

L'ENTREE EN MARPA,  
le bon réflexe pour préserver l'autonomie.



## Un nouveau départ pour conjuguer indépendance et sécurité ...

Prendre la décision d'intégrer une Marpa est une étape importante qui soulève de nombreuses questions. Bien que le moment le plus opportun varie selon les situations, plusieurs signes de perte d'autonomie peuvent indiquer une situation de détresse et un questionnement :

- **Lorsque les gestes du quotidien deviennent plus difficiles**

Se laver, s'habiller, préparer ses repas et parfois même manger ne présente plus d'intérêt.

- **Quand la solitude et l'isolement pèsent**

Les journées passent parfois sans la moindre interaction, la tristesse s'installe, l'autonomie régresse.

- **Le risque de chute augmente**

Avec l'avancée en âge, le déséquilibre s'intensifie, les chutes sont fréquentes et deviennent des peurs.

- **Quand l'accompagnement devient une charge trop lourde pour l'aidant**

Le départ du domicile s'avère salutaire pour maintenir son autonomie et permettre à la personne accueillie de reprendre goût à la vie. Bien souvent, au contact de ses pairs et entourée de la bienveillance de l'équipe, elle découvre les joies de la vie en partage, loin des tracas du quotidien qui devient tout à coup plus doux.



“ Le réseau Marpa trouve sa raison d'être dans la lutte contre la sédentarité et les facteurs d'isolement qui sont la cause de la perte d'autonomie. Dans le respect des besoins spécifiques des personnes, dans un cadre sécurisant et par l'accompagnement au quotidien, nos résidents abordent dans nos établissements une nouvelle tranche de vie sereine et agréable. Nous ne sommes pas peu fiers de compter plusieurs centenaires dans nos établissements. Ce qui nous réjouit le plus reste les témoignages des familles et des personnes accueillies qui attestent du bien-être retrouvé pour le parent comme pour les proches. ”

**Claude Laurent**  
Président du Réseau Marpa de l'Ain

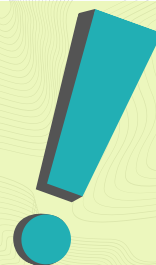


## Le savez-vous ?



Le réseau Marpa accueille plus de 4800 résidents dans toute la France dont plus de 400 dans le département de l'Ain.

# Ils nous le disent...



Jocelyne Emery,  
Résidente à la Marpa de  
Montracol depuis 18 ans

« Si je n'étais pas venue vivre à la Marpa de Montracol, je ne sais pas où j'aurais atterri ! Ici, je connais tout le monde et tout le monde me connaît. Je suis chez moi. Et je sais que je peux compter sur toute l'équipe. C'est rassurant, car ma famille habite loin... »



M. Cormarèche,  
Résident à la Marpa de  
Marlieux depuis 10 mois

"Il fallait prendre cette décision pour avancer dans mon deuil et pallier la solitude. Ici, je sors quand je le souhaite, je m'organise pour prendre mes repas selon mes envies : c'est la liberté. C'est une belle surprise de la vie, d'être arrivé ici et d'avoir rencontré des personnes admirables. Je ne pouvais pas espérer mieux ! ici je me sens bien !"



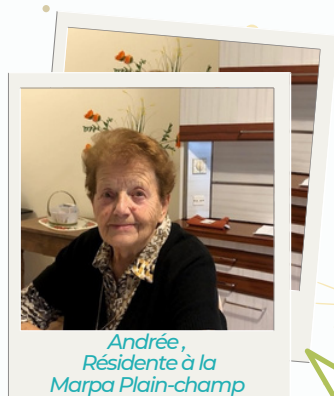
Monsieur D, 87 ans,  
Résident à la Marpa de la  
Veyle depuis 1 an

" Au début , ça a été dur car ce n'est pas mon "pays" et je ne connaissais pas l'environnement. Petit à petit, je me suis fait à l'idée de rester ici car je suis bien installé. Maintenant, je me sens bien, j'ai une belle vue sur la Roche de Solutré, mon p'tit bout de terrasse. Ma voisine est sympathique et je me suis fait des copains. Ma seule inquiétude est de rester suffisamment en bonne santé pour rester à la Marpa. L'équipe est super sympa, globalement on y mange très bien "



Germaine Garnier, 87 ans,  
Résidente à la Cité des Séniors  
depuis juillet

"Quand je suis arrivée, je ne pouvais plus rien faire. Du coup, on me faisait tout (rires) Je n'ai jamais été aussi gâtée de ma vie. Avant d'arriver j'ai fait un mois dans un EHPAD mais c'était différent : les résidents de la Marpa me ressemblent plus. J'ai pu m'en apercevoir en étant en temporaire. On n'a pas l'impression d'être encabané ; on a cette liberté. On fait ce qu'on veut, et on a le droit de penser ce qu'on veut. Pourtant je n'ai pas besoin de sortir."



Andrée,  
Résidente à la  
Marpa Plain-champ

" Je me suis vraiment décidée après une hospitalisation. Je savais qu'un jour je devrais quitter mon appartement. Depuis que j'ai aménagé dans un logement, j'ai retrouvé mes petites habitudes . Je peux recevoir ma famille, je peux rester indépendante, je suis en sécurité et je n'ai pas besoin de toujours demander des services à droite à gauche."

**Les membres du  
Réseau Marpa de l'Ain  
vous souhaitent un**

**Joyeux  
Noël**