

# DÉCOD'âge+

ensemble pour une vie de qualité

par LBA

âge+

DÉCEMBRE 2016

NUMÉRO

21

La recherche de Confort et de Bien-Être est un axe fort des Projets d'Établissements et l'un des objectifs principal des Projets Personnalisés.

Il s'agit d'éléments essentiels dans le cadre des missions d'accompagnement que nous proposons aux Résidents. C'est également une contribution permettant de leur assurer une qualité de vie optimale en leur offrant un cadre de vie qui, à la fois, soutient le maintien de leur autonomie tout en l'associant à la notion de plaisir.

Ce Numéro de Décod'Âge+ entend ainsi valoriser ces deux approches, qui œuvrent par leur alliance à encourager le développement personnel et la réalisation de soi tout au long de la vie. Nous illustrons ainsi l'approche qu'AGE+ promeut dans son Piller 3 « Pour une Vie de Qualité » en mettant en avant les principes de Confort et de Bien-Être et en osant, dans les activités proposées, chercher à surprendre les Résidents ainsi qu'à créer une forme d'émulation, voire d'audace...

## JOYEUSES FÊTES À TOUTES ET À TOUS !

### LE BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS

BONJOUR MME CHANTERELLE,  
SUITE À VOTRE RÉCENTE  
ÉVALUATION, JE VOUS PROPOSE  
DE FAIRE PARTIE D'UN ATELIER  
ÉQUILIBRE. JE VOUS EMMÈNE  
VOIR LE COORDONNATEUR.

OUI MAIS JE VAIS  
ENCORE AVOIR  
PLEIN DE  
MÉDICAMENTS ?

PAS FORCÉMENT ! IL  
EST POSSIBLE QUE LE  
MÉDECIN VOUS PROPOSE  
UNE DÉMARCHE NON  
MÉDICAMENTEUSE.

AH BON ?  
C'EST QUOI ÇA ?

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS,  
LE DOCTEUR VITRUVÉ  
VA VOUS EXPLIQUER ÇA !





L'ERGOTHÉRAPEUTE MA SIGNALÉ QUE VOUS MONTRIEZ QUELQUES PERTES DE ÉQUILIBRE. RIEN DE TRÈS GRAVE, RASSUREZ-VOUS, MAIS POUR PRÉVENIR UNE ÉVENTUELLE CHUTE, JE VOUS PROPOSE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.



L'ÂGE NE CONSTITUE PAS UNE INTERDICTION. VOUS N'AVEZ D'AILLEURS AUCUNE CONTRE-INDICATION DANS VOTRE DOSSIER.

VRAIMENT ! VOUS CROYEZ QU'À MON ÂGE JE PEUX ENCORE FAIRE DU SPORT ?



ET EN PLUS JE CONSTATE, MME CHANTÈREILLE, QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INCLUSE DANS VOTRE PROJET PERSONNALISÉ.



NOUS ORGANISERONS JUSTEMENT DANS NOTRE PROJET D'ÉTABLISSEMENT, DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, AVEC UN SPÉCIALISTE DE LA QUESTION, L'ERGOTHÉRAPEUTE, VA VOUS FAIRE LES PRÉSENTATIONS.



MESDAMES ET MESSIEURS, JE VOUS PRÉSENTE BERTRAND DURANCE, NOTRE PROFESSEUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, AGRÉÉ PAR LE MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS.

IL EST BIEN BEAU CE JEUNE HOMME !



C'EST LE MÉDECIN COORDONNATEUR QUI MET EN PLACE CETTE ACTION, AU TITRE DE LA PRÉVENTION DES CHUTES.

ET AVEC ALICE, NOUS ALLONS AUSSI VISER LA PRÉVENTION D'UN CERTAIN NOMBRE DE MALADIES, ET D'UNE MANIÈRE PLUS GÉNÉRALE, VOTRE BIEN-ÊTRE.



HOLÀ, C'EST TOUT UN PROGRAMME.

JE VOUS RASSURE, MONSIEUR LÉPOT, NOUS RESPECTERONS VOS LIMITES, NOUS ADAPTERONS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES AUX PARTICULARITÉS DE CHACUN, SANS JAMAIS FORCER.



# POUR ALLER + LOIN ...

## LE BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS

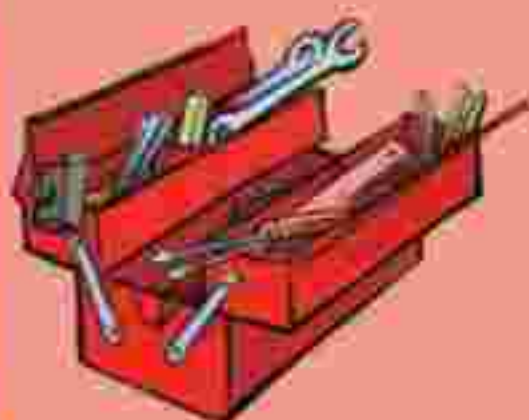


LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PEUVENT ÊTRE ACCESSIBLES À PRESQUE TOUTES LES PERSONNES, QUAND BIEN MÊME ELLES PRÉSENTERAIENT DES PROBLÈMES TEL QUE L'OSTÉOPOROSE, DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES CHRONIQUES OU PULMONAIRES, OU MÊME LA MALADIE D'ALZHEIMER. LES SEULS CONTRE-INDICATIONS, MENTIONNÉES PAR LE MÉDECIN, SERAIENT DES ÉVÈNEMENTS CARDIO-VASCULAIRES RÉCENTS OU INSTABLES.

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN, L'ÉDUCATEUR SPORTIF OU L'ERGOTHÉRAPEUTE PEUVENT PROPOSER DES EXERCICES PHYSIQUES ASSIS, À DES RÉSIDENTS EN FAUTEUIL ROULANT. ILS FAVORISERONT LEUR AUTONOMIE DANS L'UTILISATION DU FAUTEUIL, ET MÊME DANS DES GESTES DE TRANSFERT POUR ALLER DU FAUTEUIL AU LIT PAR EXEMPLE.



LE SPORT PEUT AUSSI COMBATTRE DES SYNDROMES DÉPRESSIFS OU DES TROUBLES COGNITIFS, EN FAISANT REDÉCOUVRIR LE SCHEMA CORPOREL DANS DES EXERCICES D'ÉQUILIBRE QUI REDONNENT CONFIANCE EN SOI PAR EXEMPLE. SANS COMPTER QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE A UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR L'HUMEUR, ET LE SOMMEIL. ELLE PEUT RALENTIR LA PROGRESSION DE LA MALADIE.



UN PROFESSEUR TITULAIRE DE DIPLOME UNIVERSITAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES, (DUAPSSP), EST UN ATOUT DANS LES PROJETS DE RÉSIDENCES. IL SAURA ADAPTER LES ACTIVITÉS COMME NOUS L'AVONS VU, Y COMPRIS POUR DES PERSONNES EN GRANDE DÉPENDANCE, AVEC DE LA GYM AUTOUR DE LA TABLE PAR EXEMPLE.

### PROCHAINEMENT, DÉCOUVREZ LE N° 22

#### LE BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS

Nous continuerons à découvrir des activités toujours dans cette démarche non-médicamenteuse. Cette fois, l'axe sera l'art-thérapie, sous toutes ses formes, arts plastiques, musicothérapie, art du spectacle. Nous verrons comment, entre-autre, l'art peut rééquilibrer les fonctions cognitives.

Désormais, retrouvez Décod'âge + tous les deux mois et n'hésitez pas à les télécharger à l'adresse [asso-lesbruyeres.com](http://asso-lesbruyeres.com)

**LBA**

Numéro 21

Décembre 2016

Directeur de publication: Yves Héricourt

Comité de rédaction : L.B.A.

Conception : La Boîte qui fait Beuh

Illustrations: Boris Beuzelin

Imprimé par COMPEDIT - BEAUREGARD

# LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE : UNE RÉCONCILIATION AVEC SES GESTES ET SON CORPS

