

Info Clic N° 5 - Janvier 2016



La lettre d'information du Centre Local d'Information et de Coordination- Bassin gérontologique Montagnac Pézenas Roujan -

Ce 5ème Info CLIC vous permet de connaître des 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. Contribuez à alimenter l'agenda et proposez des articles en lien avec nos actualités !

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

Edito : L'année 2015 s'est caractérisée par l'émergence d'une participation active des retraités et personnes âgées du territoire couvert par la politique de proximité mise en œuvre par le clic L'EPI face au vieillissement de la population.

C'est ainsi une première étape qui vient d'être franchie dans notre objectif de créer les conditions les plus favorables au " BIEN VIELLIR " dans notre bassin gérontologique et les communes qui le composent.

Informers, réunir, animer, prévenir, mobiliser sont les orientations développées par le Clic. Votre engagement personnel et au sein de vos associations, votre participation et votre enthousiasme pour agir sont les moyens indispensables pour favoriser un vieillissement réussi.

En 2016, c'est ensemble, en se réunissant et en se coordonnant, que nous ouvrirons la voie d'une période de vie agréable, heureuse et fraternelle pour tous.

Avec le conseil d'administration du clic et son animatrice V.Louberssac je vous présente, ainsi qu'à vos familles et à ceux qui vous sont chers, tous nos vœux de joie, bonheur, santé et satisfaction pour 2016.

Le President, Roger FAGES



Création collective par l'APF au Château Saint Pierre 2014

Entretenir sa mémoire, cultiver son quotidien

Souvent, ce mot au bout de la langue ou ces clés cachées quelque part nous font nous demander si notre mémoire ne déraile pas un peu... Notre cerveau, comme notre corps et notre esprit, a pourtant tout simplement besoin de s'alimenter et d'un entretien régulier !

Le monde moderne nous apporte beaucoup de sollicitation et de (pré)-occupations. A tel point, que parfois, tout notre être sature. Fatigue, tensions morales, épuisement, ... s'associent alors à des pertes de mémoires et quelque fois de repères. Pourtant, c'est bien la vie quotidienne qui peut nous apporter les clés d'un bien vivre et d'une bonne santé.

Tout d'abord, en dépassant quelques angoisses... Le vieillissement peut entraîner une perte d'autonomie, mais elle ne concerne que 6% des retraités actuels de plus de 60 ans et moins de 20% des plus de 80 ans. Nous continuons donc à vieillir en forme. De même, la maladie d'Alzheimer s'est développée ces dernières décennies, mais elle touche une part minime (mais toujours trop importante) de la population.

La perte de mémoire n'est donc pas une fatalité, ni une caractéristique réservée aux plus âgés. Les capacités du cerveau s'entretiennent, se restaurent, se maintiennent, et peuvent même se développer avec une stimulation adéquate ! Pour vivre son quotidien en toute sérénité : Marcher, cuisiner, jardiner, écouter de la musique, chanter, partager une conversation avec ses proches... (re)deviendront pour vous des moments précieux de convivialité pour entretenir ses capacités.

Venez tester la méthode initiée par la Fondation Nationale de Gérontologie et animée par les équipes de référents locaux du secteur, de manière organisée et ludique.

Ateliers collectifs de stimulation cognitive



Perdre ses clés ... chercher ses lunettes ... avoir un mot sur le bout de la langue ... manquer un rendez-vous ... ces petits oublis quotidiens sont souvent sources d'inconfort. Aussi, l'Association Départementale des Familles Rurales 34, la CARSAT-LR, en collaboration avec les CCAS et associations des communes concernées et le CLIC l'Epi, proposent de nouveaux ateliers mémoire en 2016 sur le secteur.

L'atelier mémoire, c'est quoi ? Un programme, avec des exercices variés et ludiques applicables à la vie quotidienne pour stimuler et entretenir votre mémoire. Une méthode, pour découvrir ses ressources, renforcer sa confiance, acquérir une stratégie personnelle, à partir de la méthode PAC Senior, de la Fondation Nationale de Gérontologie.

L'atelier mémoire, pour qui ? Les personnes vivant à leur domicile, à partir de 50 ans, disposant de leurs capacités physiques et mentales (lire, voir et entendre), désireuses d'améliorer et entretenir leur mémoire au quotidien de manière ludique.

Quelques chiffres : Un groupe de 10 à 15 personnes, dans une ambiance conviviale avec le partage des difficultés et réussites de chacun. 10 séances, environ 2 heures par semaine, gratuites mais sur inscriptions obligatoires

Des réunions pour s'inscrire et participer gratuitement !
Programme prévisionnel sous réserve de modifications + d'info : www.clic-lepi.fr

Pézenas lundi 11 janvier à 14H30

Réunion d'information et inscription à l'atelier mémoire salle des mariages Mairie de Pézenas. Proposé et animé par la Fédération départementale des Familles rurales de l'Hérault, avec la Commune de Pézenas. Inscriptions au CCAS de Pézenas au 04 67 90 41 18.

Adissan jeudi 14 janvier à 14H30

Réunion d'information et inscription à l'atelier mémoire « Agitons nos neurones » Maison Vailhé (20, rue Pasteur) animé par le Foyer rural d'Adissan : Renseignements : 04 67 25 10 34.

Montagnac démarrage Mars 2016

Réunion d'information et inscription à l'atelier mémoire animé par la Mairie de Montagnac. Informations et inscriptions au CCAS : 04 67 49 86 84 au premier trimestre.

Caux mardi 24 février 2016 à 15H

Réunion d'information et inscription à l'atelier mémoire, animé par le CCAS de Caux à la Médiathèque. Informations complémentaires auprès de la mairie : 04 67 98 40 09.

La MSA proposera durant le 1^{er} semestre un atelier PEPS Eureka sur notre territoire.

Devenez animateur d'atelier mémoire : Formation à Clermont l'Hérault 1 et 11 février 2016 par la CARSAT avec le Conseil Départemental. Inscription CLIC Cœur d'Hérault -L'Epi 04 67 09 34 90

Familles Rurales de l'Hérault

ATELIER MEMOIRE
Programme d'activation cérébrale

« Retrouvez le fil de la mémoire »

Séance de présentation à partir de 14h30
le lundi 11 Janvier 2016
Salle des Mariages
Mairie de PEZENAS

Original financé par la Fédération Familles Rurales de l'Hérault, Le CLIC « L'EPI » de PEZENAS, Le Mail de PEZENAS.

Contacts:
CCAS : 04 67 90 41 18
Familles Rurales Fédération de l'Hérault : 04 67 79 35 05

Familles Rurales Fédération Départementale de l'Hérault
455, rue de Thouryrie - Parc Mure n°6
34070 Montgailher
Tél. 04 67 79 35 05
www.famillesrurales.org/herault

Logos: CARSAT, L'EPI, RSI, CCAS de Pézenas, CCAS de Adissan, CCAS de Montagnac, CCAS de Caux, MSA, Familles Rurales.

Programme Santé-Vous Bien !

CONFERENCE :
« Les enjeux de l'avancée en âge et l'intérêt d'une bonne hygiène de vie »

Assurée par P. Bernard, Maître de Conférences à L'Université de Montpellier

Mercredi 10 Février 2016 à 15h

**Salle des fêtes
Place de la Mairie
34 120 Tourbes**

Contactez - nous :
C. ROYES : 06 08 42 19 77
mavie.apa@gmail.com

Bouger en toute sécurité
 Des ateliers encadrés par un professionnel de la santé vous seront proposés à l'issue de la conférence









Activité physique adaptée à TOURBES

Mercredi 10 février à 15H : Conférence de P. Bernard « Les enjeux de l'avancée en âge et l'intérêt d'une bonne hygiène de vie »

Réunion d'Information en vue de la mise en place d'ateliers en partenariat avec le CCAS de Tourbes.

Inscriptions et renseignements Association Ma Vie - Céline Royes : 06 08 42 19 77 E-Mail : mavie.apa@gmail.com



FONTES Lundi 25 janvier à 15H Salle des fêtes
 === Conférence débat ===



CCAS Fontès 34

Vie affective des séniors : la sexualité a-t-elle un âge ? Conférence-débat avec le Professeur Jean-Louis Lamarque d'ARCOPRED

Dans un contexte de vieillissement de la population, phénomène d'apparition récente (hausse de 65% en 1 siècle), la sexualité des seniors reste sans réponses précises et évidentes. Elle n'est pourtant que la continuation de la sexualité de l'adulte. Cette conférence interactive permet :

De prendre conscience que la sexualité est partie intégrante de la qualité de vie, de l'épanouissement et sans doute de la santé de la personne, quel que soit son âge.

De mieux comprendre que la réalité dans ce domaine est mal connue, mal exposée, mal acceptée et mal reçue parce que c'est un sujet encore tabou ! Les médias, les enseignants, la famille, les personnes âgées elles-mêmes n'en parlent pas et les jeunes « préfèrent ne pas savoir ».

De connaître l'évolution de la sexualité et ses formes différentes depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse.

D'initier une réflexion personnelle, car la sexualité n'est pas une obligation mais son expression doit toujours être possible, car bénéfique à la qualité de la vie.

Suivez les acteurs du territoire sur Radio Pays d'Hérault dans l'émission « Vivre ici ! » de Jean-Pierre Fonollosa, qui nous accueille chaque mois <http://www.rphfm.org/-Vivre-ici->



CREATION D'UNE UNITE D'HEBERGEMENT RENFORCE (U.H.R) AU CENTRE HOSPITALIER DE PEZENAS



Afin de répondre à une demande croissante, le centre hospitalier de PEZENAS a fait le choix de créer une Unité d'Hébergement Renforcé (U.H.R) destinée à accueillir des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. L'unité créée permettra d'accueillir 12 résidents.

Conformément au cahier des charges de la direction générale de l'action sociale, l'UHR du Centre hospitalier de PEZENAS aura comme caractéristiques :

- une prise en charge des personnes accueillies par un personnel qualifié, formé et ayant exprimé une volonté d'exercer auprès de ces résidents,
- sur la base d'un projet de soin adapté et d'un projet de vie personnalisé,
- et favorisant la participation des familles et des proches.

Dès le début de l'année 2015, un groupe de travail, impulsé par le Docteur RICARD, Médecin coordonnateur, et Mme BONNEMAYRE, Cadre de santé du service, a défini les objectifs de cette unité, a travaillé sur la configuration des locaux, a établi une journée type...

Ainsi, l'UHR a été pensée pour proposer aux résidents un environnement confortable, rassurant et stimulant. Elle offrira des lieux de vie sociale permettant d'accueillir les familles. Les personnels évolueront dans un environnement ergonomique et agréable.

Le groupe de travail a défini une philosophie de prise en charge. Il s'agira de privilégier le CARE... et pas le CURE, d'offrir une qualité de vie aux résidents, de respecter leur rythmes, d'adapter la communication...

En pratique, cela se traduira par la coexistence d'ateliers thérapeutiques et d'activités occupationnelles au cœur du projet de vie, d'une thérapie multisensorielle, type Snoezelen, de balnéothérapie, massages, toucher relationnel, de cuisine thérapeutique et ateliers « manuels »...

Toujours centré sur le résident, le groupe de travail a formalisé et réfléchi à toutes les étapes de la prise en charge, de la préadmission au suivi voir à la réorientation du résident vers une unité plus traditionnelle en cas de diminution ou de disparition des troubles du comportement.

Les travaux de l'UHR ont débuté en septembre et devraient s'achever fin janvier. L'accueil des résidents est prévu à compter du mois de février. L'inauguration sera programmée au printemps dans le jardin. En effet, l'UHR se situera en rez-de-chaussée pour permettre un accès à un jardin sécurisé. Un travail en collaboration avec le Lycée de La Condamine permettra d'agrémenter cet espace.



Le centre hospitalier de Pézenas, grâce à l'impulsion donnée par sa directrice, Mme BRINI Laetitia, souhaite adapter son offre aux besoins des personnes âgées. La création de cette unité en est une illustration. L'établissement est conforté dans le bienfondé de sa démarche par les soutiens qu'elle a obtenu (lycée La Condamine, le Lions club...).