

Projet « Senior Friendly Communities - Communes Amies des Seniors »

Brochure d'Information sur les Activités

Informations pour les communes participantes

Live safely, Enjoy life, Stay involved.

**Crossing borders
in health**

MANUEL D'INFORMATION POUR LES COMMUNES PARTICIPANTES DANS LE CADRE DU PROJET « SENIOR FRIENDLY COMMUNITIES – COMMUNES AMIES DES SENIORS » (SFC)

DESTINÉ ÉGALEMENT AUX INTERVENANTS ET AUX COMMUNES INTÉRESSÉES PAR CE PROJET EURORÉGIONAL (EMR).

CONTACT ET COLOPHON

Cette brochure d'information aidera les communes participantes à choisir les activités à mettre en œuvre dans leur propre commune.

Pour plus d'informations à l'intention des communes participantes :

Contactez votre coordinateur de projet SFC attitré

Pour des informations plus générales à propos de ce projet :

Site Internet : www.euprevent.eu/sfc

E-mail à The euPrevent | EMR Foundation : communicatieeuprevent.eu

Bureau de rédaction :

Top Traduc

Mise en page :

eyetractive

Illustrations :

Imare

Textes:

Equipe projet SFC : Frans Verhey, Marja Veenstra, Mignon Schichel, Hannah Christie, An Geenen, Caroline Glaude, Isabelle Lazarus, Eric Salmon, Frank Willems, Karl-Heinz Grimm, Remke van der Linden

Le projet « Senior Friendly Communities – Communes Amies des Seniors » sera mis en œuvre dans le cadre du programme Interreg V-A Euregio Meuse-Rhin et est financé par l'Union européenne et la European Regional Governance Authority Interreg V-A Euregio Meuse-Rhin Development (dotation : EUR 983.167,50). Le projet reçoit aussi un cofinancement et les partenaires au projet apportent leur propre contribution.

AVANT-PROPOS

C'est avec grand plaisir que je vous présente cette brochure sur les activités préventives dans le domaine de la démence et de la dépression liée à l'âge chez les seniors. Elle est le fruit d'un long processus. Dès 2011, l'euPrevent | EMR Foundation a organisé une conférence sur la santé mentale chez les personnes âgées dans l'Euregio Meuse-Rhin (EMR). Une première conclusion importante s'en est dégagée : il existe de multiples possibilités de prévenir la démence et la dépression chez les personnes âgées ou, à tout le moins, d'alléger les souffrances qui les accompagnent. Nous avons alors pu tirer une deuxième conclusion importante : nous ne profitons pas assez des offres disponibles au-delà de nos frontières.

Ces deux conclusions débouchent directement sur le projet « Senior Friendly Communities (SFC) », soit des Communes Amies des Seniors : un projet qui vise à échanger 15 activités préventives (existantes) au-delà des frontières de l'EMR et à les mettre à la disposition d'au moins 30 communes dans cette région (au moins 10 communes par pays).

Dans le projet SFC, nous n'échangeons pas seulement les connaissances et les expériences disponibles, mais également des activités concrètes. Les différentes organisations partenaires dans ce projet entament une collaboration transfrontalière intensive avec les communes participantes.

Au cours des derniers mois, le groupe de projet SFC a réalisé un sondage parmi les communes participantes : quelles politiques les communes ont-elles mis en place en matière de démence et de dépression (ou de leur prévention) chez leurs citoyens seniors ? Parmi celles-ci, lesquelles sont couronnées de succès et lesquelles pourraient nécessiter davantage de soutien ? Quels sont les besoins de la commune ? Et qu'en pensent les citoyens ? Nous avons dépêché dans les communes ce que l'on appelle des « mystery guests » (invités mystères) afin de mieux appréhender l'expérience pratique des citoyens. Enfin, nous avons également cherché à déterminer lesquelles des activités offertes pourraient aider chaque commune en particulier.

Sous le slogan : « Live safely, Enjoy life, Stay involved » (Vivez sainement, profitez de la vie et restez impliqué), l'objectif ultime de ce projet est, pour nos citoyens seniors, de continuer à participer avec plaisir à la vie au sein de notre société.

Prof. Frans Verhey

Université de Maastricht, Lead partner euPrevent | SFC

INDEX

- 5 [Le projet « Senior Friendly Communities – Communes Amies des Seniors ».](#)
- 6 [Le cadre théorique : Vieillesse active, OMS.](#)
- 8 [Le Buffet d'activités :](#)
- 9 [Conseils sur la démence.](#)
- 10 [Conseils sur la prévention de la dépression liée à l'âge.](#)
- 11 [Des confettis dans la tête.](#)
- 12 [Création et organisation de groupes locaux de personnes âgées.](#)
- 14 [La santé au-delà des frontières.](#)
- 15 [Gérer les personnes atteintes de démence et communiquer avec elles.](#)
- 16 [Éducation dans les écoles.](#)
- 17 [Inlife.](#)
- 19 [Tout est gris dans ma tête.](#)
- 20 [Partenaire en équilibre.](#)
- 22 [Santé positive.](#)
- 24 [Psycho-éducation sur la mémoire.](#)
- 25 [Téléphone-star.](#)
- 26 [Théâtre.](#)
- 28 [Bien-être sur prescription.](#)
- 29 [Annexe 1 : Aperçu des communes participantes.](#)

LE PROJET « SENIOR FRIENDLY COMMUNITIES – COMMUNES AMIES DES SENIORS » (SFC)

Vivez sainement, profitez de la vie et restez impliqué.

« Ensemble, nous créons des communautés attentives aux besoins des seniors dans un contexte transfrontalier afin de garantir que tous les citoyens seniors dans l'Euregio Meuse-Rhin puissent continuer à participer avec plaisir à la vie quotidienne. »

Ce message est essentiel dans le projet « Senior Friendly Communities – Communes Amies des Seniors ».

Ce projet a vu le jour en septembre 2016 pour une durée de trois ans.

Neuf partenaires eurorégionaux collaborent avec 32 communes participantes de l'Euregio Meuse-Rhin (EMR). Leur objectif commun est de créer des communautés attentives aux besoins des seniors : des communautés dans lesquelles les soins, les soignants et les aidants ainsi que l'inclusion de chaque citoyen sont au cœur de la vie quotidienne. Le projet est centré sur la santé mentale des personnes âgées, plus spécifiquement sur la démence et la dépression liée à l'âge.

Un travail personnalisé par commune

La gamme d'activités proposée sera personnalisée pour chaque commune, conformément aux exigences locales. Le projet se compose de quatre étapes :

1. Analyser les besoins des communes participantes.
2. Sélectionner des activités concrètes par commune sur la base d'une gamme d'activités qui seront présentées dans cette brochure : **Le Buffet d'activités.**
3. Mettre en place des activités dans les communes avec l'aide d'euPrevent et de partenaires.
4. Élaborer un plan pour pérenniser la portée des actions mises en place.

L'euPrevent Foundation | EMR

Le projet « Senior Friendly Communities – Communes Amies des Seniors » fait partie du programme de soins de santé mentale de l'euPrevent Foundation | EMR. L'euPrevent | EMR Foundation encourage la collaboration transfrontalière entre les professionnels et organisations engagés dans le maintien, la promotion et l'amélioration de la santé publique dans l'Euregio Meuse-Rhin.

Responsable du projet et partenaires

L'Université de Maastricht est le partenaire responsable du projet Communes Amies des Seniors. Les partenaires impliqués sont:

- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Liège (BE)
- Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (BE)
- Limburgs Gezondheidsoverleg (LOGO) (BE)
- Mutualité Chrétienne Verviers-Eupen (BE)
- Kreis Heinsberg -Gesundheitsamt/Stabsstelle für demografischen Wandel und Sozialplanung (DE)
- Huis voor de Zorg (NL)
- GGD Zuid Limburg (NL)
- Stichting euPrevent | EMR (NL)

Ce projet est financé par le programme Interreg V-A Euregio Meuse-Rhin.

OMS : VIEILLESSE ACTIVE

Le cadre théorique

Le thème de la « convivialité pour les seniors » repose sur un concept plus large de vieillissement actif, celui du cadre « Vieillir en restant actif » défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2002). L'OMS est une organisation des Nations Unies chargée spécifiquement de la santé. Par « citoyens âgés », l'OMS entend des individus âgés de 60 ans ou plus (OMS, 2002, p. 4). Pour sa part, ce projet considère les seniors comme étant des personnes âgées de plus de 65 ans, mais les communes sont libres de la transposer de manière spécifique.

Le cadre « Vieillesse active »

L'OMS considère le vieillissement de la population comme un défi. Selon cette organisation, des actions qui s'inscrivent dans le cadre du concept « Vieillir en restant actif » peuvent y apporter une réponse. L'OMS a défini dans ce cadre 3 piliers, qui visent à favoriser la santé, la participation et la sécurité des personnes âgées afin d'améliorer leur qualité de vie.

Le présent projet se penche sur les différentes manières dont les communes encouragent la santé, la participation et la sécurité des personnes âgées. Les trois piliers du cadre « Vieillesse active » sont exposés ci-dessous, sur la base d'une traduction libre du document (OMS, 2002, p. 45-46)

Les trois piliers du cadre « Vieillesse active »

Santé:

Il convient de veiller à une meilleure qualité de vie, préservant la santé et l'autonomie, de manière à réduire les besoins de traitements médicaux et de soins. Il s'agit ici de mettre l'accent sur une limitation des facteurs de risque de maladies chroniques et de perte des capacités fonctionnelles. Pour les personnes ayant besoin de soins, une offre variée de services de soins et de services sociaux doit être accessible.

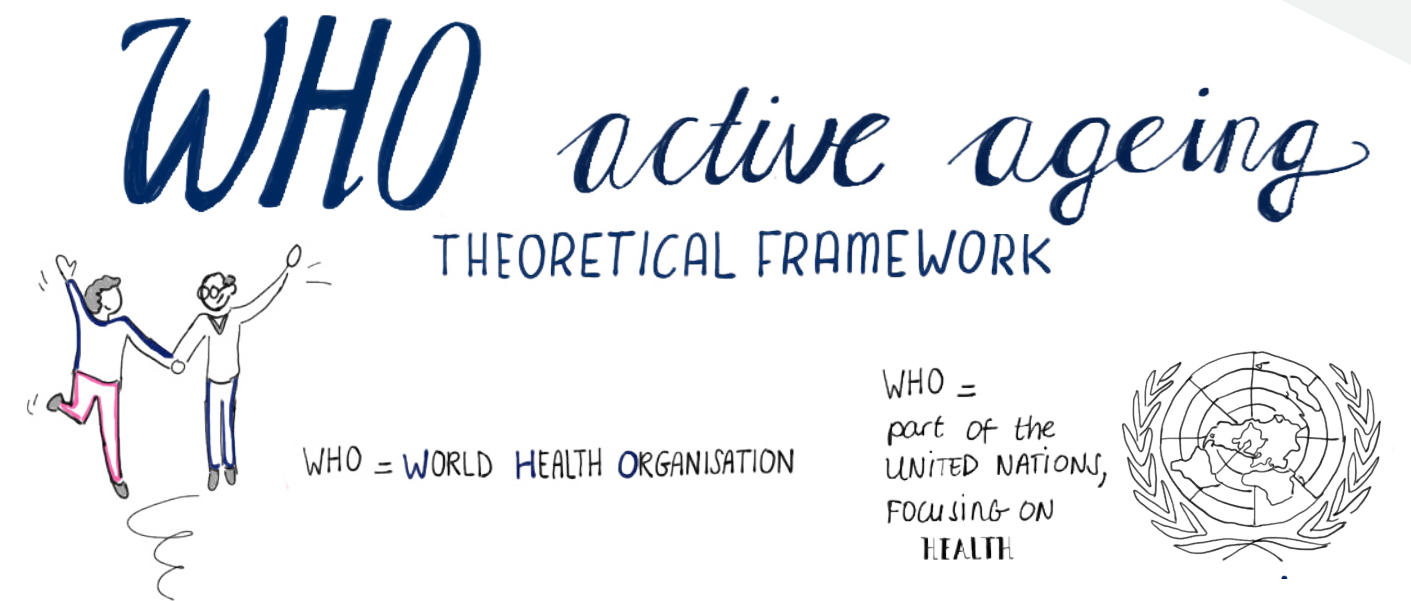
Participation:

L'objectif est de permettre aux individus de continuer à apporter une valeur ajoutée à la société que ce soit sous forme d'activités rémunérées ou non. Les politiques en matière d'emploi, d'éducation, de santé et d'action sociale doivent soutenir les individus dans le cadre de cette participation, dans le respect des capacités, des préférences, des besoins et des droits des personnes âgées.

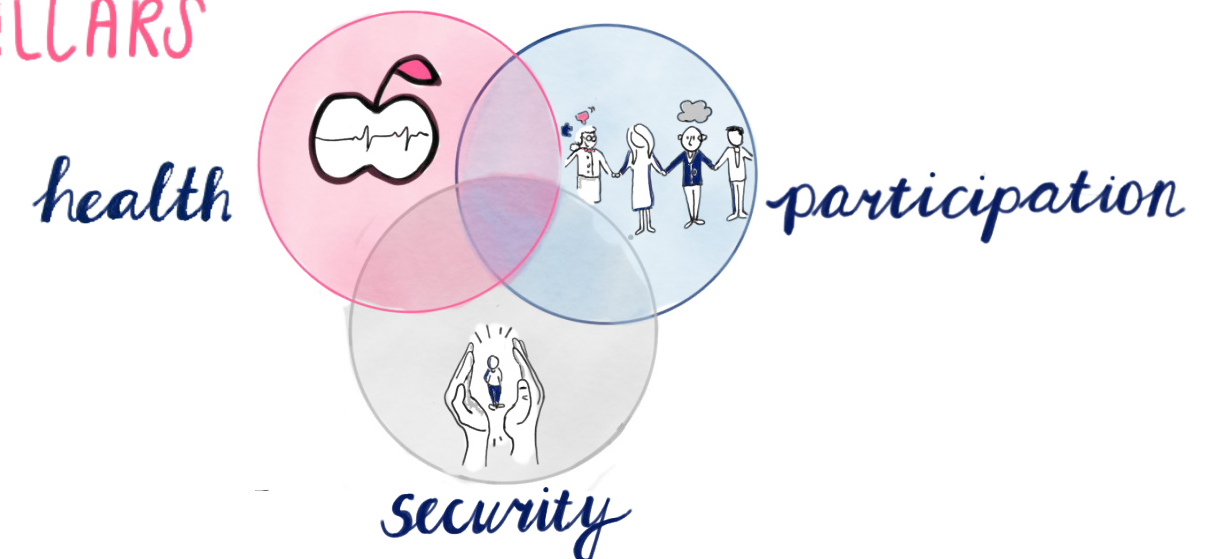
Sécurité:

les besoins et les droits des personnes âgées sur le plan de la sécurité sociale, financière et physique doivent être assurés. Les seniors doivent se voir garantir protection, dignité et assistance, y compris lorsqu'ils ne sont plus en mesure d'assurer seuls leur sécurité. Le réseau (local) qui entoure les personnes âgées doit être soutenu dans ses efforts en matière de sécurité.

* Active Ageing: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf



3 PILLARS



FOCUS



LE BUFFET D'ACTIVITÉS

Les activités dans ce buffet abordent la santé mentale des citoyens seniors en portant une attention particulière à la démence et à la dépression liée à l'âge. Les activités peuvent être inscrites dans le cadre de la « vieillesse active ».

Les communes participantes peuvent choisir un ensemble d'activités personnalisées et les mettre en œuvre dans leur propre collectivité.

	DEMENTIA	Age-related DEPRESSION	HEALTH	PARTICIPATION	SECURITY
1. Advice Dementia	X		X	X	
2. Advice on prevention of age-related depression		X	X	X	X
3. Confetti in your head	X			X	X
4. Creation & Organisation of local groups of Elderly		X	X	X	
5. Crossing borders in health	X	X	X	X	X
6. Dealing and Coping with people with Dementia	X			X	X
7. Education in schools	X	X	X	X	
8. Inlife	X			X	
9. It's raining on my nose		X		X	
10. Partner in balance	X		X	X	
11. Positive Health	X	X	X	X	
12. Psychoeducation on memory	X	X	X	X	X
13. Telephone - Star		X	X	X	X
14. Theatre	X	X	X	X	
15. Well-being on prescription		X	X	X	

0 = dementia ● = (age-related) depression ● = dementia & (age-related) depression



CONSEILS SUR LA DÉMENCE

Domaine: Démence

Pilier OMS: Participation et santé



Objectif:

Fournir des conseils personnalisés sur la prévention de la démence pour la communauté.

Groupe-cible:

Décideurs politiques, professionnels de la santé.

Description:

La commune a l'opportunité d'inviter un expert dans le domaine pour fournir des conseils personnalisés sur la politique de la commune en matière de prévention de la démence.

La commune peut choisir:

- D'inviter l'expert pour une discussion
- De soumettre à l'expert un document de politique pour lecture et commentaire ou
- D'inviter l'expert à une présentation sur un thème spécifique.

Les détails seront déterminés de commun accord entre la commune et l'expert.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Local, chaises, projecteurs écran, screen, éventuellement catering.

Personnel: Interprète si nécessaire.

Divers: L'activité peut être présentée dans les langues suivantes : anglais, néerlandais, allemand, français.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Les détails seront réglés de commun accord entre la commune et l'expert.

CONSEILS SUR LA PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION LIÉE À L'ÂGE

Domaine: Dépression
Pilier OMS: Participation, Santé
Sécurité



Objectif:
Sensibiliser et offrir des conseils personnalisés sur la prévention de la dépression liée à l'âge.

Groupe-cible:
Citoyens seniors, aidants proches, habitants de la commune et décideurs politiques.

Description:
La commune a l'opportunité d'inviter un expert en la matière pour fournir un conseil personnalisé concernant la prévention de la dépression. La commune peut choisir:

- D'inviter l'expert pour une discussion.
- De soumettre à l'expert un document de politique pour lecture et commentaire ou.
- D'inviter l'expert à une présentation sur un thème spécifique.

Les détails seront déterminés de commun accord entre la commune et l'expert.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Local, chaises, projecteurs écran, screen, éventuellement catering.

Personnel: Interprète si nécessaire.

Divers: L'activité peut être présentée dans les langues suivantes : anglais, néerlandais, allemand, français.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Les détails seront réglés de commun accord entre la commune et l'expert.

DES CONFETTIS DANS LA TÊTE

Domaine: Démence
Pilier OMS: Participation, Sécurité



Objectif:
Sensibiliser les personnes atteintes de démence en tant que citoyens de notre commune.
Visualiser la dignité et la joie de vivre des personnes atteintes de démence.

Groupe-cible:
Tous les citoyens d'une commune.

Description:
Environ 1,4 million de personnes en Allemagne souffrent actuellement de démence et leur nombre est probablement encore plus élevé. Par conséquent, il est grand temps qu'un large public commence à s'intéresser à cette question importante, ouvertement et sans œillères, ni préjugés. La campagne KONFETTI IM KOPF (Des confettis dans la tête) s'est précisément fixé cet objectif. Elle a pour but d'attirer l'attention sur les individus, au-delà de l'horreur du diagnostic. Souvent, leur vie est beaucoup plus riche et colorée que nous ne l'imaginons. C'est seulement si nous parvenons à vaincre notre peur du contact que nous pouvons développer des solutions viables pour réintégrer les personnes atteintes de démence parmi nous.

Concept du dossier « Des confettis dans la tête »

- Formats préconfigurés d'événements à un prix fixe.
- Sélection d'autres options à un prix fixe.
- Organisation définie du projet par KONFETTI IM KOPF ainsi que par les organisateurs locaux.
- Organisation définie du processus, avec types de résultats et check-lists.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Les détails seront réglés de commun accord entre la commune et Konfetti im Kopf.

Personnel: Project Manager.

Divers: Voir précédemment.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

2 mois.

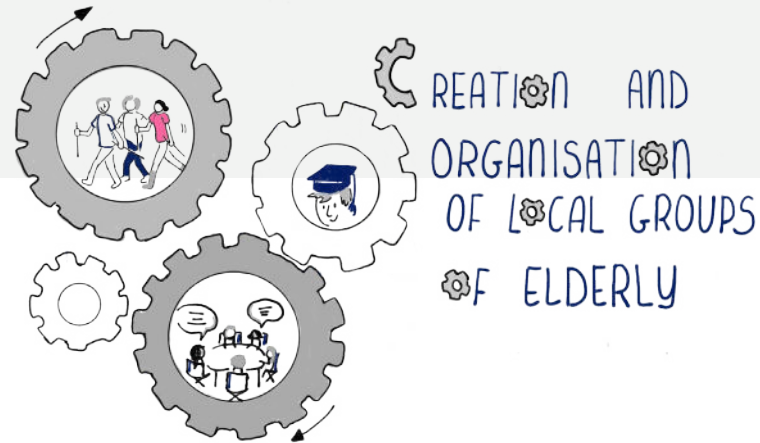
CRÉATIONS ET ORGANISATION DE GROUPES LOCAUX DE SENIORS

Domaine:

Dépression

Pilier OMS:

Participation et santé



Objectif:

Augmenter la participation et l'implication des personnes âgées dans la communauté - dans leur vie sociale, culturelle, économique et politique.

Groupe-cible:

Personnes âgées de plus de 50 ans.

Description:

Cette activité aidera la commune à créer et organiser son réseau de groupes locaux de seniors. La commune rassemblera et stimulera les initiatives locales d'individus ou de groupes de seniors en leur offrant un cadre de soutien plus sûr et structuré dans lequel organiser leurs activités et actions. Cela contribuera également à proposer ses activités à un plus grand nombre de bénéficiaires dans la commune.

Les activités peuvent être de nature très variée ; il peut s'agir par exemple d'activités sociales, culturelles, éducatives, artistiques et sportives ainsi que d'initiatives citoyennes locales ou d'actions de formation continue. Les choix des activités/actions est toujours laissé aux bénévoles eux-mêmes et commence par la volonté de les organiser. Les activités renforcent les liens sociaux entre les seniors et favorisent aussi l'inclusion sociale des personnes âgées dans la communauté.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique:

Salle de réunion pour deux réunions (+ projecteur + ordinateur + connexion wi-fi pour les deux réunions)

- Une salle plus petite pour la première réunion explicative avec les représentants de la communauté.
- Une salle plus grande pour la deuxième réunion avec les seniors et bénévoles.

Personnel: Personne-relais dans la commune qui se chargera de gérer la constitution **des groupes locaux de seniors** et de leur apporter un soutien régulier (ou une association locale existant sur le territoire telle que ENEO, OKRA, die Eiche).

Divers: L'activité peut être présentée dans toutes les langues mais, en fonction du nombre de communautés choisissant l'activité, nous pourrions avoir besoin de recourir à des traducteurs.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Pour organiser cette activité, la Mutualité chrétienne Verviers-Eupen (MCVE) organisera deux réunions en coordination avec la communauté:

- Une première réunion avec les représentants de la communauté et, éventuellement, des associations locales pour présenter le concept et tous les détails de l'organisation, y compris une formation plus spécifique pour la personne relais de la commune.
- Une deuxième réunion avec les seniors (déjà bénévoles ou pas) et les associations existantes dans la commune pour présenter le concept, l'aide qui peut être apportée par la commune et des exemples d'activités/actions possibles.

Pendant le projet, MCVE (avec l'aide de ces associations locales ENEO – OKRA – Die Eiche) dispensera des conseils et une formation continue à la communauté pour aider à la constitution et à l'organisation des groupes locaux de seniors.

LA SANTÉ AU-DELÀ DES FRONTIÈRES

Domaine:	Pilier OMS:
Démence & Dépression	Participation, Santé, Sécurité

Objectif:

- En savoir plus à propos de l'initiative « La santé au-delà des frontières » et de sa valeur pour la commune.
- Expliquer pourquoi et comment la commune entend collaborer au-delà des frontières.
- Visiter une autre organisation ou commune sur une base transfrontalière afin d'entamer une éventuelle collaboration.

Groupe-cible:

Le groupe cible direct se composera de personnes qui travaillent dans la commune : il pourrait s'agir de fonctionnaires de départements liés à la santé, de directeurs ou d'échevins. Le groupe compte au maximum 15 participants.

Description:

Le processus total de « La santé au-delà des frontières » se compose de quatre parties :

- Deux ateliers (de chacun trois heures) programmés avec un maximum de deux semaines d'intervalle o donnés par euPrevent, en présence de 15 participants (maximum) de la commune.
- Préparation pour une visite et une réunion avec une organisation transfrontalière choisie par la commune réparations par euPrevent, avec l'aide de deux participants de la commune.
- Visite et réunion avec cette organisation dirigées par euPrevent.
- Évaluation et réunion consultative (trois mois après la visite entre euPrevent et max. cinq participants de la commune.



Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique:

Six whiteboards (tableaux blancs) ou flip charts (tableaux à feuilles mobiles) avec marqueurs, salle (de préférence sur un site externe) permettant de travailler en six sous-groupes, connexion wi-fi stable.

Personnel: 15 participants qui investissent le temps nécessaire.

Divers: Pour les communautés francophones : traducteur du néerlandais, de l'allemand, ou de l'anglais en français.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Le processus peut être entamé immédiatement.

Le temps estimé depuis le début (deux ateliers) jusqu'à la réunion d'évaluation sera de cinq à sept mois.

GÉRER LES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE ET COMMUNIQUER AVEC ELLES

Domaine:	Pilier OMS:
Démence	Participation, Sécurité

Objectif:

Améliorer le quotidien et gérer les personnes atteintes de démence.

Groupe-cible:

Commerce de détails, grandes surfaces, institutions financières, bibliothèque, police, pompiers, services de secours, salons de coiffure, opticiens, transports locaux de passagers.

Description:

Les cours de formation sont destinés aux membres de divers groupes professionnels et sociaux qui peuvent être amenés à gérer la démence dans leur vie quotidienne. L'accent est placé sur l'amélioration de la communication et la gestion des personnes dont la vie a été affectée par la démence. La sensibilisation des collaborateurs aide, dans le contexte professionnel, à rester efficaces, même dans des situations difficiles.

Période de formation: Trois heures.

Cours de formation: Explication du thème/présentation des participants et des attentes de la formation.

Contenu: Théorie (profil de la maladie, traitement et communication), avec renvoi au groupe professionnel. Des exemples de cas (propres ou préalablement déterminés) sont discutés dans de petits groupes ou joués dans des jeux de rôles, si possible avec un matériel vidéo, s'il est disponible. Les adresses de points de contact sur le site/le matériel d'information.



Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Ordinateur, projecteur, table, local pour 15-25 personnes.

Personnel: Animateur.

Divers: Quid ? À envisager au besoin : l'activité peut-elle être présentée dans toutes les langues ou la commune doit-elle prévoir un traducteur ?

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

2 mois.

EDUCATION DANS LES ÉCOLES

Domaine:
Démence et
Dépression

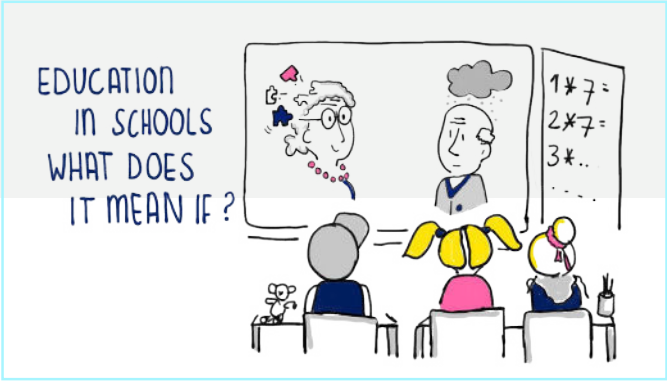
Pilier OMS:
Participation, Santé

Objectif:
Sensibiliser les enfants en fin d'école primaire (5^{ème} et 6^{ème} année primaire) à la signification de la démence et/ou de la dépression et à l'impact et qu'elles peuvent avoir sur les personnes âgées ainsi qu'aux causes possibles de ces maladies. L'attention est portée également sur les aidants proches et les implications de leur rôle.

Groupe-cible:
Enfants en fin d'école primaire dans une commune.

Description:
L'éducation comprend deux sessions, qui pourraient avoir lieu à des jours différents. Une session comprend une introduction accessible couvrant les thèmes de la démence, de la dépression et de l'aide de proximité. Les enfants peuvent commencer à travailler sur les thèmes d'une manière interactive dans un cadre traditionnel en utilisant les supports d'information et/ou avec l'aide d'un expert en la matière.

Dans la deuxième session, les enfants rendent visite à des personnes âgées qui vivent dans une maison de retraite. Le but est d'organiser une activité conjointe.



Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Salle de classe, projecteur, installation phonique, digiboard. Recruter un expert, transporter les enfants de l'école à la maison de retraite et inversement.

Personnel: Personne de contact de la commune et de l'école primaire.

Divers: La commune ou l'école primaire doivent chercher un expert issu de la commune. Le coordinateur peut aider et indiquer où chercher. Par exemple, il est recommandé de prendre contact avec les groupements d'intérêts locaux.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

L'activité peut être répétée chaque année. Le planning et le calendrier seront déterminés en consultation avec la personne de contact de la communauté et l'école primaire. Le planning dépend de l'expert qu'il faut trouver et du rendez-vous à prendre avec la maison de retraite.

INLIFE

Domaine:
Démence

Pilier OMS:
Participation



Objectif:
Inlife fait partie du « Toolbox for Caregiver Support » (Boîte à outils pour soutenir les aidants), que l' « Alzheimer Center Limburg » utilise pour fournir une aide de proximité personnalisée à la communauté. Inlife est un réseau de support en ligne sécurisé pour les aidants de personnes atteintes de démence en vue d'impliquer leurs amis, leurs familles et les professionnels de la santé.

Groupe-cible:
Les communes qui aimeraient travailler avec l' « Alzheimer Center Limburg » pour aider à soutenir les aidants de personnes atteintes de démence. Inlife et sa Toolbox aideront à impliquer les réseaux de personnes atteintes de démence dans l'aide à leur apporter.

Description:
Afin d'améliorer le soutien aux aidants de personnes atteintes de démence dans la communauté, Inlife et sa « Toolbox for Caregiver Support » offrent des méthodes pour impliquer à la fois le réseau entourant la personne atteinte de démence et la communauté locale.

- Inlife: un environnement social virtuel pour soutenir et rapprocher les parents, amis et voisins sur un site Internet personnel. Ce site facilite l'implication et le soutien de ces proches dans la vie quotidienne des personnes atteintes de démence et leurs aidants par une série de fonctionnalités, notamment:
 - o Échanges aisément accessibles d'expériences personnelles et d'événements sur une ligne du temps en utilisant des messages, des photos ou des vidéos.
 - o Un résumé des informations personnelles, souhaits et préférences concernant les besoins et opportunités d'aides.
 - o Un calendrier pour partager les événements importants et planifier les rendez-vous et visites
 - o La mise en relation des demandes et offres d'aide du réseau individuel.
 - o La planification de l'aide telle que les heures de visite et la disponibilité des personnes impliquées.
 - o Dans le « Care Book », des informations personnelles pertinentes en matière de soins et des coordonnées peuvent être partagées pour le transfert des soins à d'autres personnes.
 - o Un aperçu et des rappels des actions/tâches.

... INLIFE

- « Toolbox for Caregiver Support » : afin de s'assurer que les utilisateurs d'Inlife reçoivent l'aide et le soutien qui sont nécessaires dans leur quotidien, la Toolbox propose les activités suivantes que les communautés peuvent retenir et choisir (aucune/quelques-unes/toutes):
 - o Aide et support de développeurs d'Inlife, Alzheimer Center Limburg.
 - o Pour les questions en rapport avec le contenu.
 - o Pour le support technique.
 - o Réunion des intervenants.
 - o Réunion entre la communauté et les représentants de l'ACL.
 - o Discussion avec l'ACL et la communauté à propos de la mise en œuvre du projet Inlife.
 - o Analyse personnalisée des obstacles et stimulants à la mise en œuvre du projet Inlife dans la communauté en question.
 - o Formation d'ambassadeur.
 - o Réunion des aidants.
 - o Réunion avec la communauté, les représentants de l'ACL et les aidants de personnes atteintes de démence au sein de la communauté.
 - o Présentation sur le support des aidants par un représentant de l'ACL.
 - o Matériel d'information spécialisé pour les aidants de personnes atteintes de démence à propos de l'importance du soutien des aidants.
 - o Conseils personnalisés.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Disponibilité d'un ordinateur, connexion Internet, tablette ou téléphone mobile et salle de réunion. Selon que la commune choisit ou non d'organiser les réunions suggérées dans la Toolbox. Dans ce cas, la communauté fournit la salle de réunion.

Pesrnnel: Une personne de contact, qui collabore avec l'ACL pour impliquer les intervenants locaux.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Inlife est une intervention prête à l'emploi. La « Stakeholder Meeting » (réunion des intervenants) et la « Caregiver Support Meeting » (réunion de soutien des aidants) peuvent être planifiées à la meilleure convenance de la commune.

TOUT EST GRIS DANS MA TÊTE

Domaine:
Dépression

Pilier OMS:
Participation



Objectif:

« Tout est gris dans ma tête » est un projet qui ouvre le débat sur la dépression par une exposition d'œuvres artistiques personnelles de personnes confrontées à la dépression.

Target Group:

Les personnes qui sont confrontées à la dépression (patients, aidants (proches), famille, amis, résidents de maisons de retraite, etc.) et le grand public.

Description:

« Tout est gris dans ma tête » est une exposition unique sur le thème de la dépression dans une bibliothèque. Les œuvres d'art sont très diversifiées et ont toutes été produites par des personnes confrontées à la dépression dans leur environnement proche ou dans un cadre plus éloigné.

L'exposition a pour but d'attirer l'attention sur la dépression et d'ouvrir le débat à ce sujet. Nous essayons de mettre en contact les aidants (proches) et de présenter une vision réaliste de la dépression. Nous essayons également de donner à d'autres citoyens une image de la dépression.

Le projet implique la coopération entre la commune et divers partenaires qui sont en contact avec des personnes souffrant de dépression.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique:

- Local pour l'exposition (bibliothèque).
- Liste des livres consacrés à la dépression dans la bibliothèque.
- Coin où recevoir de l'information à propos de la dépression.
- Matériel promotionnel (Dépliant & Poster).
- Invitation à une réception/inauguration.
- Matériel pour la réception (boissons, repas, etc.).
- Communiqué de presse.

Personnel: Coordinateurs & bénévoles.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Mise en œuvre : 1-3 mois. Durée du projet : 6 mois.

PARTENAIRE EN ÉQUILIBRE

Domaine:

Démence

Pilier OMS:

Participation, Santé

Objectif:

Partenaire en équilibre fait partie du « Toolbox for Caregiver Support », qu'utilise l'« Alzheimer Center Limburg » pour offrir un soutien personnalisé aux aidants dans la communauté. Partenaire en équilibre est un programme d'autogestion des « aides mixtes » qui a pour but de soutenir les aidants en cas de démence en les responsabilisant et en renforçant leur confiance en eux ainsi que leur qualité de vie.

Groupe-cible:

Communes qui aimeraient travailler avec l'« Alzheimer Center Limburg » pour aider à soutenir les aidants des personnes atteintes de démence. Partenaire en équilibre et sa Toolbox aideront les aidants à prendre confiance dans leur rôle et impliqueront les réseaux des personnes atteintes de démence dans cette aide.

Description:

Afin d'améliorer le soutien aux aidants de personnes atteintes de démence dans la communauté, Partenaire en équilibre et sa « Toolbox for Caregiver Support » offrent des méthodes pour impliquer à la fois le réseau de la personne atteinte de démence et la communauté locale.

- Partenaire en équilibre : le programme d'autogestion d'aides mixtes se compose comme suit:
 - o Une séance d'admission individuelle avec le coach personnel pour familiariser les aidants avec le coach et le programme, définir les objectifs et sélectionner des modules/thèmes pertinents.
 - o Engagement dans les modules thématiques en ligne disponibles comprenant la psycho-éducation, la modélisation comportementale, les affectations réflexives, les plans de changement et les feedbacks par e-mail d'un coach sur une période de huit semaines.
 - o Une session d'évaluation individuelle avec le coach au cours de laquelle les objectifs précédemment fixés sont évalués. Les thèmes des modules sont l'acceptation, l'équilibre des activités, la communication, la gestion du stress, la positivité, les insécurités et les pensées négatives, la connaissance de soi, le remplacement d'un parent, et les relations sociales et le soutien. Les coaches seront mis à disposition par les communes (il pourra s'agir, par exemple, de gestionnaires de dossiers, de travailleurs sociaux, de consultants des aidants proches, etc.).



- « Toolbox for Caregiver Support » : afin de s'assurer que les utilisateurs de Partenaire en équilibre reçoivent le soutien nécessaire au quotidien, la Toolbox propose les activités suivantes que les communes peuvent retenir et choisir (aucune/quelques-unes/toutes) :
 - o Aide et support de développeurs de Partenaire en équilibre, « Alzheimer Center Limburg ».
 - o Pour les questions en rapport avec le contenu.
 - o Pour le support technique.
 - o Réunion des intervenants.
 - o Réunion entre la communauté et les représentants de l'ACL.
 - o Discussion avec l'ACL et la communauté à propos de la mise en œuvre du projet Partner in Balance.
 - o Identification de stratégies de recrutement des coaches Partenaire en équilibre.
 - o Analyse personnalisée des obstacles et stimulants à la mise en œuvre du projet Partenaire en équilibre dans la communauté en question.
 - o Formation d'ambassadeur.
 - o Réunion des aidants.
 - o Réunion avec la commune, les représentants de l'ACL et les aidants de personnes atteintes de démence au sein de la commune.
 - o Présentation sur le support des aidants par un représentant de l'ACL.
 - o Matériel d'information spécialisé pour les aidants de personnes atteintes de démence à propos de l'importance du soutien des aidants.
 - o Conseils personnalisés.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Disponibilité d'un ordinateur, connexion Internet, tablette ou téléphone mobile et salle de réunion. Selon que la commune choisit ou non d'organiser les réunions suggérées dans la Toolbox. Dans ce cas, la commune fournit la salle de réunion.

Personnel: Une personne de contact, qui collabore avec l'ACL pour impliquer les intervenants locaux.

Divers : Coach de Partenaire en équilibre.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Partenaire en équilibre est une intervention prête à l'emploi. La « Stakeholder Meeting » (réunion des intervenants) et la « Caregiver Support Meeting » (réunion de soutien des aidants) peuvent être planifiées à la meilleure convenance de la commune.

SANTÉ POSITIVE

Domaine:

Démence et dépression
au sens large

Pilier OMS:

Participation, Santé

Centrée sur le patient, du nouveau concept dynamique de la santé.



Objectif:

Le but de l'atelier « Santé positive » est de sensibiliser et d'opérationnaliser le nouveau concept dynamique de la santé baptisé « Santé positive ». La santé positive signifie que la santé est « la capacité de s'adapter et de s'autogérer à la lumière des défis physiques, émotionnels et sociaux de la vie ». Elle implique une vision élargie de la santé dans laquelle cette dernière est considérée comme la faculté dynamique de s'adapter et de gérer son propre bien-être.

Groupe-cible:

Les groupes cibles sont les citoyens seniors et les aidants proches. Cependant, ils pourraient être plus étendus. L'atelier pourrait également s'adresser aux fonctionnaires et à toutes les personnes d'une commune.

Description:

Pendant l'atelier, les participants seront informés et incités à explorer le concept de la « Santé positive » et à travailler avec le concept dans une démarche interactive afin de mieux comprendre et d'en savoir plus à propos des expériences d'autres personnes, y compris les personnes atteintes de démence ou de dépression et les aidants proches.

- L'atelier sera dispensé par des bénévoles qualifiés.
- L'atelier durera environ 90 minutes.
- Il peut être proposé à des groupes plus grands. Étant donné la nécessité que tout le monde participe activement, le groupe sera divisé en plusieurs sous-groupes.
- Le programme de l'atelier sera varié, interactif et adapté au groupe spécifique de participants.
- Il comprend un petit film ou une présentation orale par l'apprenant et une introduction au thème.
- Il se concentre également sur les questions « Que signifie la santé pour moi ? », « Que voudrais-je changer ? » Et « Comment puis-je communiquer avec des professionnels à propos de ma santé ? ».

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique:

- Une salle de réunion dans laquelle l'atelier peut être donné avec des tables et des chaises, du café et du thé.
- Matériel pour diffuser un film, ordinateur portable, projecteur et enceinte acoustique.
- Versions imprimées de l'outil et autres informations.

Personnel: Personne de contact de la communauté qui doit recruter des participants ou contacter une autre organisation au sein de la commune qui recrutera elle-même les participants.

Divers: PR et communication à propos de l'atelier.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

La mise en œuvre dépendra de la disponibilité du local et du moment du recrutement des participants. Les bénévoles qualifiés peuvent avoir besoin d'un moment pour adapter l'atelier aux communications spécifiques.

PSYCHO-ÉDUCATION SUR LA MÉMOIRE

Domaine:	Pilier OMS:
Démence et dépression	Participation, Santé, Sécurité

Objectif:

- Comprendre les différents types de mémoire.
- Comprendre le vieillissement normal des fonctions de la mémoire.
- Comprendre les stratégies pour optimiser l'utilisation de la mémoire.
- Comprendre la mémoire pathologique.
- Comprendre les stratégies pour promouvoir les capacités préservées.

Groupe-cible:

Le groupe cible direct des participants se compose de toutes les personnes de la commune. Il n'y a pas de nombre maximum de participants, même de grands groupes sont acceptés.

Description:

La Psycho-éducation sur la mémoire se compose comme suit:

- Présentation des informations d'une heure.
- Discussion avec les participants d'une heure.
- Un dépliant avec le résumé des informations fournies lors de la séance.
- Un fichier PowerPoint pour que la personne en charge de l'activité au sein de la communauté puisse diffuser l'activité.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique: Projecteur et écran pour la présentation PowerPoint, salle de réunion avec chaises pour les participants.

Personnel: Une personne chargée de l'activité qui recevra le fichier PowerPoint et pourra partager les informations.

Divers: Fournir des informations sur le lieu et l'heure et rester en contact avec le psychologue qui présente les informations.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

L'activité peut commencer peu de temps après la réunion « buffet d'activités » en français et après une courte formation pour les psychologues en néerlandais et en allemand.



TÉLÉPHONE-STAR

Domaine:	Pilier OMS:
Dépression	Participation, Santé, Sécurité

Objectif:

L'objectif du projet est de tirer les personnes âgées de leur isolement et de détecter d'éventuels problèmes.

Groupe-cible:

- Citoyens seniors (isolés socialement).
- Citoyens seniors qui ne quittent jamais leur maison.

Description:

À intervalles réguliers (1x/semaine, 1x/3 jours, etc.), un bénévole passe un coup de fil (10-15 min.) à des personnes âgées (isolées). Pendant cette conversation téléphonique, le bénévole:

- Propose une courte conversation agréable pour prendre des nouvelles. Parfois, les conversations peuvent être très chargées émotionnellement. Dans ce cas, le bénévole doit être dûment formé.
- Fournit des renseignements pratiques et des informations à propos des activités dans la communauté.
- Détecte les besoins des clients et relate des problèmes au coordinateur.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

Matériel & Logistique:

- Annonce pour recruter des bénévoles.
- Equipement de bureau : papier, stylos, chemises, etc.
- Bureau ou local de bureau.
- Téléphone.

Personnel:

- Un professionnel (travailleur social) pour coordonner le projet et soutenir les bénévoles.
- Des bénévoles.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

Mise en œuvre +/- 3 months. Durée du projet: illimitée.



THÉÂTRE

Domaine:

Démence et
dépression

Pilier OMS:

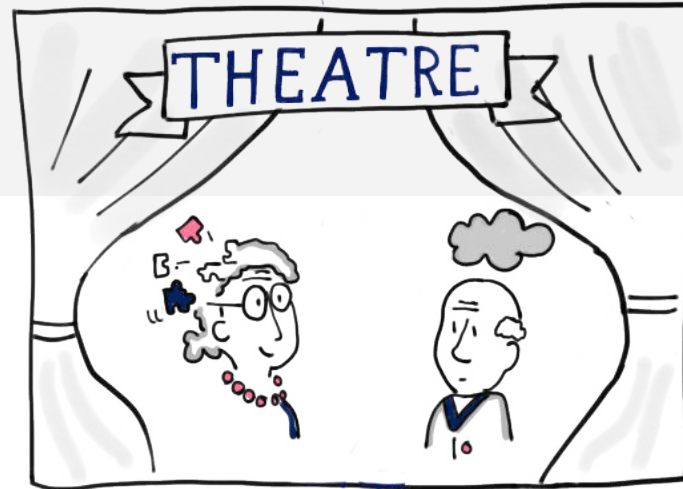
Participation, Santé

Objectif:

Briser les tabous sur la démence et la dépression :

Les personnes de l'assistance:

- Perçoivent et comprennent l'impact (émotionnel) de la démence et de la dépression liée à l'âge sur les familles.
- Sont encouragées à parler de cet impact entre elles et à partager leurs propres histoires afin de briser les tabous.

**Groupe-cible:**

La communauté peut décider qui inviter à cette pièce. L'invitation peut être ciblée spécifiquement sur les citoyens seniors et les aidants proches ou plus générale, s'adressant dès lors à tous les habitants d'une communauté. Les groupes spécifiques tels que les soignants professionnels ou les fonctionnaires peuvent également être ciblés.

Description:

Durant la pièce, l'assistance sera confrontée aux aspects insaisissables et indescriptibles de la démence et de la dépression liée à l'âge (durée : 30 min).

La pièce sera suivie d'un entretien (guidé mais non structuré) au cours duquel l'audience pourra échanger des réactions, des réflexions, des anecdotes, etc. L'expérience montre qu'il y a toujours beaucoup à dire (durée : 30 min).

Cette combinaison « pièce suivie d'un entretien » sera répétée trois fois pendant la même journée et au même endroit. 25 personnes maximum seront invitées à chaque pièce (soit 75 personnes en une journée).

Le planning est le suivant:

- Pièce 1 (durée : 1 heure) ←commence AU PLUS TÔT à 10h00→
- Pause (30 minutes)
- Pièce 2 (durée : 1 heure)
- Pause (30 minutes)
- Pièce 3 (durée : 1 heure) ←commence AU PLUS TARD à 20h30→

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:**Matériel & Logistique:** Salle avec:

- Une porte (qui peut se fermer) et une prise électrique.
- Un coin vide mesurant 3 m x 3 m (sans fenêtres, portes, chauffage, placards, etc.).
- 25 chaises placées autour de ce coin en quart de cercle (deux rangées).

Cette pièce doit être disponible pour les acteurs une heure avant le début de l'activité.

Personnel: Une personne de contact pour les questions qui se présenteraient à l'avenir doit être présente. Celle-ci peut informer les membres de l'assistance des endroits (dans la commune) où ils peuvent s'adresser s'ils ont des questions.

Calendrier de mise en œuvre de l'activité:

La pièce est disponible immédiatement.

La date exacte sera déterminée de commun accord entre la communauté et la troupe théâtrale.

BIEN-ÊTRE SUR PRESCRIPTION

Domaine: Dépression
Pilier OMS: Participation, Santé



- Objectif:**
- En coachant et en observant les personnes aux plaintes mineures (d'ordre non médical), leur bien-être et leur santé mentale peuvent être améliorés.
 - Les intervenants de première ligne sont conscients des effets positifs d'activités de bien-être afin d'éviter un aiguillage vers des soins psychologiques.

Groupe-cible:
Les personnes présentant des plaintes (d'ordre non médical) affectant leur propre bien-être (déprime, fatigue, stress, solitude, etc.).

- Description:**
- Le médecin généraliste ou l'intervenant de première ligne aiguille une personne avec des plaintes psychologiques et sociales mineures vers un coach en bien-être.
 - Le coach, en collaboration avec le client, élabore un plan pour améliorer la santé mentale et la volonté.
 - Dans un ou plusieurs contact(s) entre le coach et le client, le problème sera expliqué et les options offertes aux clients discutées.
 - Le coach aidera le client pendant le cours.
 - Ensuite, le coach discutera du cours avec le médecin généraliste ou l'intervenant de première ligne.
 - En choisissant les activités adéquates, les intéressés peuvent travailler eux-mêmes sur leur bien-être.
 - Cela permet d'éviter que ces personnes doivent être aiguillées vers des soins psychologiques.

Exigences : Quel investissement une commune doit-elle consentir:

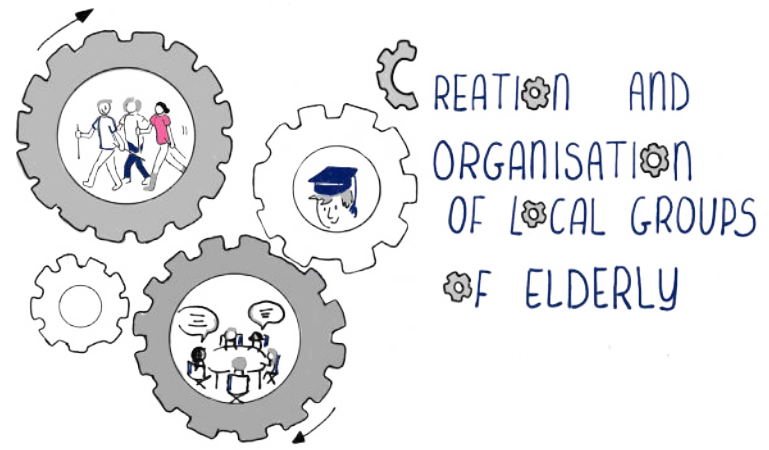
- Matériel & Logistique:**
- Matériel de communication et de promotion.
 - Inventaire des activités et offres dans la commune.
 - Bureau pour le coach.

- Personnel:**
- Travailleur social pour coordonner le projet.
 - Coach (il peut s'agir du travailleur social).
 - Engagement d'intervenants de première ligne.

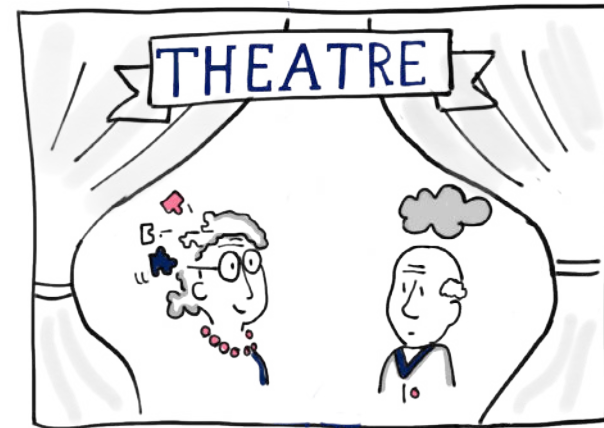
Calendrier de mise en œuvre de l'activité:
3-6 mois.

APERÇU DES COMMUNES PARTICIPANTES
Annexe 1

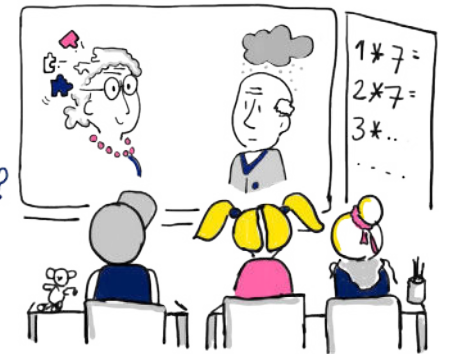
Belgique	Allemagne	Pays-Bas
Amel	Aldenhoven	Beek
As	Dahlem	Beesel
Hamont-Achel	Euskirchen	Eijsden-Margraten
Hasselt	Erkelenz	Kerkrade
Kelmis	Herzogenrath	Maastricht
Liège	Hückelhoven	Mook
Plombières	Jülich	Onderbanken-Nuth-Schinnen (Beekdaelen)
Tessenderlo	Stolberg	Roermond
Thimister-Clermont	Wassenberg	Valkenburg aan de Geul
Verviers	Wegberg	Venlo
		Venray
		Weert



PARTNER IN BALANCE



EDUCATION
IN SCHOOLS
WHAT DOES
IT MEAN IF ?



“

« Ensemble, nous créons des communautés attentives aux besoins des seniors dans un contexte transfrontalier afin de garantir que tous les citoyens seniors dans l'Euregio Meuse-Rhin puissent continuer à participer avec plaisir à la vie quotidienne. »

”

WWW.EUPREVENT.EU/SFC/

