



La nouvelle lettre d'information du Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique Cantons de Montagnac, Pézenas et Roujan

Le CLIC l'Epi édite ce deuxième CLIC Info, afin de diffuser et faire connaître vos initiatives et actions relatives aux aînés du territoire. Cette lettre trimestrielle est largement diffusée aux municipalités, Clubs, foyers, associations, EHPAD, services à domicile, services médico-sociaux, etc. Vous Contribuez à alimenter l'agenda et vous pouvez proposer des articles en lien avec nos actualités.

Pour continuer à recevoir cette lettre, transmettez au CLIC votre adresse électronique ou postale.

Mot du Président

Le Conseil d'Administration du CLIC l'Epi se joint à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2015.



Nous espérons que la dynamique perpétuée dans le temps continue à nous fédérer autour d'une politique locale du vieillissement adaptée au territoire : Personnes retraitées et âgées, collectivités et leurs CCAS, acteurs médicaux, paramédicaux et de services.

Nous vous donnons rendez-vous en 2015 pour de nouveaux projets collectifs valorisant un bien vieillir et au-delà, un bel vivre ensemble !

Le Président, Roger FAGES

=== Une démarche collective productive : les commissions locales du réseau ===

Depuis 3 ans, les partenaires se retrouvent régulièrement pour organiser le Salon annuel du bien vieillir, à Lézignan La Cèbe. Cela a permis aux différents acteurs locaux, professionnels des différents champs d'activité et bénévoles du secteur associatif de se rencontrer et mieux se connaître.

Les partenaires mobilisés souhaitent conforter cette démarche par la réunion d'une commission de travail régulière permettant au réseau de se retrouver, s'informer et créer ensemble de nouvelles initiatives à destination des retraités du territoire.

Suite au bilan du Salon Vivre Ensemble, le réseau s'est réuni à deux reprises fin 2014, déclinant un programme de prévention riche sur le secteur. Une rencontre publique autour du jeu et des activités de stimulation sensorielle est également en préparation pour le mois de mai.

N'hésitez pas à vous associer à la démarche !

⇒ RDV pour la prochaine commission le 21 janvier 2015 à 9H
Salle Bonnafous en Mairie de Pézenas

=== Les actions locales de prévention ===

La prévention et le dépistage sont les seuls outils efficaces pour faire face au vieillissement d'aujourd'hui, précise le Professeur Jean-Louis Lamarque depuis des décennies au sein d'Arcopred ! Discours aujourd'hui partagé par les dispositifs de politique publique nationaux et locaux, qui octroient des moyens spécifiques sur ces enjeux de prévention. Pour cela, des outils simples, efficaces, qui font leur preuve et apportent force et confort de vie pour aborder sereinement son avancée en âge :

- Des activités physiques adaptées



Sur un tapis, dans l'eau ou à la montagne, avec un arc, en petit groupe ou en grand comité, chacun doit trouver l'activité qui lui convient, et surtout, qui correspond à ses capacités actuelles. Plus question de performances, mais maintien des équilibres physiologiques, psychologiques et sociaux, de stimulation, d'exercice de coordination et de mémoire, de plaisirs partagés et de joie de vivre !

- L'alimentation, et plus généralement notre mode de vie

Nous avons de la chance, le régime méditerranéen est le plus conseillé ! Ses saveurs sont douces et riches, ses produits accessibles, comme le fameux verre de vin quotidien préconisé pour garder la forme... Mais nos habitudes doivent s'adapter en fonction des périodes de notre vie et, avec la retraite, se bousculer, ralentir ou s'épanouir. Fruits et légumes, produits laitiers, huile d'olive viendront alimenter le quotidien alors qu'addiction et excès deviendront des souvenirs. Cela n'empêche pas, et bien au contraire, de prendre du plaisir et de mettre du soleil dans chaque nouvelle journée et dans son assiette. Laisser tomber la voiture pour marcher permet par exemple de lutter contre la sédentarité mais aussi l'isolement, en profitant des échanges de proximité !



- La rencontre de l'autre !

Comme le dit la poète, « *Il meurt lentement celui qui devient esclave de l'habitude* ». Rencontrer et côtoyer d'autres personnes, apprendre une langue étrangère, découvrir ou partager une nouvelle activité avec des inconnus et/ou avec sa famille, ses proches. C'est aussi rester curieux et vigilant, s'informer, dans l'attention aux autres comme à soi-même. Rester en lien est aussi important que se nourrir ; se sentir utile et avoir une place dans la communauté, des valeurs essentielles pour maintenir des envies et des projets !



Bien manger, bien bouger, vivre ensemble... Ne doivent pas être des injonctions contraignantes mais **des choix pour bien vivre toutes les périodes de sa vie** et aménager un quotidien adapté à ses besoins et ses envies. Voici le programme pour le 1^{er} trimestre 2015 sur notre secteur, ouvert à tous :

=== Les Ateliers et conférences ici et là ===

FONTES

20 janvier à 14H30 : Tournée Départementale Bien bouger, bien manger pour bien vieillir dans l'Hérault, Conférence avec ateliers de tir à l'arc, sarbacane et Do-In, Salle des fêtes

10 février à 14H30 : Conférence Arcopred Les Voyages et leurs impacts sur la santé, Pr. Jean-Claude Artus, Salle des fêtes

ADISSAN

30 janvier à 14H30 : Loto Santé intergénérationnel, Mme Geneviève Fruchier, Arcopred, Foyer rural

24 février à 14H30 : Tournée Départementale Bien bouger, bien manger pour bien vieillir dans l'Hérault, les bienfaits d'une activité physique adaptée, Foyer rural

ROUJAN

Fin Février : Programme Acti'Séniors : Les bienfaits d'une activité physique adaptée et de la prévention des chutes, Ma Vie - Inter caisses de retraite et CCAS partenarial de Roujan

MONTAGNAC

10, 23 et 27 mars à 14H30 : PASSS Prévention Anticipation Sécurité Santé Secours, une information ludique et efficace des amicales de pompiers pour bien réagir en cas d'urgence chez soi. Inscription auprès de la Mairie au 04 67 49 86 86

PEZENAS et MONTAGNAC

A partir de janvier 2015 : Prix Chronos, lectures intergénérationnelles

=== Vie associative ===

Le prochain Conseil d'Administration du CLIC l'Epi se réunira le
Jeudi 12 février 2015 à 16H Au Campotel de Pézenas (sous réserves de confirmation)

Info Clic n° 2 - Janvier 2015

Poème de Martha Medeiros

(et non Pablo Neruda)

Il meurt lentement
celui qui ne voyage pas,
celui qui ne lit pas,
celui qui n'écoute pas de musique,
celui qui ne sait pas trouver
grâce à ses yeux.

Il meurt lentement
celui qui détruit son amour-propre,
celui qui ne se laisse jamais aider.

Il meurt lentement
celui qui devient esclave de l'habitude
refaisant tous les jours les mêmes chemins,
celui qui ne change jamais de repère,
Ne se risque jamais à changer la couleur
de ses vêtements
Ou qui ne parle jamais à un inconnu

Il meurt lentement
celui qui évite la
passion
et son tourbillon
d'émotions
celles qui redonnent la lumière dans les yeux
et réparent les cœurs blessés



Il meurt lentement
celui qui ne change pas de cap
lorsqu'il est malheureux
au travail ou en amour,
celui qui ne prend pas de risques
pour réaliser ses rêves,
celui qui, pas une seule fois dans sa vie,
N'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant !
Risque-toi aujourd'hui !
Agis tout de suite!
Ne te laisse pas mourir lentement !
Ne te prive pas d'être heureux !

« Tout ce qui peut être imaginé est réel » dit Pablo Picasso

C'est ce que nous ont encore prouvé nos aînés locaux, au travers des belles créations réalisées lors de la Semaine bleue 2014



Vous pouvez retrouver les créations sur le site du CLIC et sa page facebook

Merci à tous les acteurs mobilisés et aux 700 participants réunis autour de ces beaux moments

=== Restons connectés ===

Une info, une actualité, un renseignement ? Tel : 04 67 09 34 90 Fax : 04 67 09 36 14 - Email : contact@clic-lepi.fr Site internet : www.clic-lepi.fr - Facebook : Clic L'Epi

Comité de rédaction de la lettre Info'CLIC présidé par : Roger Fages