

**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'aïdant**

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 entouré 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.



## Quand les résidents le disent ...

**L'entrée en Marpa est souvent une décision mûrement réfléchie, mais bien difficile à prendre. Pourtant, une fois le choix fait, elle s'avère être la meilleure option pour nos aînés, qui ne tardent pas à s'en rendre compte...**

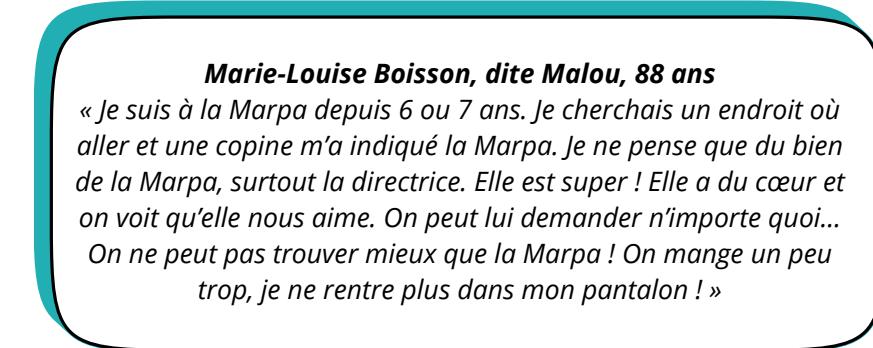
### **Paulette Debourg, 80 ans**

« Je suis venue à la MARPA car je n'avais pas d'équilibre, je faisais des malaises. Je ne voulais pas être à la charge de mes voisins, ma famille étant loin. Quand on m'a proposé une place, j'ai accepté et je ne le regrette pas. C'est la plus grande et plus belle décision que j'ai prise de ma vie ! Ici, j'ai trouvé une grande famille, je suis bien entourée, j'ai l'impression d'être en vacances. J'aime parler, rire, m'amuser, participer à tous les ateliers. Je ne suis plus jamais seule ».



### **Dédé Duc, 92 ans**

« Avec ma femme, nous avions rejoint une résidence senior mais nous n'étions que 9 répartis en 3 maisons et ça coûtait cher. Nous étions retournés chez nous. Maintenant je suis seul c'est pourquoi je suis venu à la Marpa de la Verchère. Ici, c'est bien géré et il y a des bénévoles. J'aime jouer aux cartes, chanter... C'est vivant, on mange bien, même trop ! Il y a juste que je ne retrouve pas ma soupe ; avec mon jardin, je pouvais y mettre jusqu'à 14 légumes ! »



### **Marie-Louise Boisson, dite Malou, 88 ans**

« Je suis à la Marpa depuis 6 ou 7 ans. Je cherchais un endroit où aller et une copine m'a indiqué la Marpa. Je ne pense que du bien de la Marpa, surtout la directrice. Elle est super ! Elle a du cœur et on voit qu'elle nous aime. On peut lui demander n'importe quoi... On ne peut pas trouver mieux que la Marpa ! On mange un peu trop, je ne rentre plus dans mon pantalon ! »



**Les résidents,  
 et toute l'équipe de la Marpa la Verchère  
 vous souhaitent un**

**Joyeux  
 Noël**