

# Dispositif 2A

# A

ccompagnement  
Vers  
autonomie

*Un dispositif sur mesure, porté par l'APAJH 72-53 et l'ADAPEI 72*



# Les piliers du Dispositif 2A

## Le soutien à la convivialité



Activités collectives



Inscription dans le tissu  
associatif local

## Le soutien à l'autonomie



Les déplacements



L'utilisation des  
nouvelles technologies

## L'inclusion sociale



Accès aux services et  
aux droits



Appui dans la réalisation  
de démarches

## La veille



Présence éducative  
continue



Mise en place d'aides extérieures  
(intervenants, outils techniques...)

# « Habiter chez soi » : Un changement de paradigme

## Pour les personnes :

L'appropriation du « chez-soi »

Conjugaison des besoins d'autonomie, d'émancipation, de liberté avec celui de sécurité = **l'autodétermination**.

## Les perspectives :

- Laisser du temps pour s'habituer et s'inscrire à faire ses propres choix
- Appréhender le sentiment de peur en acceptant les prises de risques inhérentes à la vie de citoyen et le droit de se tromper.

## Pour les familles :

Notion de peur en laissant du contrôle alors que jusqu'à maintenant, leur enfant était « confié » dans un environnement sécurisé et sécurisant en continu,

Ce sont eux qui assument aussi les choix,

Le sentiment de culpabilité : un parent est quelqu'un qui aide et qui protège.

## Les perspectives :

- Rassurer
- Communiquer
- Les inscrire dans la démarche
- Valoriser les savoirs et compétences du proche

## Pour les professionnels :

Changements de repères (formation, culture...),

Insécurité ressentie : les prises de risques,

De l'institution à l'institutionnalisation des réseaux.

## Les perspectives :

- Adapter les modalités d'accompagnement : accompagner la personne telle qu'elle est et non telle que nous voudrions qu'elle soit,
- Soutenir l'expression pour proposer (plutôt que prescrire),
- S'appuyer sur le savoir expérientiel des personnes,
- Passer de l'institution à l'institutionnalisation du réseau.

- *CRÉATION D'UN POTAGER  
À L'ACCUEIL DE JOUR*



*Charles : « J'étais motivé pour participer. Ça m'a donné envie de manger des légumes. »*

## ENERGIQU'MANS :

*Des astuces pour faire des économies d'énergie*

### Mars 2019

Visite à domicile de 2 dames d'ENERGIQU'MANS pour voir la consommation de l'eau et de l'énergie.

Elles sont venues chez nous pour voir notre appartement : le type de chauffage, les appareils électroménagers, la consommation d'eau et d'électricité.



*Simon : « On m'avait donné ces conseils avant et de les réentendre, ça me donne envie de les appliquer. Je pourrai économiser mon argent pour pouvoir plus me faire plaisir sur mes loisirs. »*

*Betty : « J'ai aimé qu'on me donne des conseils pour la douche : 5 minutes au lieu de 20 minutes », « J'ai aimé visiter la Maison de l'eau : c'était la 1<sup>ère</sup> fois »*



## La participation au centre social

### Exemples d'activités proposées :



- Jeux de mots
- Cuisine
- Coiffure/bien-être
- Sophrologie

### Témoignage de Betty, adhérente au centre social Les Cochereaux :

*« J'aime bien me coiffer et me faire des masques, mais l'activité s'est arrêtée dans l'année : j'étais déçue. »*

*« Les autres personnes de l'atelier jeux sont gentilles. Elles m'ont bien accueillie. »*

*« Je veux me réinscrire en septembre »*



### Exemples d'activités proposées :

- Broderie
- Cuisine
- Cours de langue française
- Marche nordique



### Témoignage de Nadège, adhérente au centre social La Grande Maison-Simone Veil :

*« Les personnes du centre social sont gentilles et accueillantes »*

*« Il y a un lapin qui s'appelle Pompon : j'aime bien le caresser. »*

*« Les participantes de l'atelier broderie m'aident, me montrent des techniques, me prêtent parfois du matériel. Parfois on mange même un goûter ! »*





## Sport

### Lieux et activités pratiquées...

*« Osez bouger » qu'est-ce que c'est ?*

Le dispositif Osez Bouger, coordonné par le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Sarthe, permet aux bénéficiaires des structures sociales (associations, établissements) agissant auprès des personnes en situation de fragilité sociale (personnes en situation de précarité, demandeurs d'asile, personnes souffrant de problèmes d'addictions, etc.) d'accéder gratuitement à des créneaux d'activités physiques et sportives spécifiques encadrés par des éducateurs sportifs professionnels au sein d'associations sportives locales. Les activités proposées sont adaptées progressivement au capacité de chaque personne. Activités proposées : basket, escalade, marche nordique, gym douce, sport de combat ...



Avec « osez bouger » je fais du basket avec Ken un éducateur sportif. J'apprends à dribbler et à shooter au panier. Je souhaite continuer cette année



Avec cette association je pratique la gym douce à Coulaines, une fois par semaine

### Autres lieux et dispositifs utilisés par les personnes :

- Salle de sport « Elancia » au Mans
- Piscines d'Allonnes et Les Atlantides
- Sport adapté à la JS Allonnes
- Pétanque (club de La Mans sud)
- Equithérapie à Allonnes
- Évènements : mini-olympiades, match de foot au MMArena



La salle de sport est près de chez moi. Cela me permet de faire de la musculation quand je veux.



Je fais du sport de combat avec « osez bouger » et du multisport à la JS d'Allonnes



La pétanque s'est le mercredi à 17h, derrière carrefour

# INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

20/06/2019



Nous nous sommes rendus au SDIS (Service Départemental d'Incendie et de Secours) à Coulaines pour avoir une initiation aux gestes de premiers secours.

Nous étions 7 personnes du Dispositif 2A ainsi que quelques personnes du Foyer de Vie « Les Hêtres ».

Durant 2 heures, nous avons appris :

- A arrêter les saignements d'une blessure
- A faire un massage cardiaque sur un mannequin : 30 compressions + 2 insufflations à répéter jusqu'à ce que les secours arrivent
- A utiliser le défibrillateur sur un mannequin (comment on applique les patches)
- A mettre une victime en PLS (Position Latérale de Sécurité)

NUMEROS D'URGENCE :

15

SAMU

17

Police  
Gendarmerie

18

Pompiers

112

Toutes  
urgences

A la fin de la séance, il nous a été remis un certificat et des feuilles qui expliquent le massage cardiaque.



Steeven : « J'ai aimé faire la formation car c'est utile en cas de problème : quelqu'un qui fait un malaise ou qui s'est coupé... »

Rédigé par Steeven