

inter action

125

LE MAGAZINE DU SOCIAL DANS L'AIN
DÉCEMBRE 2025



DOSSIER 41

Déclins cognitifs : nouvelles approches



8

INTERVIEW

Guillaume
Beaurepaire
Directeur général
d'Alfa3a



12

TABLE RONDE

Habitat
Les nouvelles
formes
d'habitat
partagé



30

REPORTAGE

Sport adapté
En selle avec
Cadence



SERVICES AUX
PERSONNES

1^{er} réseau national
et associatif d'aide
à la personne

- Enfance
- Maison
- Handicap
- Soins et services aux seniors

Union nationale ADMR

- 3 200 associations
- 100 000 salariés
- 80 000 bénévoles
- + de 680 000 clients bénéficiaires

Fédération ADMR de l'Ain

- 30 associations
- 718 salariés
- 300 bénévoles

Fédération ADMR de l'Ain

801, rue de la Source
01440 Viriat

Tél. 04 74 23 21 35

info01@todo01.admr.org
www.todo01.admr.org



Une
dynamique
de territoire

SOLIDARITÉ ET INNOVATION

Pique-nique organisé dans une résidence
autonome senior Haissor.



L'ADMR à vos côtés, de la naissance à la fin de vie

Créée à l'issue de la seconde guerre mondiale pour accompagner les femmes restées seules, l'ADMR poursuit ses missions avec la même ferveur 80 ans plus tard, même si la branche famille a progressivement été supplantée par l'accompagnement des seniors, évolution sociétale oblige. Quels services sont concrètement proposés par l'ADMR ? Explications en 4 rencontres.

PAR ANNE PAGNOTTE-BIEL



Grégory Marillier

Directeur général de la Fédération aindinoise

ENTRETIEN DE LA MAISON

C'est souvent l'activité la plus connue lorsque l'on évoque l'ADMR et, pourtant, Grégory Marillier, directeur général de la Fédération aindinoise, tempère : « Nous réalisons tous les travaux d'entretien bien sûr : ménage, repassage, aide à la préparation ou livraison des repas, voire jardinage et petit bricolage, pour tous les publics et pas uniquement les personnes dépendantes. Mais ce service que l'on appelle "confort" représente toutefois une partie minoritaire de notre activité au regard de l'accompagnement des familles, des malades et des personnes dépendantes ou en perte d'autonomie. » Cette offre payante est accessible à tous et ouvre droit, selon les cas, à des crédits d'impôts. ■

ENFANCE ET PARENTALITÉ

L'arrivée d'un enfant bouleverse toujours la vie d'une famille et rend parfois nécessaire l'aide d'une tierce personne, « pour l'entretien de la maison, les courses, l'accompagnement des aînés à leurs activités et bien sûr la garde d'enfants », rappelle Véronique Forissier, responsable de ce pôle historique. Ce service s'opère au domicile, « parfois de manière partagée entre plusieurs familles même si c'est encore peu développé à ce jour » ou dans les trois microcrèches gérées par l'ADMR. Ces structures de 10 à 12 places proposent

un avantage indéniable pour les parents aux horaires décalés : un accueil de 6 h à 19 h 30 ou 20 h 30. L'accès à ces solutions d'accompagnement de la vie de famille ouvre le droit aux allocations de la CAF ou de la MSA en fonction des revenus du foyer, avec un éventuel reste à charge pour les bénéficiaires. Une association dédiée de techniciens de l'intervention sociale et familiale (TISF), rattachée au pôle Enfance et parentalité de l'ADMR, apporte quant à elle un soutien aux familles de la grossesse à la vie de l'enfant. Un appui qui va du conseil en puériculture à l'aide aux démarches administratives en passant par des actions éducatives telles que jeux ou aide aux devoirs, et même des recommandations d'aménagement de la maison... Cette équipe est également chargée de la



Famille et enfants - Noël en crèche

mise en œuvre de l'aide sociale à l'enfance avec le Département : visite au domicile ou médiation lors des rencontres entre les enfants placés et leurs parents. « L'activité des TISF représente 70 % des missions du pôle », précise Véronique Forissier.



Véronique Forissier

Responsable pôle Enfance et parentalité

ACCOMPAGNEMENT AUX SENIORS

« Rester le plus longtemps possible à domicile dans les meilleures conditions possibles » : c'est ainsi que Myriam Lyonnet résume la mission du pôle qu'elle dirige. « Nos équipes apportent une aide au senior que ce soit par l'habillage, l'aide aux repas, l'entretien du domicile, l'écoute bienveillante, mais aussi par l'accompagnement dans la vie sociale : rendez-vous chez le coiffeur, promenade ou visite à un ami. » Les auxiliaires de vie s'avèrent en outre être un soutien fort aux aidants : la prise en charge partagée du proche âgé leur libère du temps et les apaise.

« Tant que la personne n'a pas besoin de médicalisation, nous pouvons l'aider à rester chez elle » explique Myriam Lyonnet. À domicile ou dans

l'une des six résidences Haissor¹ pour garder un logement privé tout en partageant un projet de vie et un espace avec les autres résidents.

Les bénéficiaires de l'APA² sont les principaux usagers du service d'accompagnement



Myriam Lyonnet

Responsable du pôle Autonomie

aux seniors, ouvert à tous les inactifs de plus de 60 ans qui entrent dans la dépendance. ■

ZOOM SUR LA SANTÉ

Vieillir chez soi implique parfois de recevoir des soins d'hygiène et de confort, tels que lever ou toilette parfois complexe, pratiqués par des professionnels de santé. L'équipe du SSIAD intervient sur prescription médicale, procède à une évaluation des besoins pour déclencher la prise en soins. À l'issue de cette visite l'infirmière coordinatrice rédige et présente le plan de soins à l'équipe aide-soignante et déclenche la prise en soins de la personne. Face au nombre de places limité, un délai peut être donné avant mise en œuvre du service par l'ADMR ou d'autres associations selon les territoires afin de couvrir l'intégralité du département de l'Ain.

La santé, c'est aussi un accueil de jour itinérant qui permet aux personnes atteintes de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer ou maladie apparentées) de « conserver un lien social et de maintenir leurs fonctions cognitives à travers un déjeuner partagé et des activités organisées par des aides médico-psychologiques, aides-soignantes ou éducateurs spécialisés » précise Adeline Ricol, cadre de santé. Une journée d'accueil bénéfique pour les aidants en proposant un temps de répit.

« Mieux vaut prévenir que guérir » dit l'adage, c'est en ce sens qu'un service de téléassistance est proposé par l'ADMR : Filien Connect est disponible



Adeline Ricol

Cadre de santé



Aide à domicile : entretien de la maison avec l'ADMR.

sur abonnement pour toutes les personnes isolées qui peuvent alerter un opérateur par le biais d'un bracelet connecté en cas de chute ou de douleurs. Rappelées immédiatement, elles sont prises en charge par les secours le cas échéant. ■

¹ Habitat intermédiaire service solidaire regroupé

² Allocation personnalisée d'autonomie, financée par le Conseil départemental

³ Service de soins infirmiers à domicile



Balade en rosalie à l'accueil de jour

Et le handicap dans tout ça ?

Les personnes handicapées disposant d'une prise en charge PCH* peuvent bénéficier d'une aide de l'ADMR, soit dans leur vie quotidienne à l'instar de ce qui est proposé aux seniors, soit à travers le SSIAD dans la limite des places disponibles.

En janvier 2026, de nouvelles places ouvriront d'ailleurs dans les SSIAD de Châtillon-sur-Chalaronne et Ceyzériat.

Solidarité et inclusivité pourrait être le mantra de l'ADMR de l'Ain, qui accompagne et anticipe les demandes des familles, des personnes malades, âgées ou en situation de handicap en élaborant une offre de services de plus en plus diversifiée pour accompagner chacun tout au long du cycle de la vie.

* Prestation compensatrice du handicap



Acompagner aidés et aidants

La nature, une échappée verte

Mélissa Da Costa conduisait Émile sur les sentiers des Pyrénées pour lutter contre l'effacement de sa mémoire. Sophie Kériguy et David Berger emmènent les Aindinois souffrants de troubles cognitifs dans leurs Échappées vertes avec le même objectif : ralentir les effets de la maladie par le contact avec la nature.



Un temps d'échange et de rencontre pour aidés et aidants avec les Échappées vertes

Éviter le recours massif à la médication en favorisant la rencontre et l'activation des sens : c'est l'un des objectifs de cet accompagnement. Chaque vendredi matin, l'association organise une promenade dans le Revermont pour respirer, écouter le chant des oiseaux, accrocher de belles pensées aux arbres et même pratiquer du yoga en forêt. « Une balade ouverte à tous et prise en charge par le Département de l'Ain pour les plus de 60 ans », précise David Verger.

Abaissier le taux d'anxiété

« Quand la météo est capricieuse, nous aménageons des activités en intérieur mais toujours en lien avec la nature, ça apaise les malades » ajoute Sophie Kériguy. Comme en ce lundi de novembre : une Échappée verte était organisée avec France Alzheimer Bourg-en-Bresse au Domaine de la Garde, mis gracieusement à disposition pour une après-midi alternant yoga sur chaise, créa-

tion manuelle et jeu d'observation des sculptures du parc. Malades, aidants et bénévoles des associations commencent par s'étirer ensemble au rythme doux murmuré par Claude, professeure de yoga, avant d'observer les couleurs des écorces, branches et mousses, de les assembler pour dessiner un arbre, et d'égayer l'ensemble avec des pochoirs multicolores réalisés avec des feuilles tombées. « Les éléments naturels apportent du réconfort et diminuent l'envie de partir en abaissant le taux d'anxiété », précise Sophie Kériguy. « Le changement de cadre aussi est très important pour ralentir le déclin. »

Chaque sortie est pensée pour des binômes aidé / aidant. « Les journées ont 24 heures, c'est long ! Ces sorties me font énormément de bien », confie Agnès B. venue passer l'après-midi au Domaine de la Garde avec son mari atteint de troubles cognitifs depuis plusieurs années. « On voit du monde, on échange sur nos ressentis, on ne s'apitoie pas sur son sort. Et mon mari est mieux qu'il n'a jamais été depuis qu'on participe aux nombreuses activités proposées. »

Une bulle d'oxygène dans un quotidien difficile

« Les aidants ont besoin de se sentir moins seuls. On en profite aussi parfois pour les orienter vers certaines structures d'aide.



Aidants, aidés et bénévoles réalisent ensemble un arbre avec des feuilles, des écorces, de la colle et de la peinture.

Dans tous les cas, cette Échappée verte leur offre une bulle d'oxygène dans un quotidien difficile » explique Annie Gudefin, bénévole chez France Alzheimer.

Une étude menée par des chercheurs d'Harvard affirmait mi-novembre dernier que marcher 30 à 60 minutes par jour suffirait à ralentir le déclin cognitif de plusieurs années. Sophie Kériguy et David Verger étaient précurseurs en lançant il y a un an la proposition des balades sensorielles, solution naturelle pour apaiser aidants et aidés ! ■

Les Échappées vertes
les.echappées.vertes.01@gmail.com
06 83 27 32 98



Détente et activité physique douce avec du yoga sur chaise

Méthode Montessori, la mémoire du geste pour ralentir le déclin

Chacun arrive à son rythme au PASA*, dans le parc de l'EHPAD La Montagne à Châtillon-sur-Chalaronne. Aurélie Paturel, AMP-ASC*, et Coralie Pawlowski, psychologue, y accueillent six résidents atteints de troubles cognitifs pour une journée



Activité coloriage pour stimuler la mémoire par le souvenir des gestes acquis.

où les envies de chacun seront particulièrement respectées comme le préconise la méthode Montessori. Car c'est cette technique d'apprentissage infantile que l'équipe de soignants et animateurs propose pour « retrouver les automatismes du passé, stimuler les sens, la mémoire, reprendre une activité et diminuer les troubles du quotidien » explique la psychologue.

Redonner une part d'autonomie guidée

Madame B., patiente et maman de dix enfants, confie : « J'aime venir ici, je plie le linge, je fais le ménage, c'est vivant et j'ai appris quelque chose de bien. » « Je viens pour colorier », ajoute Monsieur C., un sourire éclatant aux lèvres. Cuisine, jeux, jardinage, balade : les activités sont variées, dans un cadre adapté, toujours en lien avec des tranches de vie des résidents pour leur rendre autonomie et dignité, et ralentir le déclin cognitif. « Les études scientifiques ne donnent pas de chiffres précis mais

on sent que ceux qui viennent se sentent bien, mangent mieux car ils nous imitent. On les valorise, on les laisse faire au lieu de faire pour eux. Les familles, inquiètes au départ, en ressentent les bénéfices »

La méthode est également appliquée au quotidien en redonnant une part d'autonomie guidée pour la toilette par exemple : au-delà du bénéfice pour le malade, c'est une source de motivation pour le personnel soignant. ■

* Pôle d'activités et soins adaptés

* Aide médico-psychologique et Assistante de soins en gériatrie



Aurélien Paturel et Coralie Pawlowski présentent des outils de méditation dans le PASA - EHPAD La Montagne.