



CAP NEWS

Numéro 27 Juillet 2010

DOSSIER» LES ANIMATIONS EN MAISONS DE RETRAITE

PAGE 2 L'actualité du Grand Âge

PAGE 3 Le Dossier du mois

PAGE 7 Interview

PAGE 8 Découvrir Cap Retraite

DOSSIER

LES ANIMATIONS EN MAISONS DE RETRAITE

Sommaire //

- » Fiche pratique ///p.3
- » Les animations et ateliers en maisons de retraites ///p.4
- » Élargir les horizons des résidents ///p.5
- » Des activités artistiques et culturelles ///p.5
- » Les ateliers thérapeutiques ///p.6
- » Interview: l'approche Réminiscence ///p.7

»ÉDITO

Les maisons de retraite se doivent aujourd'hui d'être de véritables lieux de vie. Tout est mis en œuvre pour favoriser l'intégration et le bien-être des résidents. Les établissements proposent maintenant une grande variété d'activités sociales et culturelles, allant de l'animation ludique à l'atelier thérapeutique.

Découvrez dans cette newsletter ces animations stimulantes qui contribuent à préserver l'autonomie physique et psychique de nos aînés.

Nous avons également le plaisir de vous offrir une interview spéciale d'Arlette Goldberg, coordinatrice française du Réseau européen de Réminiscence. Une occasion de découvrir les ateliers fondés sur cette approche thérapeutique récemment introduite en France.

Cette newsletter est avant tout la vôtre : pour toutes suggestions, remarques ou interview pour enrichir notre expérience commune, contactez notre Service Pro au numéro vert **0800 400 008** ou par courriel : capnews@capretraite.fr.

Bonne lecture!

L'équipe de Cap Retraite

Numéro Vert Spécial Pro

N°Vert 0800 400 008



CAP RETRAITE
SERVICE GRATUIT

» L'ACTUALITÉ DU GRAND ÂGE

+ LES FORMATIONS D'ANIMATEUR EN GÉRONTOLOGIE: UN SECTEUR EN PLEINE MUTATION

Le gouvernement a récemment rénové les diplômes professionnels de l'animation et du sport. La filière s'harmonise et se structure peu à peu. Ces diplômes certifient les savoir-faire professionnels des animateurs travaillant avec des publics fragiles, comme les personnes âgées. D'autres formations existent, mais elles ne sont pas reconnues dans les grilles de la fonction publique hospitalière.

La mise en place d'une filière professionnelle homogène

Les ministères chargés de la jeunesse et des sports se sont engagés ces dernières années dans la rénovation et la modernisation des diplômes du champ de l'animation et du sport. Des diplômes professionnels remplacent ainsi peu à peu le DEFA et le DEDPAD. Le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BP JEPS) inclut ainsi depuis 2005 une mention «animation sociale». Il a par ailleurs été reconnu dans les hôpitaux en 2007. Créés en 2008, le diplôme d'Etat (DE JEPS) et le diplôme d'Etat supérieur (DES JEPS) spécialité animation sociale, préparent des animateurs déjà expérimentés à prendre d'avantage de responsabilités.

Les autres formations d'animateur en gérontologie

D'autres formations existent, mais elles ne sont pas reconnues dans les grilles de la fonction publique hospitalière. L'animateur ne pourra donc pas travailler dans une maison de retraite publique. La filière universitaire comprend un DUT animation sociale et culturelle. Quant aux Maisons Familiales Rurales, elles proposent une formation d'animateur en gérontologie, qui s'adresse principalement à des personnes ayant une expérience professionnelle ou bénévole auprès des aînés.

+ DES ANIMAUX POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES AÎNÉS

La zoothérapie est née au Canada d'un constat très simple : les animaux de compagnie ont un effet apaisant et réconfortant sur leurs maîtres. Des thérapeutes spécialisés proposent dans de plus en plus de maisons de retraite des séances de thérapie assistée par l'animal.

La zoothérapie pour briser l'isolement des aînés

Depuis peu, les maisons de retraite sont le théâtre d'une éclosion des thérapies assistées par l'animal. Des animaux, généralement des chiens, mais aussi des lapins, des cochons d'Inde ou des hamsters, égailent les établissements le temps d'une séance et attirent les résidents, mêmes les plus renfermés. Face au manque d'amour, à la solitude et au sentiment qu'ont les personnes âgées de perdre leur rôle social, l'animal apporte tendresse et réconfort. Le résident réapprend à s'occuper de quelqu'un et reprend confiance en ses facultés. L'animal est ainsi un outil de médiation auprès des pensionnaires. Il favorise la socialisation et la communication tant avec le thérapeute qu'avec les autres résidents.

Les animaux pour préserver l'autonomie

Le chien et les autres animaux dressés pour les séances de zoologie éveillent chez les personnes âgées des réactions ayant une influence positive sur le potentiel cognitif, affectif et psychosocial. L'animal provoque souvent des réminiscences qui permettent au pensionnaire de renouer avec ses souvenirs. La zoothérapie, reconnue par le ministère de la Santé, renforce par ailleurs l'estime de soi et contribue au bien-être de la personne âgée souffrant de dépression.



» DOSSIER / FICHE PRATIQUE

LES ANIMATIONS ET ATELIERS EN MAISONS DE RETRAITE



Les animations et ateliers jouent aujourd'hui un rôle toujours plus central dans le projet de vie des maisons de retraite. Ces activités stimulantes, à vocation sociale ou thérapeutique, améliorent sensiblement le quotidien et la qualité de vie des aînés. Dans le cadre de cette fiche pratique et de notre dossier détaillé, nous vous proposons de découvrir les principales animations proposées aujourd'hui aux résidents en maison de retraite.

Les animations adaptées aux besoins des résidents

- » Les animations se sont imposées dans les maisons de retraite dans les années 75 dans le cadre des démarches d'humanisation des services médico-sociaux.
- » Les animations permettent d'apporter une réponse aux attentes et aux besoins des personnes âgées, en vue du maintien et du développement de leur vie relationnelle, sociale et culturelle.
- » L'équipe d'animation de la maison de retraite a pour mission d'étudier les aspirations des résidents et d'établir un projet d'animation adapté aux besoins de l'ensemble des résidents.

Des activités pour favoriser la vie sociale des aînés

- » Visant d'abord à «faire passer le temps», les animations ont aujourd'hui un rôle social incontestable. Elles permettent aux personnes âgées de conserver une vie sociale riche tant avec leurs pairs qu'avec les autres générations.
- » La console Wii de Nintendo permet par exemple aux aînés de renouer avec les centres d'intérêts des plus jeunes.
- » Grâce aux sorties et aux spectacles auxquels est invitée la population, les personnes âgées continuent par ailleurs à participer à la vie de la cité.



Préserver les facultés psychiques et physiques

- » De nombreuses maisons de retraite proposent des activités sportives adaptées aux capacités de leurs résidents âgés et qui permettent d'entretenir la forme et de prévenir les accidents.
- » Divers ateliers permettent de stimuler les capacités cognitives des résidents. Les ateliers réminiscence et les ateliers mémoire s'adressent essentiellement, mais pas seulement, aux personnes âgées souffrant de troubles de la mémoire, qui souhaitent renouer avec leurs souvenirs ou faire travailler leur cerveau.
- » Les jardins thérapeutiques, les ateliers cuisine, les ateliers sensoriels ou la musicothérapie ne sont que quelques exemples parmi les diverses activités proposées par des spécialistes (ergothérapeutes, psychologues...).

Des animations variées pour égayer le quotidien

- » Les activités traditionnelles occupent une place importante dans la journée des résidents : jeux de société, jeux de carte, travaux manuels et activités artistiques sont des incontournables.
- » Les spectacles et les fêtes qui suivent le rythme du calendrier ponctuent aussi la vie communautaire des pensionnaires.
- » Les résidents peuvent s'instruire au travers d'animations portant sur divers thèmes culturels : poésie, musiques du monde, cultures étrangères, etc.





+ LES ANIMATIONS ET ATELIERS EN MAISONS DE RETRAITE

Au delà des soins et de l'hébergement, la maison de retraite est un véritable lieu de vie pour les personnes âgées, qui attachent une grande importance aux activités quotidiennes qui leur sont proposées : animations, activités physiques, ateliers, etc. Les animations sont un élément primordial du projet de vie de toute maison de retraite. Elles permettent non seulement de passer le temps, mais aussi de renforcer la vie sociale des résidents. En outre, de nombreuses maisons de retraite proposent des ateliers thérapeutiques, visant à préserver les facultés physiques et psychiques des résidents.

Les animations au cœur du projet de vie en maison de retraite

» L'animation pour répondre aux besoins des résidents

Les animations ont fait leur apparition dans les maisons de retraite dans les années 70, dans le cadre des démarches «d'humanisation» du secteur médico-social. Pensées d'abord comme une succession d'activités occupationnelles et ludiques destinées à faire passer le temps, les animations ont aujourd'hui de plus en plus un rôle social. La charte de l'animation en gérontologie, élaborée par le Groupement des Animateurs en Gérontologie (GAG), définit ainsi l'animation en gérontologie comme «une réponse aux attentes et aux besoins des personnes âgées, en vue du maintien et du développement de leur vie relationnelle, sociale et culturelle».



» Le projet d'animation, un élément important du projet de vie

Les maisons de retraite emploient généralement un animateur, qui prépare un projet d'animations prenant en compte les besoins et attentes des résidents. Le projet est exposé au Conseil de Vie Sociale, qui représente les familles des résidents et peut faire des suggestions. Il est ensuite soumis au conseil d'administration afin d'être intégré dans le projet de vie de la maison de retraite, définissant les objectifs et les moyens de l'établissement concernant la vie sociale et la qualité hôtelière de l'hébergement. L'animateur expose chaque trimestre à la commission des animations les projets spécifiques qu'il prévoit. Cette commission constituée de cadres administratifs et de personnel médical, qui connaissent les résidents de près, peut donner d'autres idées à l'animateur.

Des maisons de retraite «branchées»

» La visiophonie pour rester en contact avec les siens

Les technologies de l'information et de la communication offrent de nombreuses possibilités d'animations. La maison de retraite l'Ombrière en Poitou-Charentes organise ainsi plusieurs fois par semaine des rencontres de vidéo-conférence pour permettre aux résidents de communiquer avec leurs familles et surtout avec les petits enfants qui sont aujourd'hui des internautes avertis. La résidence propose aussi un atelier informatique, au cours duquel les résidents qui le désirent apprennent les rudiments de l'ordinateur et s'initient à Internet.



» Les résidents disent Wii au virtuel!

La console de jeu Wii de Nintendo a conquis des dizaines d'établissements. Elle permet entre autres de simuler des jeux de sport et même les moins valides peuvent participer grâce à une manette sensible, traduisant même les gestes les plus faibles. Les plus autonomes se transforment parfois en moniteurs et ont l'occasion d'impressionner leurs pairs. La Wii donne également une nouvelle dimension aux visites de la famille et facilite les relations avec les petits enfants. Les ateliers de Wii, adoptés par de plus en plus de résidences, attirent de plus en plus de participants pas seulement pour le jeu, mais aussi pour l'esprit de convivialité.

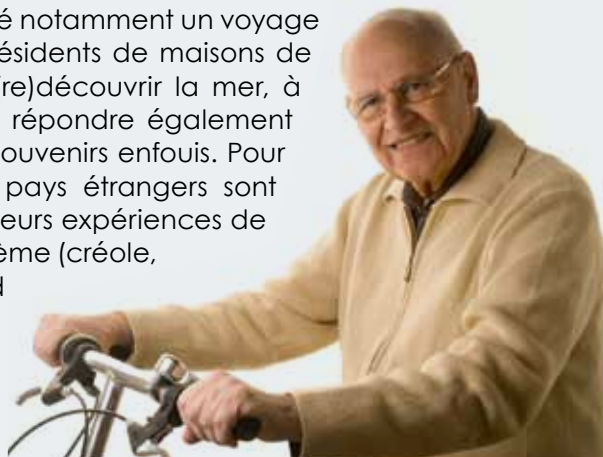
Des sorties pour élargir les horizons des personnes âgées

» Profiter du grand air

Les animations ne sont pas limitées aux murs de la maison de retraite. Le parc de la résidence offre aussi des possibilités infinies : promenades, pique-niques, jeux de pétanque, potager... Si l'autonomie des résidents le permet, l'animateur pourra prévoir des sorties en ville (restaurant, musée, excursion...). Les sorties donnent un tout autre sens à la vie des personnes âgées en leur permettant de participer à la vie de la cité.

» «Faire à 80 ans ce qu'on n'a pu faire enfant»

La résidence Joncas dans les Bouches-du-Rhône a organisé notamment un voyage à Disneyland Paris pour ses résidents valides. Quant aux résidents de maisons de retraite de la région parisienne, ils se font un plaisir de (re)découvrir la mer, à Deauville ou en Normandie. Ces voyages permettent de répondre également aux besoins des résidents encore valides et de raviver les souvenirs enfouis. Pour les résidents moins autonomes, des diaporamas sur les pays étrangers sont présentés par des personnes qui souhaitent faire partager leurs expériences de voyages. L'animateur peut aussi organiser une semaine à thème (créole, espagnole...), pendant laquelle la maison de retraite prend les couleurs d'un pays. On sert alors aux résidents des spécialités typiques. On leur fait écouter des musiques de là-bas et ils découvrent ainsi une autre culture.



Quand le sport s'invite chez les aînés

» Une âme saine dans un corps sain

Des activités sportives sont souvent organisées dans les maisons de retraite : gymnastique douce ou énergisante, Tai chi ou simplement promenade dans le parc. Les vertus du sport ne sont plus à prouver. Plusieurs études montrent que l'activité physique a un effet préventif contre les maladies cardiovasculaires et probablement également contre la maladie d'Alzheimer. La gymnastique régulière peut aussi prévenir les chutes, en préservant la forme physique de l'aîné.

» Des tournois inter-maisons de retraite

Plusieurs résidences ardennaises organisent depuis quelques années des «Olympiades inter-maisons de retraite». Le 4 mai 2010, 111 «athlètes» et accompagnateurs se sont ainsi réunis dans la bonne humeur. Les résidents ont participé à douze disciplines sportives (basket, cerceaux, jeu de quilles, fléchettes, palet...), mais aussi intellectuelles (jeux de mots, jeux sur les cinq sens...) Les médailles et coupes distribuées aux participants n'ont pas manqué de renforcer leur estime de soi. Quant au goûter convivial qui a suivi les épreuves, il a permis aux résidents des différents établissements de faire connaissance.

Des activités artistiques et culturelles

» De l'art floral au concert du conservatoire...

Les animations comprennent des activités très variées : travaux manuels et activités artistiques (patchwork, aquarelle, broderie, art floral...), jeux de société (jeux de cartes, de table ou de connaissance...), lecture, faite par l'animateur ou atelier presse au cours duquel les résidents commentent l'actualité. Les fêtes du calendrier sont par ailleurs l'occasion pour l'animateur d'organiser des animations à thème (préparation de décorations, spectacles, repas...) Les enfants de l'école de musique locale ou les jeunes du conservatoire se produisent souvent devant les personnes âgées, permettant aux premiers d'apprendre à jouer devant un véritable public et aux derniers de profiter d'un concert de qualité interprété par des «jeunes talents» locaux.

» Il n'est jamais trop tard pour s'instruire

La vie culturelle des résidents n'est pas en reste, avec des conférences, des expositions ou même un café-philo sur le thème de la retraite





et de la vieillesse inter-génération, à la résidence du Parc Saint-Charle en Eure-et-Loir. Une résidence des Bouches-du-Rhône a pour sa part relevé le défi lancé en 1999 par Jack Lang et Emmanuel Hoog, en participant à la manifestation culturelle annuelle du «Printemps des poètes». Des ateliers poésie avec lecture et rédaction de poèmes ont ainsi été proposés aux résidents de Verte Prairie à Salon de Provence, qui ont pu rencontrer des poètes de la région.

Les ateliers thérapeutiques pour préserver les facultés du résident

Divers ateliers à visée thérapeutique sont proposés en maisons de retraite pour stimuler les facultés, tant physiques que psychiques, des résidents. Ils sont assurés par un spécialiste du domaine concerné (psychologue, psychothérapeute, ergothérapeute, kinésithérapeute...), en coopération avec l'animateur.

» **Les ateliers mémoire** permettent aux personnes âgées de travailler des fonctions diverses comme la mémoire, la concentration, le langage, les repères spatio-temporels, l'attention et la logique. Ils favorisent la confiance des personnes âgées dans leurs capacités mnésiques. Un atelier mémoire est organisé par un orthophoniste ou un psychologue, qui apprend aux résidents le fonctionnement de la mémoire et les facteurs qui l'influencent. Il permet aux personnes âgées de limiter la perte de leurs facultés intellectuelles et de découvrir des palliatifs à leurs problèmes. L'animateur pourra compléter ce travail en proposant des animations qui stimulent la mémoire par des exercices simples.



» **Des ateliers de réminiscence**, fondés sur l'évocation des souvenirs à l'aide de différents supports visuels, auditifs et même gustatifs, sont proposés dans de plus en plus d'Ehpad. Ils s'adressent aux personnes âgées souffrant de troubles cognitifs dans les premiers stades. Ils consistent à éveiller les bons souvenirs du passé grâce à la musique, le théâtre et les arts plastiques. L'atelier est construit autour d'un thème, lié par exemple aux diverses étapes de la vie (études, mariage, fêtes familiales...). Le rappel des souvenirs anciens renforce ainsi le sentiment d'identité de la personne âgée, la rassure et la valorise.

» **Le jardin thérapeutique** renforce l'épanouissement personnel et l'estime de soi de la personne âgée. Les cinq sens sont sollicités. Respirer l'odeur des différentes plantes, écouter le murmure des fontaines ou observer l'effet des saisons permet aux résidents désorientés de retrouver la notion du temps et le sens de l'orientation. La mémoire olfactive est ainsi sollicitée et les personnes âgées atteintes d'Alzheimer parlent de leur passé avec l'animateur et les autres membres du groupe.



Ils peuvent aussi cueillir les fruits et légumes du potager pour préparer un repas ensemble, dans le cadre d'un **atelier cuisine**.

» **La musicothérapie** est une autre forme de thérapie non médicamenteuse pour les personnes âgées, surtout celles atteintes de la maladie d'Alzheimer. Le résident retrouve du plaisir en écoutant des musiques qu'il appréciait par le passé. Même les malades qui souffrent de troubles de la mémoire se mettent parfois à entonner le refrain d'une chanson de leur jeunesse. La musique aide ainsi le résident à replonger dans ses souvenirs et à retrouver ses émotions perdues.

Le développement des animations et ateliers en maisons de retraite est appelé à se poursuivre, notamment à travers la professionnalisation renforcée de ce domaine (remodelage des formations, évaluation de l'animation, etc.) Ces activités s'inscrivent d'ailleurs dans les démarches de bientraitance mises en place dans de plus en plus d'établissements.

» INTERVIEW

+ ARLETTE GOLDBERG

COORDINATRICE FRANÇAISE DU RÉSEAU EUROPÉEN DE RÉMINISCENCE

Co-auteur et traductrice du livre « Animer un atelier de Réminiscence avec des personnes âgées », Arlette Goldberg a introduit ces dernières années en France cette approche visant à préserver et valoriser les souvenirs anciens de nos aînés. Elle diffuse également le concept des ateliers «boîtes souvenirs», désormais organisés dans de nombreuses maisons de retraite.



Madame Goldberg, pouvez-vous nous présenter les ateliers Réminiscence ?

» Le mot réminiscence désigne une bribe de souvenir à connotation affective. Chez les personnes âgées, les souvenirs récents font souvent défaut tandis que la mémoire autobiographique des faits plus anciens reste intacte plus longtemps. En 1963, le psychiatre américain Robert N. Butler a introduit l'idée d'une utilisation thérapeutique individuelle du processus mental quasi universel chez les personnes âgées, qui consiste à passer sa vie en revue pour en faire le bilan. Cette idée a été développée ensuite en Angleterre, à partir des années 80, par Pam Schweitzer, qui a créé les ateliers Réminiscence. Ces activités de groupe réunissent des personnes âgées, si possible leurs aidants, et des animateurs autour de l'évocation de souvenirs issus de divers stades de la vie des aînés. Les ateliers sont créatifs, ils utilisent divers supports artistiques : musique, théâtre, arts plastiques, mime, pour aider à l'émergence d'émotions, de plaisir qui favorisent l'expression et la communication.

Comment est apparue l'idée des ateliers «boîtes souvenirs» ?

» Le Réseau européen de Réminiscence a lancé en 2005 le projet des «boîtes souvenirs», grâce à

une subvention de la Commission européenne, à l'occasion du 60e anniversaire de la fin de la Seconde guerre mondiale. Des artistes ont aidé des personnes âgées de sept pays à remplir de souvenirs d'anciennes boîtes de munitions. Ce travail individuel a permis à chaque personne âgée de retracer un ou plusieurs épisodes de leur vie les plus marquants à travers des objets particuliers, des documents, des photos... arrangés de façon esthétique. Ces témoignages d'aînés de divers horizons ont donné lieu à une exposition itinérante, que

j'ai introduite en France en 2008. Cela m'a donné l'idée de proposer cette activité aux maisons de retraite. J'ai publié, début 2009 un guide expliquant comment réaliser ce type d'ateliers, ce qui permet aux animateurs dans les maisons de retraite d'organiser facilement cette activité. Une exposition de 18 boîtes souvenirs réalisées par des aînés, dans deux résidences de St Cyprien (Pyrénées Orientales) a d'ailleurs eu lieu mi-juin à la Maison sociale de proximité à Perpignan.

Qu'apporte la «boîte souvenirs» à la personne âgée ?

» Cette activité est très stimulante, tant pour les résidents que pour les équipes soignantes de la maison de retraite, car elle les met en relation et en communication. Cette activité partagée donne du plaisir et valorise à la fois la personne âgée et ses aidants — dont la participation est importante — et suscite l'intérêt et le plaisir des visiteurs de l'exposition. Chez les personnes atteintes de déficits cognitifs, cette activité est également source de plaisir et de valorisation. J'ai reçu les témoignages de personnes âgées qui sont très fières de montrer leur boîte-souvenirs, occasion d'échanges stimulants et valorisants avec les visiteurs.



» DÉCOUVRIR CAP RETRAITE

+ LES NOUVELLES PARUTIONS DE CAP RETRAITE

Mieux faire connaître les droits des personnes âgées aux familles et aux professionnels qui les accompagnent, c'est la mission d'information que Cap Retraite s'est fixé depuis sa création.

Le Guide pratique de l'APA

Notre nouveau « Guide de l'APA 2010 », mis à jour avec soin par l'équipe de Cap Retraite, a pour but d'expliquer les démarches nécessaires pour obtenir l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Ce guide donne également aux familles les informations indispensables en vue de l'évaluation du degré de dépendance de leur proche (GIR), un élément clé dans le processus de demande d'APA. Enrichi de conseils pratiques et d'outils interactifs disponibles sur notre site internet, ce guide de l'APA vous aidera à faire valoir les droits des personnes âgées que vous accompagnez.



Le Guide pour bien vivre le séjour en maison de retraite

Préparer la visite et l'admission en maison de retraite, comprendre le contrat de séjour, connaître les droits des résidents en établissement, le projet de soins et le projet de vie... Autant de questions et d'éléments essentiels auxquels ce nouveau guide vient répondre dans un langage clair et précis. Les familles trouveront dans ce guide toutes les informations et conseils utiles pour organiser sereinement le séjour de leur proche en maison de retraite.



Recevez gratuitement ces guides en contactant notre Service Spécial Pro au numéro vert 0 800 400 008.

Vous avez apprécié notre newsletter ? Pour la recevoir, inscrivez - vous :

- » en adressant un email à capnews@capretraite.fr
- » en adressant vos coordonnées par fax au 01.57.31.75.17,
- » ou en appelant le 0 800 400 008, le Numéro Vert Spécial Pro.

Notre site internet :

www.capretraite.fr

Numéro Vert Famille
▶ N°Vert 0800 891 491

Numéro Vert Spécial Pro
▶ N°Vert 0800 400 008


CAP RETRAITE
SERVICE GRATUIT