

FOCUS sur le "Lien'Aînés"

Le Lien'Aînés fait partie des deux actions phares de l'Association Prendre Soins du Lien, avec la Mobil'Aînés. Cette activité concerne toujours les personnes âgées, mais celles qui vivent encore à domicile et qui manquent cruellement d'interactions avec leurs congénères. La moyenne d'âge du groupe est de 87 ans.

Le Lien'Aînés : un accompagnement toute l'année



Qu'est ce que le Lien'Aînés ?

"Le Facebook du 4ème âge, en mode non virtuel"

Le Lien'Aînés propose chaque semaine des activités à domicile et des sorties en groupe dans Bordeaux et la Métropole, à des personnes âgées qui ont de grandes difficultés à sortir seules de chez elles et qui sont en demande de lien social.

- **Le Lien'Aînés existe depuis 2014**
- **70 personnes ont été accompagnées à domicile depuis le début**
- **Un groupe de 6 personnes est accompagné actuellement**
- **Le Lien'Aînés est encadré par 2 ou 3 personnes valides (1 bénévole pour 2 ou 3 personnes maximum)**



Quelle est l'originalité du Lien'Aînés ?

Le Lien'Aînés est une réponse complémentaire à l'accompagnement qui peut exister à domicile, pour éviter l'isolement et la solitude. Ce n'est pas de l'accompagnement personnel (une personne valide visite une personne âgée seule), comme on le rencontre souvent et qui est très apprécié des personnes âgées, mais de **l'accompagnement en groupe, à domicile**, pour recréer véritablement "l'appartenance à une collectivité".

Les personnes accompagnées redeviennent "actrices de leur vie", en recevant à nouveau chez elles, aidées par les bénévoles. Elles "ré-endossent" un rôle social essentiel à l'estime de soi, indispensable pour conserver au maximum le moral !

Ce sont les personnes elles-mêmes qui décident des activités, qui leur sont proposées mais jamais imposées. **Les personnes âgées sont véhiculées de A à Z.** Les bénévoles viennent chercher les personnes âgées isolées à leur domicile et les y reconduisent lorsque l'après-midi est terminée. Ces après-midi d'animations et/ou de sorties ne sont pas gratuites mais sont facturées en fonction des revenus des personnes.

Des activités adaptées à l'avancée en âge

- La marche : à chaque sortie



- Le maintien " en bonne forme physique"



- Les jeux de stimulation cognitive

- Les rencontres amicales et originales :

émission de radio



rencontre intergénérationnelle



• Les célébrations d'anniversaires :



• Les activités culturelles :

Bassin des Lumière



Parc Bordelais



• Les sorties culinaires



• Les activités manuelles :



création de masques



création de chapeaux

Des bénévoles « indispensables »



Profil des bénévoles

- bienveillants
- patients
- joyeux
- dynamiques
- bon conducteurs !
- disponibles le jeudi après-midi

Témoignages

Isabelle, bénévole



"Il y a deux ans, je suis devenue bénévole, notamment pour le Lien'Aînés, dans l'association Prendre Soins du Lien. J'avais une idée précise de mon rôle de bénévole et ce que je pouvais apporter grâce à Christine la fondatrice de cette association. Cependant ce que je n'avais pas appréhendé, c'est tout ce que cette association et surtout ses participantes allaient m'apporter."

"C'est cet aspect que je souhaite mettre en avant dans mon témoignage. C'est un plaisir chaque jeudi de retrouver chacune des dames que nous accompagnons. Nous avons créé des liens sincères et un attachement profond. Les activités proposées aux participantes chaque semaine sont variées et cela permet de découvrir des facettes de la personnalité de chacune. La bonne humeur est toujours au rendez-vous .

Les discussions peuvent aller bon train, les avis diverger mais toujours dans le plus grand respect. Certaines occasions, comme les anniversaires, peuvent être la source de grandes émotions et de moments de partage très forts. C'est toute cette richesse humaine qui fait la force de cette association et je suis sincèrement heureuse d'en faire partie."

Céline, bénévole



"Très sensible à la cause des personnes âgées, je suis convaincue que notre rôle de "jeunes" est d'aider les "vieux" à vieillir debout, sans souffrir de solitude ! C'est ce que propose Christine au travers d'activités pour favoriser l'autonomie physique (marche et exercices) physiques, mentale (exercices cognitifs) et pour conserver des liens amicaux."

"Je suis bénévoles depuis 2 ans. J'ai trouvé ma place dans cette association qui cumule bienveillance, altruisme, générosité et je me réjouis chaque semaine de partager du temps avec chacune des participantes."

Des adhérents « heureux »

Témoignages

"Je suis ravie de cette association, dès le départ je m'en suis rendue compte et je continue à apprécier énormément. Cette rencontre toutes les semaines m'apporte beaucoup moralement. J'attends le jeudi avec impatience. Les encadrants s'occupent très bien de nous" (Elizabeth B. 98 ans)

"Je suis très heureuse de venir les jeudis. Il y a une très bonne ambiance" (Micheline L 89 ans)

"C'est parfait. Christine s'investit beaucoup pour notre bien-être. Elle est toujours là pour s'assurer que nous avons le moral. C'est une présence indispensable pour moi". (Maguy T. 87 ans)

"Je suis ravie d'avoir connu cette association, je ne peux que dire MERCI

pour ces moments passés ensemble et ces contacts avec des personnes âgées très intéressantes. Les activités sont très variées et nous conviennent bien.

Nous sommes toujours accompagnées par des animatrices très sympas, et aux petit soins pour nous " (Solange G. 75 ans)



1er mai, en partenariat avec Mamie-Boom (Solange et Christine)

De nouveaux "Liens" à créer ?

Vous êtes âgé(e), vivez à domicile et avez envie de rencontres, de sorties, pour éviter la solitude ? : **contactez-nous pour devenir adhérent(e) !**

Vous êtes sensible à notre action et vous cochez toutes les cases du "profil bénévole Lien'Aînés" : **contactez-nous pour devenir bénévole !**

CONTACT :

apsoindulien@gmail.com
06 75 01 40 81



Nos partenaires 2022



APSL en bref

L'association Prendre Soin du Lien (APSL) créée en 2008 a pour vocation de prévenir l'isolement et la solitude des aînés par le biais de l'animation. Le maintien ou la création d'un réseau social est essentiel au bien-être, surtout pour les plus âgés.

En 2021, APSL crée sa lettre d'information mensuelle pour partager et mettre en avant les deux activités phares de l'association : le Lien'Ânés® et la Mobil'Ânés®.

Le Lien'Ânés®
Des animations à domicile
en groupe et des sorties
accompagnées

La Mobil'Ânés®
Une marche intergénérationnelle
en rolateur, organisée en binôme



Lien'Ânés®



Mobil'Ânés®

Association Prendre Soin du Lien
40 allée d'Orléans - Immeuble Le
Splendide
33000 Bordeaux
apsindulien@gmail.com

