



## Chacun chez soi et mieux ensemble

Dans l'immeuble situé avenue Baudin, les 10 habitants sont chez eux et bénéficient en plus d'un espace en commun pour se retrouver et faire des activités.

« On se sent en sécurité tous ensemble », assure Rosy qui y habite depuis 2022. « Et le personnel qui est là pour aider est un vrai plus », renchérit Roselyne.

Stéphanie, l'accompagnatrice, se charge de créer ce lien qui manque parfois et veille à la quiétude de tous les locataires. Chaque temps d'atelier est un bon prétexte pour s'amuser, qu'il s'agisse d'activités manuelles, de sorties et de projets à construire ensemble, ...

Nous l'avons déjà évoqué en préambule de ce dossier : le cadre de vie qui engendre peu de stress comparativement aux métropoles jonchées d'embouteillages et où il est parfois compliqué de se déplacer, la qualité de l'air, tout comme la diversité d'infrastructures locales sont des atouts.

« Les gens ne s'y trompent pas, remarque Aurély Bougnoteau, directrice de l'association soins et santé. Beaucoup de personnes sont venues s'installer à Limoges et en Limousin pour travailler et d'autant plus avec la mise en œuvre du télétravail. La région est verdoyante et préservée des catastrophes naturelles, qui sont psychologiquement insoutenables ».

Et qui dit moins de stress...



## En faveur du lien social

Dans sa pratique professionnelle, elle met aussi l'accent sur la préservation du lien social, des relations avec

les autres, des rencontres. « C'est la vie, s'exclame-t-elle, avec les activités et les loisirs. Finalement, il faut toujours avoir quelque chose qui nous pousse en avant et faire ce qu'il faut pour maintenir le plus longtemps possible cette capacité à être actif ».

Ces enjeux-là font clairement partie des missions de l'association qu'elle dirige. Avec des interventions et soins à domicile de jour comme de nuit, des visites de convivialité, un accueil de jour et depuis peu, une résidence inclusive où habitent des seniors qui se sentent libres de faire ce que bon leur semble en toute sécurité, toutes les conditions sont réunies pour être plus serein. « D'ailleurs, poursuit Aurély Bougnoteau, l'accompagnement du bien vieillir repose aussi sur la prévention vis-à-vis des aidants qui doivent eux-aussi pouvoir prendre soins d'eux. L'association en accompagne une centaine chaque année ».

« Pour moi vieillir, c'est être moins agile, mais c'est aussi partager des souvenirs de jeunesse, avoir des histoires à raconter et du temps à passer avec ses petits enfants »

Mohieddine

« Après 50 ans, on a plus le temps de s'occuper de soi ou de s'investir dans des causes (associations...) »

Laure

« À 50 ans on peut prendre plus le temps sans que l'on nous dise de toujours de se dépêcher. On peut faire le jardin et adopter plus d'animaux de compagnie car on est bientôt à la retraite »

Samuel