des aides pour aménager les logements des personnes âgées dépendantes sont également financées (lire page suivante). Enfin, pour les seniors dont les ressources sont insuffisantes, des aides sociales individuelles existent pour leur permettre de financer les frais pour le ménage, les repas ou encore l'hébergement.

Moins « visibles » pour le grand public, mais néanmoins nécessaires à l'accompagnement des seniors, des subventions sont aussi accordées par le Conseil départemental à de nombreuses associations qui mènent des activités dans les domaines de la santé publique, du portage de repas à domicile ou encore des loisirs.

*source Insee en 2013

INFOS

Pour tout savoir sur les aides du Conseil départemental, rendez-vous sur haute-garonne.fr

ADAPTER SON LOGEMENT POUR Y RESTER PLUS LONGTEMPS

Le Conseil départemental favorise le maintien à domicile des personnes âgées en proposant des subventions pour la réalisation de travaux d'adaptation de leur logement.

Pour permettre aux personnes âgées de continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles, dans leur cadre de vie familial, le Conseil départemental a mis en place un dispositif permettant de financer les travaux d'adaptation et de sécurisation de leur logement. Remplacement d'une baignoire par une douche à l'italienne, installation de WC surélevés, d'un monte-escaliers ou d'une rampe d'accès extérieure, motorisation de volet roulant, élargissement des portes (...), tous ces travaux favorisant le maintien à domicile peuvent ainsi être financés en partie par le Département.

Adapter des logements privés...

Ces subventions s'adressent aux ménages très modestes, bénéficiaires de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), qu'ils soient propriétaires occupants ou locataires du secteur privé. En 2015, le Conseil départemental a traité 160 dossiers et a accordé aux demandeurs une subvention moyenne de 1 250 euros, principalement pour des réfections de salle de bain. En tant que délégataire de l'ANAH (Agence nationale de l'habitat), le Conseil départemental a par ailleurs accordé à la moitié de ces dossiers une subvention supplémentaire moyenne de 3 250 euros. Dans le cadre de l'ANAH, les dossiers doivent faire l'objet d'une procédure d'urgence, dans le cas d'un retour à domicile après hospitalisation par exemple.

... et des logements sociaux

À noter que le Conseil départemental agit également en faveur du maintien à domicile des personnes âgées dans le secteur du logement social. Il encourage ainsi par différentes mesures les bailleurs sociaux à réaliser des logements adaptés aux personnes âgées en rez-de-chaussée et au premier étage des immeubles. En 2015, le Département a agréé une trentaine de logements de ce type, notamment à Revel, Rieux-Volvestre, Martres-Tolosane ou encore Frouzins.

L'an dernier, 160 personnes ont pu bénéficier d'une aide à l'adaptation de leur logement.

LA COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

Offrir la meilleure qualité de vie possible et préserver au maximum l'autonomie de la personne âgée. Telles sont les ambitions du Conseil départemental qui, à travers ses Maisons des solidarités, coordonne la politique gérontologique sur le territoire.

Dans les villes tout comme en zone rurale, le Conseil départemental exerce sa compétence de « coordinateur gérontologique » à travers ses 23 Maisons des solidarités (MDS). Dans ces lieux d'accueil et de rencontre, les personnes âgées et leurs familles peuvent trouver toute l'information et l'accompagnement dont elles ont besoin pour répondre aux préoccupations de la vie quotidienne relatives à la perte d'autonomie. En lien avec les professionnels et partenaires locaux (médecins, infirmiers, aides à domicile, CCAS...), les animateurs de la coordination gérontologique mettent en effet tout en œuvre pour trouver des solutions adaptées, au plus près des besoins de la personne âgée : instruction des demandes d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et organisation du maintien à domicile (avec l'élaboration d'un plan d'aide individualisé), préparation du retour à domicile après une hospitalisation... Et lorsque les conditions de maintien à domicile ne sont plus remplies, ce sont eux également qui vont préparer les personnes âgées et leurs familles à une entrée en établissement. « Il faut faire preuve de patience et de disponibilité pour les aider à franchir le cap », explique Sandrine Perita, animatrice de la coordination gérontologique à la Maison des solidarités de Saint-Jean.

Animer les réseaux des partenaires

Essentielles au bien-être des seniors en perte d'autonomie, toutes ces missions sont menées à bien aussi grâce à l'animation efficace des réseaux des partenaires sociaux et médico-sociaux intervenant auprès des personnes âgées du territoire de la Haute-Garonne. « Nous les réunissons une fois par trimestre, indique Sandrine Perita. L'objectif est de faire en sorte qu'ils connaissent mieux leurs fonctionnements respectifs, échangent des informations et réfléchissent ensemble sur des thématiques liées au vieillissement pour simplifier et fluidifier les démarches. » Parmi elles : la gestion de la sortie d'hospitalisation, l'isolement et la solitude des personnes âgées, la maltraitance ou encore le rôle de l'aidant.

LES MAISONS DES SOLIDARITÉS

Du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

Aucamville

05 61 37 51 00
21, chemin des Bourdettes
31140 Aucamville

Cazères

05 61 98 44 70
11, avenue de Saleich
31220 Cazères

Saint-Gaudens

05 62 00 98 10
4, avenue du Maréchal Foch
31800 Saint-Gaudens

Castanet

05 62 71 91 80
68, avenue du Lauragais
31320 Castanet-Tolosan

Muret

05 62 11 62 40
44, avenue Jacques Douzans
31600 Muret

Bouloc

05 34 27 94 94
2, rue de la Gare
31620 Bouloc

La Salvetat-Saint-Gilles

05 62 13 08 00
2, place Georges Brassens
31880 La-Salvetat-St-Gilles

Blagnac

05 61 71 03 50
4, boulevard Alain Savary
ZAC Andromède
31700 Blagnac

Frouzins

05 34 63 03 20
94, bd de la Méditerranée
31270 Frouzins

Balma

05 61 24 92 20
13, avenue Pierre Coupeau
31130 Balma

Colomiers

05 61 16 82 00
Résidence Les Cigales
4, allée du Plantaurel
31770 Colomiers

Saint-Jean

05 34 25 50 50
8, chemin du bois de Saget
31240 Saint-Jean

TOULOUSE

Bagatelle
05 61 19 06 30
36, rue du Lot
31100 Toulouse

Les Minimes

05 62 72 77 80
33, rue Joseph Jacquard
31200 Toulouse

Amouroux-Bonnefoy

05 34 25 51 00
3, rue du Faubourg Bonnefoy
31500 Toulouse

La Faourette

05 34 60 25 70
21, rue Jules Amilhau
31100 Toulouse

Soupetard

05 61 99 56 00
M-C Lafforgue
31, rue Léon Say
31500 Toulouse

Empalot

05 61 14 76 00
32, allées Henri Sellier
31400 Toulouse

Reynerie Saint-Simon

05 34 60 21 10
9, rue du Doyen Lefebvre
31100 Toulouse

Centre

05 34 41 56 00
18, rue de Stalingrad
31000 Toulouse

Ranguel

05 61 14 63 33
39, rue Camille Desmoulins
31400 Toulouse

Bellefontaine La Fourquette

05 62 87 84 84
9, rue du Doyen Lefebvre
31100 Toulouse

Pont-Vieux

05 62 13 23 00
5, rue du Pont-Vieux
31300 Toulouse



Des personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer ou apparentée sont prises en charge le temps d'une après-midi ou d'une journée.



UNE HALTE-RÉPIT POUR PRENDRE LE RELAIS DES AIDANTS

À Cornebarrieu, chaque lundi après-midi, l'Association ASA (Alliance Sages-Adages) accueille des personnes souffrant de maladie d'Alzheimer ou apparentée. Deux objectifs : rompre l'isolement des « aidés » et permettre aux aidants de souffler. Reportage.

Une grande salle aux plafonds hauts, coiffée de poutres en bois et baignée de soleil : nous sommes au cœur du foyer de l'Aussonnelle. C'est ici, dans ce bâtiment prêté par la Ville, que l'ASA reçoit ses bénéficiaires. Patricia, assistante de soins en gérontologie et Sophie, infirmière, sont arrivées en avance pour les préparatifs. Sans oublier Jackie, une bénévole venue prêter main-forte. Il faut agencer les tables, disposer le matériel en vue des ateliers manuels, investir le coin-cuisine... 14 heures : des rires fusent dans l'entrée. Voici Isabelle, 89 ans, accompagnée de sa fille, Claude, devenue son « aidante » depuis le diagnostic d'Alzheimer posé il y a trois ans. « Quand ma mère s'est retrouvée seule, suite au décès de mon père, la maladie s'est révélée, raconte-t-elle. On s'est aperçu qu'elle ne savait plus rien faire seule. Comme je suis fille unique, j'ai dû faire face, organiser ma vie en fonction de la sienne... »

Alors, quand elle apprend l'existence d'une halte-répît, c'est une révélation. « La première fois que je suis venue, on m'a demandé comment j'allais ! Cela m'a étonnée que l'on s'intéresse à moi, que l'on prenne en compte ma situation. » Depuis, la halte est un rendez-vous crucial. « Un évènement, dit-elle. Une occasion pour ma mère de changer d'air, d'être en société... Et pour moi, une respiration psychologique : trois heures durant lesquelles je me détends vraiment, car je sais que ma mère est entourée, choyée, en sécurité. »

« La première fois que je suis venue, on m'a demandé comment j'allais ! »

Claude,
qui accompagne sa mère.

Sortir du face-à-face aidant/aidé

Claude part vaquer à ses occupations, les autres aidants aussi. C'est le temps des retrouvailles pour les « aidés ». Patricia propose un tour de table pour se dire bonjour. L'élocution est parfois difficile, mais le plaisir d'être ensemble se devine. Il y a là Marie-Louise, Carmelo, Édith, Dominique, Gilbert et Isabelle, toujours joyeuse, qui a retrouvé son amie Josette. « Tous sont porteurs de troubles légers à modérés et tous vivent à domicile, avec leur conjoint ou chez l'un de leurs enfants, précise Sophie, l'infirmière. Quel que soit le stade de la maladie, ce qui est important, c'est leur capacité à s'intégrer au groupe. » Car tout l'intérêt est là : sortir du face-à-face aidant/aidé pour participer à des activités collectives. Ce qui suppose une évaluation préalable menée avec chaque nouvel adhérent, pour s'assurer que l'adaptation est possible... « Démarrons », lance Patricia, qui propose un jeu de « mots à trous » autour de l'automne, prétexte à raviver des repères temporels. Suit l'activité manuelle : la décoration de vases avec des feuilles mortes et la plantation de fleurs en pot. Puis s'enchaînent le goûter, un jeu d'adresse – des quilles en bois à faire valser – et la séance de gym douce où l'on s'étire délicatement. « Nous nous adaptons à chaque profil, précise Sophie. L'idée est de ne jamais les mettre en échec et de varier suffisamment les activités pour ne pas perdre leur attention. »

Il est bientôt 17 heures. François, 79 ans, vient récupérer Marie-Louise, son épouse. « Depuis que nous profitons de ce service, je revis un peu, dit-il. La maladie et la perte d'autonomie sont très lourdes à porter au quotidien. Venir ici est une soupape de sécurité. Durant un après-midi, j'ai l'esprit libre, je peux jardiner, faire des courses... Quand je retrouve Marie-Louise, je suis plus disponible et plus patient. » Un temps pour soi, pour souffler, une parenthèse dans cette vie marquée par la maladie. C'est ce besoin, identifié au contact des familles, qui a poussé l'association ASA à se lancer. « Nous gérons des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD), des équipes spécialisées Alzheimer et des services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD), sur l'agglomération toulousaine », précise Michelle Dubernat, sa directrice adjointe. Une expertise qui a naturellement orienté l'association vers la prise en compte des aidants. Dès son ouverture, la halte-répît de Cornebarrieu a connu un beau succès. Désormais, un accueil se fait aussi à Blagnac le jeudi

« La maladie et la perte d'autonomie sont très lourdes à porter au quotidien. Venir ici est une soupape de sécurité. »

François,
qui accompagne sa femme.

après-midi, et à l'Union le mardi après-midi. Le tout avec le soutien du Conseil départemental. Au foyer de l'Aussonnelle, le temps est venu de se dire « au revoir ». Patricia distribue les cahiers de liaison aux aidants, où sont consignées les activités du jour. Isabelle fait des signes à Claude, qui vient d'arriver : « Elle ne saura pas me dire tout ce qu'elle a fait, bien sûr, mais je la vois heureuse, et c'est là l'essentiel. »

Francis Catelin,
64 ans,
bénéficiaire
de la téléassistance,
Saint-Jory

Francis Catelin avait 53 ans le jour où sa vie a basculé. C'était il y a 11 ans.
« Un matin, je me suis levé, je m'apprêtais à partir au travail et je suis tombé à la renverse, se souvient-il. Mon ex-femme a appelé les pompiers. Vingt minutes plus tard, j'étais pris en charge à Purpan : je venais de faire un AVC ».
Francis reste hospitalisé quinze jours durant – il est paralysé du côté gauche et ne marche plus – puis est orienté vers Ranguel pour un mois de rééducation. Il se remet sur pied, progressivement, d'abord avec un déambulateur, puis seul, sans aide. Mais les mois qui suivent ne sont pas de tout repos : des crises d'épilepsie le remettent à terre. Il se relève encore, combattif. Onze ans plus tard, l'épilepsie a disparu, la mémoire est revenue grâce à sept ans d'orthophonie, et Francis marche (avec un léger boitement), conduit, fait du vélo, et cultive son potager. En revanche, son naturel serein (d'avant l'AVC) a laissé place à une anxiété, constante, que seule la téléassistance apaise. « Ce bip, je l'emporte partout avec moi, dit-il. Je l'ai demandé quand je me suis retrouvé seul après mon divorce, en 2006. Car si j'étais pris à nouveau d'un malaise, que se passerait-il ? ». S'il appuie, un centre d'appel lui téléphone. S'il ne répond pas, le centre contacte un ami basé à Saint-Sauveur qui a les clés de sa maison.
« Ça m'aide moralement, ça me sécurise et ça m'offre une tranquillité d'esprit. Il y a des jours où je me lève et où je suis fatigué. Grâce au bip, je peux tout de même aller voir mon potager, m'occuper de mes chiens et de mes canaris malinois. Si je ne l'avais pas, je ne sais pas si je resterais dans cette maison. »

Coiffure parfaite, rouge sur les lèvres, Andrée Gouttes reçoit ses visiteurs avec un grand sourire dans le « petit salon » de l'EHPAD (Établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes) des Tilleuls, à Toulouse. C'est ici qu'elle a posé ses valises il y a quelques mois après une vilaine chute. Cet établissement, elle le connaissait déjà pour l'avoir fréquenté il y a une dizaine d'années, après un premier accident. « Cette fois, je pense que je vais rester ici jusqu'au bout, confie la coquette nonagénaire, sans amertume ni tristesse dans la voix. Je suis bien ici : le cadre est agréable, ma chambre est ensoleillée... Je me sens moralement et physiquement en sécurité! » Exit la vie solitaire dans son appartement situé sur les allées Jean-Jaurès. Aux Tilleuls, Andrée a déjà mis en place une routine qui lui est chère. « Après avoir bu mon café au lait, je sors pour faire le tour du pâté de maisons, aller au marché, ramener quelques fruits... » L'après-midi, place aux activités de groupe telles que les ateliers de jeux de mots ou de cartes. Elle affectionne particulièrement les réunions du jeudi, pendant lesquelles les résidents sont invités à débattre sur différents sujets de société comme le droit des femmes par exemple. Des activités qui lui ont permis de nouer « des affinités avec deux ou trois dames », dit-elle. Le week-end aussi est bien occupé, entre les lotos et les projections de film.
« Cela faisait bien longtemps que je n'étais pas allée au cinéma, je peux ainsi voir tous les films que j'ai manqués ! », se réjouit-elle. À tout cela, s'ajoute un grand goûter mensuel animé par des musiciens, danseurs et chanteurs pour fêter les anniversaires des résidents, mais aussi des sorties régulières à l'extérieur.

Andrée Gouttes
91 ans,
résidente de l'EHPAD
des Tilleuls à Toulouse

Yeux verts, cheveux auburn, tenue élégante, Ingeborg Poissonnet a toujours été coquette et, à tout juste 87 ans, il n'y a pas de raison que cela change. « Tous les dimanches, je fais une mise en plis », dit-elle. Depuis 28 ans, Ingeborg est installée à L'Union, au cœur d'un quartier résidentiel. Auparavant, elle a connu divers horizons : native d'Allemagne, elle se marie en 1954 avec un Français venu en mission du côté de la Forêt-Noire, tandis qu'il travaille dans le secteur du bois. Ils partent vivre au Congo Brazzaville pendant neuf ans, puis en Côte d'Ivoire pendant vingt ans. En 1988, son mari tombe malade. « Mon fils travaillait dans l'aérospatiale, alors on s'est installés à L'Union », précise-t-elle. Onze ans plus tard, son mari décède et Ingeborg apprend à vivre seule. « Tout s'est compliqué il y a six ans environ, quand j'ai dû cesser de conduire à cause de mes deux genoux malades, confie-t-elle. Je me suis sentie un peu enfermée... À partir de ce moment-là, j'ai commencé à percevoir l'APA afin d'être aidée dans mon quotidien. » Chaque jour, Ingeborg reçoit ainsi la visite d'une de « ses » trois aides ménagères (qu'elle appelle par leur prénom), mais aussi d'une infirmière (le matin et le soir) et d'un kiné. « C'est grâce à eux que je peux rester chez moi, dit-elle. Sans compter que c'est un peu comme une famille, on discute, on échange, je suis heureuse de les voir chaque jour. » Le reste du temps, Ingeborg regarde la télé, lit la presse et discute chaque soir au téléphone avec sa fille, installée à Strasbourg. Un quotidien riche d'échanges, qu'elle ne se verrait pas quitter « pour aller dans une maison », dit-elle. Car pour Ingeborg, c'est définitif et sans appel : « on est mieux chez soi » !

Ingeborg Poissonnet
87 ans,
bénéficiaire de l'APA,
L'Union



“ Nos anciens ont beaucoup à nous apprendre sur la vie ! ”

YVES SALVAING
INFIRMIER À LA MAISON DES SOLIDARITÉS
DE SAINT-GAUDENS

“ Je travaille comme infirmier au Conseil départemental depuis près de 20 ans. Après avoir évolué dans le secteur de la petite enfance, je me suis tourné vers les personnes âgées et les personnes handicapées en 2003, en intégrant la MDS de Saint-Gaudens. Mon rôle est de participer, avec l'équipe médico-sociale, à l'évaluation de la perte d'autonomie et du degré de dépendance des personnes âgées qui font une demande d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Chaque semaine, je rends ainsi visite à une dizaine de personnes âgées, que ce soit pour des premières demandes ou des renouvellements. Ces rencontres me permettent de définir avec elles – ou un de leurs proches – leurs besoins en matière de ce que l'on appelle « les actes discriminants de la vie », à savoir : toilette, habillage, aide aux repas, aux déplacements... Un plan d'aide peut ainsi être proposé. J'apprécie le côté relationnel de mon travail et ces échanges spontanés avec nos anciens, autour de la table de la cuisine ou devant la cheminée. On s'aperçoit qu'ils ont beaucoup à nous apprendre sur la vie ! ”



“ Des liens se créent avec les bénéficiaires au fil des années ”

ÉLODIE MASSÉ
AUXILIAIRE DE VIE AUPRÈS DE L'ADMR
(AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL) DE GRENADE

“ J'ai intégré l'ADMR il y a dix ans, après un BEP Carrières sanitaires et sociales suivi d'une Mention complémentaire d'aide à domicile (MCAD). Mon rôle est d'intervenir auprès de personnes âgées en perte d'autonomie, dans le cadre du maintien à domicile, pour les aider dans les actes quotidiens : entretien du logement, aide à la toilette, aide au lever, aide aux repas... Au total, j'interviens dans sept maisons régulièrement, sans compter les week-ends travaillés et les remplacements, où je prends en charge d'autres personnes. Ce que j'aime dans mon travail, c'est le contact avec les bénéficiaires. C'est très enrichissant. Il y en a certains que je connais depuis des années et, au fil des ans, un lien s'est créé entre nous. On discute beaucoup, ils me racontent ce qu'ils faisaient avant, me parlent de leur quotidien aujourd'hui, de leurs petits-enfants. Je pense qu'un bon relationnel est indispensable pour exercer ce métier. Par ailleurs, il faut être capable de s'adapter continuellement aux besoins des personnes, notamment quand leur état de santé se dégrade. ”



“ Nous sommes avant tout un lieu de vie ”

GILLES BLANDINIÈRES
CO-DIRECTEUR DE L'EHPAD LES GENÉVRIERS
À SAINT-MARTORY

“ Pour moi, le rôle d'un directeur est avant tout de soutenir les équipes de son établissement. Cela passe par les moyens que l'on donne aux soignants, car il ne faut jamais perdre de vue que ce sont eux qui constituent la base de l'accompagnement. Notre EHPAD accueille 24 résidents, dont le niveau de dépendance est très important. Mon objectif, grâce à l'accompagnement financier du Conseil départemental et de l'Agence régionale de santé (ARS) : maintenir un taux d'encadrement suffisant, pour assurer, par exemple, une demi-heure par résident en moyenne, pour une toilette quotidienne. Mais le soutien suppose aussi une certaine proximité, c'est-à-dire une présence constante sur le terrain : connaître chaque résident, sa vie, sa famille, participer aux sorties, être disponible. Bref, envisager l'EHPAD comme un lieu de vie, et non comme un simple lieu de soins. Trop souvent aujourd'hui – avec la montée en puissance de certains organismes gestionnaires – le rôle de directeur est réduit à celui d'un comptable, éloigné du terrain, contraint à assurer une certaine rentabilité. C'est précisément ce que je ne veux pas devenir. ”



“ C'est un peu comme si je devenais le parent de mon parent ”

LILIANE SOUILLÉ
FILLE DE LUCETTE, 86 ANS,
À MAILHOLAS, PRÈS DE RIEUX-VOLVESTRE

“ Ma mère vit à mon domicile depuis quatre ans. Après le décès de mon père en 2007, son quotidien est devenu un peu compliqué. Aussi, en accord avec mon frère et mes deux sœurs aînés, je lui ai proposé de venir s'installer à la maison, avec mon époux et moi. Cela a été un grand bouleversement. D'abord, parce que je dois désormais constamment m'organiser en tenant compte de la présence de ma mère et de ses besoins. Et bien sûr, assurer sa sécurité. C'est une responsabilité que je ne connaissais pas, car je n'ai pas eu d'enfant. Or, là, c'est un peu comme si on devenait le parent de son parent... Je suis à la fois le pilier, la référente pour toutes les autres personnes accompagnantes, et la personne de confiance. Le bouleversement vient aussi du fait que dorénavant, il y a beaucoup de « passage » à la maison, une présence « étrangère » quasi constante. En effet, ma mère est accompagnée chaque jour par des auxiliaires de vie, notamment au moment des repas, et par un service de soins infirmiers à domicile. ”

Des comédiens enfilent le rôle de clown pour égayer le quotidien de personnes âgées dépendantes dans tout le département.



L'ART CLOWNESQUE

POUR SE RECONNECTER AU MONDE

Zoom sur deux compagnies qui interviennent auprès des personnes âgées en Haute-Garonne.

Si les clowns sont capables de faire des miracles auprès des enfants hospitalisés, ils peuvent également apporter beaucoup à l'autre bout de la vie... Depuis neuf ans, les six comédiens des Envolées de la Compagnie La Volière sillonnent ainsi le département pour aller à la rencontre des personnes âgées dépendantes en structure de soin ou de vie. Annoncés auprès de leurs hôtes par un animateur ou un psychologue de l'établissement, les acteurs-clowns, toujours en duo, n'entrent jamais dans la chambre sans être affublés de leur nez rouge. « C'est une sorte de code social, une clé d'accès, indique la comédienne Pascale Sylvander, alias "Prunelle". Le résident sait alors qu'il va avoir affaire à un personnage un peu déjanté, mais bienveillant. » Comme un moyen d'établir le contact avec la personne âgée, souvent repliée sur elle-même. Et là, tous les moyens de communication sont bons : mots, chants, mimes...

Une ouverture vers le rêve

« Nous travaillons en étroite collaboration avec les équipes des structures qui nous accueillent, explique Philippe Brunet, acteur-clown de la compagnie Clowns pour de rire, qui intervient elle aussi auprès des personnes âgées dépendantes depuis plus de six ans en Haute-Garonne. Cela nous permet de définir des objectifs à atteindre et d'adapter notre création artistique en fonction de la personne visitée ». Le reste se fait au « feeling » : une photo encadrée posée sur la table de chevet, parfois même un simple mouvement de tête suffisent pour lancer le jeu des clowns qui vont utiliser tout ce qu'ils ont sous la main : un pied de transfusion est mis en scène, un chariot devient un moyen de transport volant... « Notre objectif est d'attirer l'attention de la personne vers quelque chose qui va plus loin que le bout de son lit, de créer une ouverture vers le rêve », indique Pascale Sylvander, des Envolées. Les effets, à court et moyen termes, peuvent être bluffants. « Nous voyons des regards soudainement s'illuminer », s'enthousiasme Philippe Brunet. Une fois les clowns partis, certains comportements peuvent même changer : des personnes qui ne s'alimentent plus recommencent à manger. Comme par magie.

INFOS

Renseignements sur
lesenvolees.com
clownspourderire.org

OBJECTIF BIEN-ÊTRE AVEC BEST TOULOUSE

Le sport, c'est la santé. Voici l'adage qui a présidé à la création de l'association BEST Toulouse, littéralement « Bien-Être par le sport pour tous ». L'idée, née en 2008 dans l'esprit d'un jeune retraité toulousain (Bernard Longuet), est la suivante : permettre à tout un chacun, et notamment à des personnes en légère difficulté physique du fait de leur âge ou de leurs pathologies, de pratiquer des activités physiques adaptées, modérées, régulières et conviviales. Au programme, par exemple : randonnée, gym douce, Tai chi, aquagym et marche nordique. Des partenariats sont alors noués avec des réseaux de santé pour faire connaître le concept. Parmi eux : l'association EffORMip, France Alzheimer 31 ou encore la Maison du Diabète et de la Nutrition. « Aujourd'hui, sur 104 adhérents, 15 à 20 % sont porteurs de pathologies déclarées*», précise Brigitte Bouland, l'actuelle présidente. Pour les autres, il s'agit aussi et surtout de préserver leur capital santé. « Les jeunes retraités ont pris conscience de l'intérêt de faire du sport pour bien vieillir, remarque la présidente. Les hommes notamment : ils ne représentaient que 3 à 4 % de nos adhérents il y a deux ans, ils sont aujourd'hui 18 % ! ». Mais au-delà de la dimension sportive, chaque adhérent trouve aussi chez BEST une précieuse occasion de créer du lien. « La mixité des âges et des profils induit une grande bienveillance entre les adhérents, remarque la présidente. Ici, il n'y a pas d'esprit de compétition, on s'entraide, on papote, on rit beaucoup. Bref, on est heureux de se retrouver ! »

* Diabète, insuffisance respiratoire, surpoids, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, arthrose...

INFOS

Renseignements au 07 68 07 00 28
president@best-toulouse.fr
best-toulouse.fr



L'association BEST Toulouse propose des cours de gym douce ou de tai-chi pour les seniors.



Générationnaires crée du lien entre les seniors du quartier d'Empalot, à Toulouse.



À EMPALOT

GÉNÉRATION SOLIDAIRES

SE MET AU SERVICE DES PERSONNES ÂGÉES

Non le vieillissement n'est pas forcément synonyme d'isolement et de solitude ! Surtout lorsqu'une poignée de bénévoles et de salariés motivés en a décidé le contraire. Au 30 avenue Jean Moulin, siège de l'association Générationnaires Solidaires, dans le quartier d'Empalot à Toulouse, on a tout de suite le sentiment d'être « comme à la maison ». « Tous les jours, des personnes âgées habitant le quartier passent nous voir, pour discuter, boire un café ou évoquer un problème », note Brigitte Martin, médiatrice. Née en 1989 dans le cadre du DSQ (Développement social des quartiers), l'association est vite prise en main par des habitants, dont Emma Pescador, figure charismatique, vive et volontaire, qui en devient la présidente dès avril 1990. « Une étude avait révélé que 43 % des habitants d'Empalot avaient plus de 60 ans, indique-t-elle. Notre volonté a été d'identifier leurs besoins et d'y répondre, bref de devenir un lieu d'accueil, d'information, d'écoute et d'orientation à leur service. » Des liens se tissent alors avec les institutions (le Département, le CCAS, les caisses de retraite, l'association Habitat Toulouse etc.) et divers intervenants (infirmières, assistantes sociales, médecins, aides à domicile). Un maillage qui fait aujourd'hui la force de Générationnaires Solidaires, dont l'action s'articule autour de trois domaines : le logement (« en favorisant divers aménagements »), la santé (« en relayant des problèmes que nous détectons ») et le lien social (« en encourageant les personnes âgées à participer à leur environnement immédiat »). Avec, en guise de fil rouge, une exigence toujours renouvelée : aider les bénéficiaires (526 personnes au total) à vivre mieux... mais ne jamais décider à leur place.

INFOS

Association Générationnaires solidaires : 30 avenue Jean Moulin, à Toulouse.
Renseignements au 05 61 52 72 38
generations.solidaires@wanadoo.fr



UNE AIDE À DOMICILE
AU QUOTIDIEN ?

LA HAUTE- GARONNE EST LÀ !

1100 PROFESSIONNELS
VOUS ACCOMPAGNENT AU QUOTIDIEN

inconnu - RCS Toulouse 8 387 937 811 - Crédit photo : Shutterstock

LA HAUTE-GARONNE EST LÀ POUR
ACCOMPAGNER CHACUN D'ENTRE VOUS.

1100 professionnels répartis sur toute la Haute-Garonne œuvrent au quotidien pour accompagner les familles dans le suivi de la santé des enfants ou dans le choix du mode de garde, accompagner les jeunes dans leur parcours d'insertion et faciliter leur entrée dans la vie active, accompagner les personnes en situation de handicap et leur permettre de vivre dans un environnement adapté ou encore accompagner les personnes âgées grâce à l'aide à domicile ou la téléassistance.
Parce que la solidarité est notre raison d'être.



LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !