

APACH SUR LE SENTIER DES EHPAD



Depuis plus de dix ans maintenant, le pôle animation de l'EHPAD est riche de son partenariat avec l'association APACH. Les interventions hebdomadaires (ateliers collectifs ou individuels) des bénévoles viennent en complémentarité de ce que proposent en interne les animatrices.

Au-delà des ateliers hebdomadaires, APACH contribue au financement de moments festifs, ce que nous appelons les « grandes animations » et pour lesquels nous finançons généralement des musiciens, des acteurs etc.

Pour que cet accompagnement puisse répondre aux attentes des résidents et des familles, APACH **a besoin d'un soutien financier pour organiser des événements festifs et rémunérer les intervenants, mais aussi de bénévoles pour animer les ateliers hebdomadaires** qui stimulent les capacités cognitives et physiques des résidents :

- contes,
- peinture,
- ateliers dessins,
- groupe tricot,
- sorties au marché,
- lectures de journaux,
- ateliers musicaux, chants,
- projections de diaporamas,
- ...

Mais APACH c'est aussi une association qui doit faire fonctionner cette vie associative :

- organiser de façon périodique des rencontres entre bénévoles et animatrices du centre hospitalier, pour échanger, s'informer, partager les difficultés mais aussi les bons moments.
- faire fonctionner « l'administratif » de l'association avec les membres du CA :
 - suivre le budget, rechercher des financements, choisir des intervenants pour les « grandes animations », déclarer les intervenants etc.
 - rédiger et mettre en page le bulletin « Fil d'Ariane ». La diffusion trimestrielle de ce bulletin nous tient à cœur, car au-delà d'apporter de l'information, c'est aussi un lien et un partage avec les familles et les résidents.

La vie de l'association dépend du temps, des capacités et du dévouement de ses bénévoles mais aussi d'une relève : de nouvelles « recrues » peuvent apporter un regard nouveau et un nouveau dynamisme, qui serait bénéfique pour les résidents et réconfortant pour les familles (ce peut être bien sûr, également, d'autres personnes qui n'ont pas de « parent » résident mais qui souhaitent simplement s'impliquer auprès des personnes âgées). L'équipe actuelle a besoin d'être soutenue pour pérenniser son action.

Alors, rejoignez-nous !

Chacun de vous peut trouver sa place dans APACH !

Dans les pages qui suivent, nous vous parlons des résidents que nous accompagnons, de ce que nous faisons, de ce que VOUS pouvez faire, pourquoi nous rejoindre, notre histoire, qui sommes-nous et nos finances.

APACH : qui accompagnons-nous ?

La vie en EHPAD peut être bouleversante pour les personnes âgées. Ci-après un texte écrit par une infirmière en maison de retraite qui se fait la voix de ceux qui n'osent plus ou n'arrivent plus à s'exprimer :

« Je suis une vieille personne... »

J'ai 75, 80, 90 ans ou plus. Je suis une vieille personne... Je ne suis pas malade, juste un peu fatiguée, usée par la vie... Je ne suis pas malade... Je suis une vieille personne, juste encore un être humain, au bout de la vie, une vie qui tient par un fil.

Je suis une vieille personne, qui aime, respire, pense, voit, écoute, enfin, qui a les mêmes besoins que vous... Alors quand vous venez dans ma chambre, parlez-moi, préservez ma pudeur, donnez-moi à boire. Si vous me couchez, n'oubliez pas de retirer les épingles de mon chignon, mettez un ruban à mes nattes, ne laissez pas de plis à ma chemise de nuit ou à mes draps. Si je suis souillée, ne grognez pas, changez-moi, vous verrez quand vous aurez mon âge... Quand j'ai terminé mon repas, aidez-moi à me recoucher, n'oubliez pas de retirer les miettes tombées dans mon lit. Si vous m'aidez à manger, soyez patients... Après, surtout, ne m'oubliez pas, si vous passez devant ma porte, arrêtez-vous quelques instants, je n'aime pas être seule longtemps. Venez me changer de position, sachez reconnaître si j'ai besoin d'une couverture de plus ou si vous devez la retirer. Ne me borde pas comme une momie. Surveillez le soleil, il me gêne parfois. Donnez-moi à boire et parlez, parlez-moi.

Je suis une vieille personne, mais je vis encore, je vous entends parler, de vous, des autres, de moi quelquefois, parlez-moi... Touchez-moi, ma peau est vieille, mais elle a encore besoin de chaleur humaine, elle a tellement donné à mes enfants, mes petits-enfants et en donnera peut-être aussi à mes arrière-petits-enfants... Pensez-y et demandez-leur de venir me voir.

Je suis une vieille personne, mais je peux encore les aimer, les toucher, les voir, les respirer, les embrasser. Aidez-les à rester à mes côtés sans rien dire, à me tenir les mains. Ils comprendront tout ce que je pense, ou ce que je peux leur dire... « Au revoir », peut-être...

Je suis une vieille personne et, pour ce grand voyage, j'ai peur de tout, d'être seule, de ce qui se passera autour de moi, de ce que je ne pourrai pas exprimer, de ce que vous ne pourrez pas comprendre, j'ai très peur de souffrir... Calmez mes douleurs, mais gardez-moi lucide jusqu'au bout du chemin. Tenez-moi la main, caressez-moi, humidifiez mes lèvres, coiffez-moi, faites-moi belle comme pour une fête. Ma mort, n'est-ce pas ma naissance à l'envers ? Redonnez-moi ce que j'ai eu ce jour-là... : beaucoup d'amour...

« Vous êtes une vieille personne... excusez-moi, je vous connais si bien que j'ai pris votre place pour écrire ces quelques lignes. »

Michèle BOURDOISEAU Infirmière en Maison de retraite

APACH : que faisons-nous ?

L'atelier du lundi aux Fleurs : GYMNASTIQUE DOUCE avec Jacqueline Rassat

« C'est grâce à une amie hébergée aux Fleurs que l'idée m'est venue de faire une activité avec elle. Comme auparavant nous pratiquions la gym ensemble, je lui ai proposé de continuer. Par ailleurs, d'anciennes connaissances dioises sont venues nous rejoindre et c'est ainsi que s'est constitué le groupe « slowgym », intégré à l'association APACH.

Je leur ai exposé le but de cette activité : par le mouvement, les exercices de respiration, de relaxation... redonner à son corps la force, l'équilibre, la coordination, pour reconquérir une certaine autonomie et un "mieux-être"... Elles voulaient bien essayer mais avec quelques doutes et de

l'autodérision. « A quoi ça peut encore servir, à notre âge, cette agitation ? » « Et puis ce corps est devenu douloureux, il les trahit parfois... » Finalement cela fait plusieurs années que des résidents (quelques-uns nous ont quittés entretemps) font cet effort, veulent se dépasser, reprendre contact avec leur corps.

Ces séances cassent la routine, sont interrompues par des bavardages, des souvenirs, ponctuées de fous-rires et d'humour ; elles peuvent s'ajouter à la pratique des ergothérapeutes.

Nous finissons par un automassage pour parvenir à une certaine sérénité.... Je ne peux qu'admirer leur volonté de continuer à se responsabiliser. »

L'atelier du mardi au Fil de Soi : CONTES et CHANTS, moment de partage et d'échanges, Claude et Bénédicte

« Tous les mardis après-midi, ou presque, nous avons rendez-vous avec « nos amis » : c'est ainsi que nous appelons la trentaine de résidents du Fil de Soi, avec qui nous partageons le moment « contes » ainsi nommé par habitude, mais en réalité, pas que....

En fait, on choisit souvent des récits d'histoires anciennes, pris pour beaucoup dans le « Recueil des Souvenirs », et adaptés. Ce sont ces histoires -LEUR histoire - qui les éveillent le plus et donnent souvent l'occasion de les interroger collectivement ou individuellement sur leur vie passée ; ainsi se produisent beaucoup d'interactions et d'échanges. Parfois aussi, ce sont des fables de La Fontaine : certains les connaissent encore par cœur et les récitent volontiers, en doublure de la lectrice.

Après le récit, viennent quelques jeux de mémoire, pour solliciter là encore leur participation : proverbes, animaux domestiques, objets de la maison, villes de France...pour ne citer que ceux-là. Le croirez-vous, nos amis trouvent la plupart des réponses !

Puis arrive le moment très attendu par eux, celui des chants : chants d'autrefois ou plus récents, qu'ils connaissent presque par cœur, qu'ils fredonnent encore en repartant, et dont ils ne se lassent jamais...Les bons jours, on arrive même à chanter en

canon ! Et surtout, notre petite « chorale » a plaisir à se produire devant tous les résidents et le personnel environ deux fois par an, à l'occasion des fêtes de la musique et de Noël.

L'ensemble de l'atelier bénéficie d'un support visuel, grâce à un ordinateur prêté par l'EHPAD et à la télévision achetée par APACH ; les préparations (aménagement des textes, puis création des diaporamas pour les différents moments de l'atelier) sont réalisées par Claude en tenant compte des remarques bienveillantes de Bénédicte. Au moment de l'atelier, celle-ci se charge, en concertation avec les personnels du Fil de Soi, et aidée par eux, d'aller chercher les résidents, puis à la fin, de les raccompagner dans les unités. L'atelier fonctionne toujours selon les mêmes principes et le même rythme, ce qui permet de stimuler l'attention des résidents, et pour eux de trouver leurs repères et dans la mesure de leurs moyens d'être actifs et présents.

Mais expliquer ce que l'on fait avec les résidents, chaque semaine, n'est peut-être pas le principal : le plaisir partagé entre eux et nous, les animatrices, n'a pas son égal ! Voir les résidents repartir dans leur salon avec le sourire nous apporte vraiment beaucoup de joie et de plaisir ! »

PS/ si certaines familles veulent venir participer à l'atelier avec leurs résidents, elles seront toujours les bienvenues !

APACH : que faisons-nous ?

L'atelier du mercredi aux Fleurs : LECTURE et MEMOIRE avec Annick Ducomet

Annick Ducomet est nouvelle bénévole à APACH. Elle effectue des entretiens individuels avec les résidents des Bleuets et des Ombelles qui le souhaitent. Elle les consigne leurs propos dans un cahier pour chacun qu'elle laisse aux familles ou aux résidents. De ces récits de vie, c'est tout un patrimoine d'histoire dioise qui est évoqué. Certains passages repris dans ces cahiers (avec l'accord des familles et/ou du résident) pourraient être photocopiés afin de les diffuser dans le FA.

« Les mercredis 15h aux Bleuets lecture des "Légendes et histoires dioises" de Séverin Beaumier, ethnologue et écrivain spécialiste du Diois. Les superstitions, les sorcières et les plantes au Moyen Âge...et aujourd'hui ; autant de récits qui permettent aussi de se rappeler les savoirs ancestraux.

J'alterne ces lectures et les écrits de nos anciens aux Ombelles qui acceptent de raconter leur vécu des années de jeunesse, pour la plupart dans le Diois de la guerre ou de l'après-guerre. On échange sur cette époque lointaine où c'était très rude dans les montagnes et où Die avait une activité importante.

J'écris tout cela et cela pourrait donner un recueil décrivant de manière vivante la vie de cette vallée reculée qui était très active il y a presque un siècle. En outre des liens chaleureux se créent au fil des visites ».

L'atelier du jeudi aux Fleurs : JEUX DE SOCIETE avec Malou et Thérèse

« Lorsque nous arrivons aux Fleurs les joueurs de belote attendent avec impatience aux Bleuets pour savoir si Thérèse est là et s'ils s'installent. Thérèse voudrait arriver à ce que le groupe s'élargisse et qu'il puisse se passer d'elle. Mais c'est très difficile car certains ne veulent pas changer ou accepter d'autres résidents. Et quand Thérèse est absente c'est Malou qui fait le quatrième. Ils ne se rappellent pas toujours quel est l'atout et parfois il y a fausse donne mais ils en rient ; cependant ils savent encore bien compter les points et qui a gagné une partie...

Nous avons réussi à aller aux Ombelles et trouver un ami qui rend visite à une résidente qui souhaite jouer et cela s'est très bien passé. Quelques-uns ne jouent pas mais regardent et font des commentaires. Pendant ce temps Malou prospecte dans le service pour échanger avec des résidents. Elle a rencontré un couple récemment arrivé qui avait l'habitude de faire des parties de belote avec des amis tous les dimanches chez eux, mais ils sont inséparables et si Madame ne veut pas jouer Monsieur ne peut pas la

laisser seule. Quelle patience il faut pour les encourager à venir faire connaissance avec les autres joueurs ! Il faut persévérer et revenir chaque semaine, qu'ils me reconnaissent et qu'ils s'habituent et prennent leurs marques. Petit à petit ils sont arrivés à parler de leur fils qu'ils ont perdu cet été. C'est encore très douloureux pour eux bien sûr, et je comprends qu'il faille du temps pour leur intégration ; et il ne faut pas les laisser tomber et continuer à les voir.

Lorsque le groupe de belote est constitué, Malou va aux Ombelles proposer des jeux : TRIOMINO avec un résident qui parfois le fait seul, donc inviter une autre personne et lui apprendre ; SCRABBLE avec une résidente qui est très forte encore et une autre qui est malvoyante et qu'il faut aider du coup, cela fait 2 jeux. Parfois d'autres résidents viennent une semaine non l'autre selon leur envie, selon qu'ils sont bien ou pas, selon qu'ils ont des visites ou pas. Certains regardent et apportent leur tricot. Le CHROMINO plaît mais c'est plus complexe ; le QWIRKLE, jeu avec des couleurs et formes différentes, permet de varier. J'ai essayé d'autres jeux : « ni oui ni non » avec des questions diverses mais cela ne leur a pas particulièrement plu. Comme nous jouons dans la salle du réfectoire, parfois des visiteurs viennent avec des enfants et ils participent aussi. Tous ces jeux permettent de travailler la mémoire et de créer du lien entre eux.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

lecture de
journaux



ateliers
peinture



ateliers
musicaux
avec
chants



Nous avons besoin
de VOUS
afin d'animer les
ateliers
hebdomadaires !

contes



groupe
tricot



sorties
au
marché



projection de
diaporamas



APACH : c'est quoi un bénévole ? ~ La parole aux familles et aux résidents

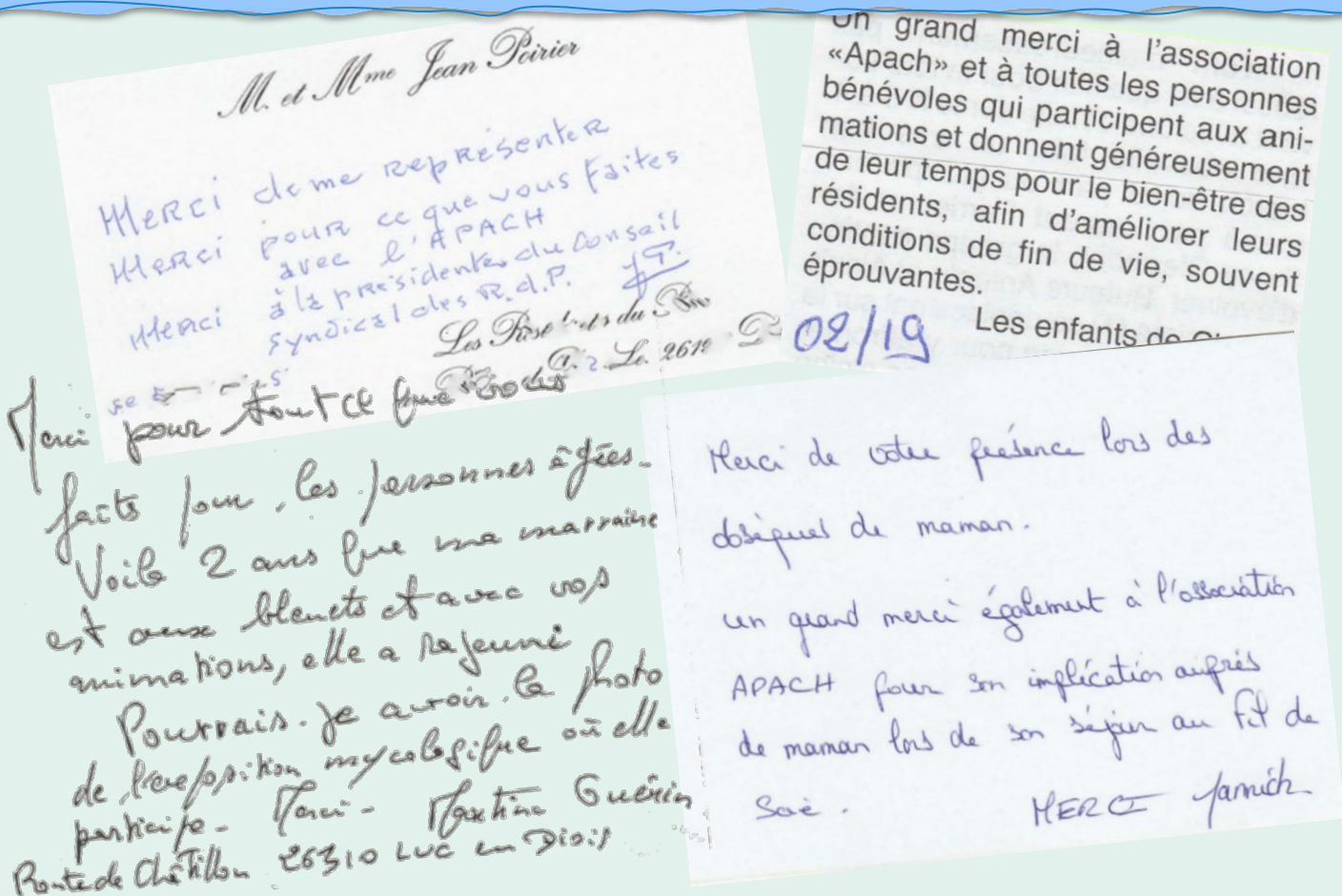
En tant que simples particuliers, les bénévoles peuvent apporter soutien et réconfort, distractions... Les bienfaits les plus notables concernent le plan émotionnel et le bien-être (en brisant la solitude de résidents qui ne reçoivent jamais de visites), les capacités cognitives et physiques, la stimulation mentale (échanges et activités proposées par les bénévoles : jeux, ateliers...), la mobilité...

Vous pensez que le bénévolat est difficile ? Triste ? Pénible... désespérant ... ?

Eh, bien, lisez ce qui suit ...

« Le bénévolat en EHPAD présente aussi des bienfaits pour les bénévoles eux-mêmes... En effet, si le bénévolat est avant tout un acte altruiste, les volontaires en retirent des bénéfices personnels importants. Le bénévolat en EHPAD permet de rencontrer des personnes ayant un savoir, des expériences... de toute une vie. Les bénévoles apprennent à se mettre à la portée des résidents et améliorent ainsi leurs capacités de communication verbale et non-verbale, car souvent le lien avec les personnes âgées passe par le geste, le regard... Il s'agit ainsi d'adapter son langage, d'être attentif aux réactions des résidents, de développer écoute, patience et empathie, d'apprendre la tolérance envers les différences individuelles... Au-delà de ces apprentissages, passer du temps avec des résidents d'âges différents permet aux bénévoles d'apprécier les perspectives et les expériences uniques de chaque génération. En racontant leurs histoires de vie à ces volontaires, les seniors leur enseignent résilience, sagesse, connaissance et compréhension d'époques révolues, de milieux sociaux différents... Bien sûr, cette contribution directe à l'amélioration du bien-être des personnes âgées procure aux bénévoles un sentiment inestimable de satisfaction, de réalisation de soi et de fierté ; bref, du bonheur ! »

N'hésitez pas à nous rejoindre lors d'un atelier ! Vous verrez comment se créent les interactions et vous pourrez y participer aussi !



Les statuts d'une association ayant pour objet le **développement de l'animation au sein du Centre Hospitalier de Die (26150)** furent adoptés lors d'une assemblée générale extraordinaire du 24 juin 2003 présidée par Monsieur Laurent SCHOOTT, directeur de l'Hôpital, assisté par Madame Michelle SIBILLE.

L'association ainsi créée était dénommée « ASSOCIATION POUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ANIMATION ET DE LA CULTURE DES PERSONNES RETRAITEES ET HOSPITALISEES DU CENTRE HOSPITALIER DE DIE ».

Les statuts de cette association ont été modifiés le 28 mai 2015 et sa dénomination changée au profit de : « **Association pour le Développement de l'Animation au Centre Hospitalier de Die** » sous le sigle : **APACH**. Cette association demeure régie par la loi du 1er juillet 1901.

Le 1er aout 2006 une convention avait été signée entre le Centre Hospitalier de Die - représenté par son Directeur Monsieur Jean-Marc DAUBOS et APACH représentée par Madame Michelle SIBILLE, Présidente, avec pour objet de fixer les règles du **partenariat** établi entre l'établissement et l'association en vue d'organiser l'activité des bénévoles auprès des personnes hospitalisées et de leur entourage.

Marie-Louise ACHARD a repris la présidence d'APACH en mai 2010. En 2024 le bureau se compose d'une présidente : Marie-Louise ACHARD et d'une trésorière : Janine CHAIX



D'OU VIENNENT-ELLES ?

Le financement de l'association provient essentiellement des :

- cotisations des adhérents (montant actuel de l'adhésion : 12 euros, soit **204** euros pour 17 adhérents en 2023) ;
- dons de particuliers, de familles, et d'associations caritatives ou non ; en 2023 APACH a reçu **2452** euros, dont 800 euros d'associations telles que la Drômoise ;
- des subventions de communes du Diois, représentant la plus importante source de revenus de l'association, soit **2770** euros en 2023.

Ces trois sources de financement, soit **5426** euros en 2023, sont les seules que perçoit APACH.

POUR QUOI FAIRE ?

En 2023 APACH a financé 8 grandes animations pour un montant de **2934** euros

Les bénévoles contribuent par leur temps (**2724 h** comptabilisées en 2023), leur savoir-faire et leur passion !

Pour que cet accompagnement puisse continuer à répondre aux attentes des résidents et des familles,

APACH A BESOIN DE VOTRE SOUTIEN :

ADHEREZ ! DONNEZ !

DEVENEZ BENEVOLE !

Pensez à nous signaler votre nom, adresse postale et adresse électronique afin que nous puissions vous informer des animations à venir, vous envoyer le Fil d'Ariane et surtout rester en contact !

BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION APACH

Contact : Mme **ACHARD Marie-Louise**

95 impasse Roses trémières 26150 DIE

Tél : 06 76 25 90 15

mail : contact@apachdie.fr

Notre site apachdie.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

.....

Tél :

Famille de Mme ou M.

résident(e) au **FIL DE SOI, OMBELLES, BLEUETS** (rayer)

Adhésion : 12€ ou don :€

IBAN FR76 1426 5006 0008 7842 5523 185

Toutes nos animations sont gratuites pour les résidents. Nos ressources proviennent exclusivement des subventions, adhésions et dons. Votre don ouvre droit à une réduction d'impôt égale à 66% du montant du don dans la limite de 20% du montant imposable