

# A PETITS PAS DANS MON QUARTIER

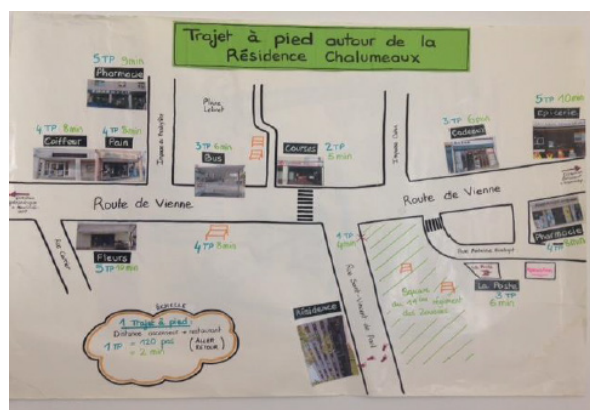
## OBJECTIFS

Améliorer l'autonomie des personnes âgées au quotidien. Favoriser l'investissement des services de proximité. Renforcer les liens sociaux.

## PRATIQUE

Élaborer un questionnaire d'évaluation et le distribuer aux personnes âgées d'une résidence autonomie. Former un groupe de résidents ayant des pathologies neurologiques et/ou isolées. Accompagner les résidents pour évaluer les distances entre leur lieu de vie et les services de proximité. Créer un plan avec une échelle en nombre de pas.

Coût : 1786€



## ENCOURAGER L'AUTONOMIE

De septembre 2016 à janvier 2017, la résidence autonomie seniors Chalumeaux (CCAS) à Lyon 8ème a réalisé, avec ses résidents, un plan de quartier en utilisant une échelle inhabituelle de trajet connu pour eux, au quotidien. L'échelle utilisée est le nombre de pas entre leur appartement et la salle d'animation de la résidence. Ce projet vise à améliorer l'autonomie des personnes âgées en favorisant l'investissement des services de proximité et le renforcement des liens sociaux. Il permet aussi de lutter contre les fausses représentations concernant les capacités psychomotrices des personnes âgées, de leur redonner confiance en elles, d'augmenter leur autonomie en matière d'indépendance au quotidien (courses alimentaires, pharmacie, poste, associations des quartiers, plaisir à sortir dans les squares, jardins, ...) et leur activité physique. Il favorise également le lien social et permet une prise de conscience des réelles distances entre la résidence et les services de proximité.

## FAIRE VIVRE LE PROJET

En amont, un questionnaire a été réalisé afin d'évaluer «le rayon de marche» des personnes âgées, au sein de leur quartier. Il a été distribué aux personnes vivant en résidence. Ces données ont permis de mettre en place le projet «A petits pas dans mon quartier». Ce questionnaire a été distribué en amont et en aval de la réalisation de l'action, ce qui a permis

de constater les résultats obtenus. Pour faciliter l'investissement des commerces de proximité, la psychomotricienne de la résidence autonomie seniors Chalumeaux, ainsi qu'une psychomotricienne-stagiaire ont mis en place un groupe psychomoteur de personnes âgées des résidences autonomie seniors de la Ville de Lyon. Celui-ci s'est composé des résidents de Chalumeaux ayant des pathologies neurologiques et/ou isolées, notamment en raison de douleurs chroniques et difficultés à la marche. La psychomotricienne et la stagiaire ont accompagné les résidents à découvrir et évaluer les distances entre leur lieu de vie et leurs services de proximité, afin qu'ils puissent s'y rendre ultérieurement de manière plus autonome. Cette évaluation de distance a été réalisée avec l'aide de podomètres pour objectiver la distance réelle. Dans un second temps, les psychomotriciennes ont demandé aux personnes âgées d'évaluer la distance de l'ascenseur au restaurant afin de mettre en place une échelle de référence connue/vécue dans leur quotidien. A partir de toutes ces informations récoltées par les résidents du groupe « A petit pas dans mon quartier », un plan du quartier a été créé sur la base de cette échelle. Ce plan a été affiché dans le hall d'entrée de la résidence. Ce projet est également en cours sur d'autres résidences depuis mai 2017. Les commerçants ainsi que les élu(e)s aux personnes âgées ont été informés de cette initiative au fur et à mesure de son développement.

### RÉINVESTIR SON QUARTIER

Ce plan a pour but de stimuler toute personne âgée (notamment les personnes isolées ou en manque de confiance en leurs capacités), à réaliser le trajet résidence-services de proximité qu'elles surestiment souvent. En utilisant, une échelle de référence réalisée quotidiennement, elles peuvent mieux se rendre compte que la plupart des trajets résidence-services de proximité sont dans leurs capacités. Elles peuvent d'ailleurs en prendre conscience en réalisant le trajet ascenseur-restaurant plusieurs fois (ex : 1 aller résidence-pharmacie = 4 allers-retours ascenseur-restaurant). De plus, des ateliers psychomoteurs ont été mis en place a posteriori pour investir l'extérieur par des itinéraires différents en utilisant le plan comme support. **Ce projet a développé un sentiment de sécurité chez les personnes âgées du groupe qui ont ainsi pu réinvestir leurs services de proximité. Les nouveaux arrivants ont également pu se saisir de ce plan à leur échelle et s'approprier leur nouveau lieu de vie. Ce plan a aussi été imprimé et diffusé en format poche**

à des personnes isolées investissant ou pensant investir la résidence (venant au restaurant de la résidence ou à certaines animations).

### LES PERSPECTIVES DU PROJET

Le CCAS de la Ville de Lyon a pour objectif d'étendre l'action « A petits pas dans mon quartier » aux 15 autres résidences autonomie, ainsi qu'aux personnes âgées avoisinantes, et de distribuer en nombre suffisant des plans avec des supports attractifs (impression grand format, couleurs, etc.). Le plan de poche serait distribué par le biais des services civiques qui ont en charge de lutter contre l'isolement des personnes âgées à domicile. L'idée serait aussi de développer d'autres moyens de locomotion par l'achat de vélos duo et ainsi étendre le périmètre de déplacement à d'autres quartiers. A terme, le CCAS souhaite que les résidences autonomie seniors de la ville de Lyon soient identifier comme des lieux ressources au sein de chaque arrondissement.

### APPEL A CONTRIBUTION

Si, comme Lyon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part.  
[contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)