

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

Le 8ème 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.

Le mot du Président

## AGIR ENSEMBLE !

Dans la dynamique des actions menées au printemps dernier, notamment illustrées par la  
journée du 30 mai à Pézenas sur le thème de l'entraide et de la solidarité intergénérationnelle,  
les acteurs du réseau restent mobilisés durant cette rentrée scolaire autour de l'information et  
de la prévention.

Les Mairies et leurs CCAS, les associations de retraités et les professionnels dans les  
établissements et services médico-sociaux s'associent symboliquement autour de la Semaine  
Bleue, semaine nationale valorisant la place des retraités dans la société, transformée en 2017  
en « mois bleu » pour consacrer le principe d' « à tout âge, faire société ! »

Comme annoncée avec la Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement, le soutien de la CFPPA  
– Conférence Départementale des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie - de  
l'Hérault, permet d'initier des démarches de proximité adaptées et complémentaires au soutien  
quotidien des retraités du territoire : activité physique adaptée et nutrition avec Ma Vie à  
Montagnac, Conférence prévention de risques domestiques avec ARCOPRED à Magalas, Ateliers  
numériques à Montagnac, Pézenas, Roujan et Fontès, menés directement par les retraités.

Avec l'appel à projet inter-régimes porté par la CARSAT et ses partenaires, s'ouvre un  
foisonnement d'initiatives permettant aux personnes d'être actrices de leur vieillissement et de  
soutenir les nombreux retraités engagés dans la vie sociale du territoire, en vue de lutter contre  
l'isolement des plus fragiles.

Nous espérons vous y retrouver nombreux et impliqués, acteurs de la vie sociale et de votre  
propre devenir.

Le Président, Roger FAGES



# La semaine bleue 2017 : À tout âge, Faire société !

C'est l'appel indigné de Stéphane Hessel qui inspire en 2016 le sociologue Michel Billé appelant l'ensemble de la population à « Faire Société » et favoriser les liens sociaux entre les différents individus, sans discrimination.

C'est surtout une valorisation de l'apport des retraités dans la vie de chacun, individuelle et collective, par leurs expériences, leurs savoir-faire, leurs désirs de transmettre, partager et de participer à la société, tel que leur engagement quotidien bénévole l'illustre tout au long de l'année.

En partenariat avec les municipalités, les clubs et associations de retraités, les EHPAD, les services médico-sociaux et d'aide à domicile, ce n'est donc pas chaque année une semaine bleue des personnes âgées et retraités, mais un mois qui se prolonge en année pour savourer les joies que nous apportent nos aînés, valoriser et maintenir leur participation dans la vie sociale.

RETOURS EN IMAGE SUR L'EDITION 2017 – en convivialité et intergénération, c'est toujours plus émouvant !

**MONTAGNAC** le 3 octobre Conférence sur la nutrition et l'activité physique adaptée, par l'Âge Vermeil et Ma Vie (CFPPA de l'Hérault), le CCAS de Montagnac, Présence Verte Services et l'EHPAD l'Oustalet, suivie d'un goûter avec Caroline Fédi au chant et accordéon.



**PEZENAS** le 9 octobre au Centre Hospitalier de Pézenas : Personnel et résidents accueillent les résidents des autres établissements du secteur pour un loto inter-EHPAD.

**CABRIERES** le 12 octobre Rencontre intergénérationnelle autour de jeux avec un goûter convivial, par le CCAS de Cabrières et le Club des Cheveux blancs, la Compagnie des jeux et « Momond » de Fontès.



**LEZIGNAN LA CEBE** le 19 octobre Repas dansant avec Julien Monté et le traiteur « atelier du goût » par la Ville et le Club des séniors de Lézignan.

**NEZIGNAN L'EVEQUE** le 20 octobre : Concert et échange intergénérationnel avec les Barbeaux, dans le cadre du programme Arc en Ciel, avec résidents retraités et enfants de la Commune.



**FONTES** Du 3 au 28 octobre : Exposition collective « Couleur des tropiques » à la Médiathèque réalisée par les résidents de l'EHPAD J. Delanoue et les enfants de l'ALAE ( Prog. Arc en Ciel) puis le 25 octobre Concert tropical d'Alex Boghossian, avec la Fabrik à Livres, le CCAS, les retraités et les enfants.

**PEZENAS** le 3 novembre Résidence des Jardins Molière : Echange intergénérationnel avec le Centre de loisirs de Pézenas, goûter et animation musicale de Caroline Fédi au chant et à l'accordéon.





# Soutenir les aidants !

Comme abordé dans plusieurs Info CLIC, les personnes qui aident un proche peuvent être elles-mêmes fragilisées. Elles peuvent être soutenues par des aides financières dédiés (Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement), l'accompagnement de professionnels et des espaces dédiés tels que ceux-ci : Voici 2 initiatives et dispositifs existants sur le territoire qui peuvent faciliter le soutien aux aidants et la prise en charge des malades.

En réponse à la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement datant du 1er janvier 2016, l'ADMR de l'Hérault, redonne la parole aux aidants dans le cadre du dispositif « JE SUIS AIDANT ET J'EN PARLE », à bord de l'API Bus.

Dans le cadre de cette manifestation entièrement gratuite pour les participants, un groupe d'aidants se réunira une fois par mois pendant deux mois sur chaque commune partenaire.

Chaque mois, un sujet différent sera abordé :

Thème 1 : Je suis aidant et j'en parle

- Difficultés rencontrées par l'aidant

- La relation aidant/aidé

Thème 2 : Les solutions de répit

- Comment se libérer du temps ?

- Présentation des dispositifs existants

L'API Bus a été créé par l'ADMR de l'Hérault en partenariat avec la CARSAT.

API pour Animation – Prévention – Information.

À destination des retraités, ce bus a vocation à devenir un lieu où les personnes âgées peuvent venir chercher des réponses à leurs questions sur le bien-vieillir chez soi, les dispositifs existants...

Entièrement gratuite pour le public, les rencontres thématiques sont synonymes de moment convivial autour d'une collation.

Chaque atelier sera encadré par un chargé d'animation sociale, un membre de l'équipe spécialisée Alzheimer de l'ADMR de l'Hérault ou un psychologue.

**VOUS AIDEZ UN PROCHE ?**  
Venez partager votre expérience avec des professionnels et vous informer sur les solutions existantes.

Pézenas  
Mercredi 4 octobre de 10h à 12H  
Lundi 27 novembre de 10h à 12H

Roujan  
Vendredi 22 septembre de 10H à 12H  
Vendredi 10 novembre de 10H à 12H

Réservation et information au  
06 86 54 18 33



France Alzheimer 34 C'est une association de bénévoles au service des malades et de leurs proches. Présente sur l'ensemble du département, elle intervient plus particulièrement à Pézenas et Roujan par :

- Une permanence 1 fois par mois au Centre Hospitalier de Pézenas et au CCAS de Roujan,
- Un groupe de parole à Pézenas au CLIC 1 fois par mois, et bientôt à Fontès, soutenu par une psychologue de l'association,
- Une formation des aidants, renouvelée début 2018 permettant

Ces espaces sont gratuits et ouverts à toute personne concernée par la maladie d'Alzheimer ou troubles neurologiques apparentés.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

France Alzheimer Hérault

Antenne de Béziers

Tél : 04 67 11 43 12

contact.beziers@alzheimer34.org

## La formation des aidants :

- ✓ Gratuite, ouverte à toute personne accompagnant à domicile un proche malade de la maladie d'Alzheimer OU d'un syndrome apparenté. Ne nécessite pas d'adhérer.
- ✓ Animé à la fois par un psychologue professionnel et un bénévole ayant été, lui-même, aidant familial.

### Bénéfices pour les familles :

- Mieux connaître une maladie souvent déroutante pour les familles / Comprendre ce qui se passe dans la tête de son proche
  - o Pourquoi les questions répétitives ? Que dois-je répondre ?
  - o Comment réagir aux incohérences du discours ? A la désorientation ?
  - o Comment réagir aux troubles du comportement ?
- Avoir accès à tous les renseignements concernant :
  - o les aides existantes, notamment financières, humaines et juridiques
  - o les démarches administratives pour les obtenir
  - o les différentes institutions / les structures existantes (ADJ, aide à domicile, équipe spécialisée)
- Accompagner au mieux : éviter les erreurs, apprendre à communiquer avec le malade quel que soit le degré d'évolution de la maladie, connaître les bonnes stratégies pour accompagner au mieux et maintenir la relation
- Comment éviter, en tant qu'aidant familial, de tomber dans l'épuisement, confronté à un accompagnement long et difficile ?
  - o Comment s'accorder du répit / Gérer l'éventuelle culpabilité
  - o Les aides sur lesquelles s'appuyer pour cela
  - o Comment éviter de tomber dans l'isolement / L'importance de ne pas rester seul



Grand succès pour la journée annuelle des ateliers mémoire de Familles Rurales 34 « La Mémoire au fil des ans » à Florensac le 17 octobre, avec près de 150 participants.

Suivez l'actualité du réseau sur Radio Pays d'Hérault, dans l'émission Vivre Ici ! Avec Jean-Pierre Fonollosa [www.rphfm.org/-Vivre-ici-](http://www.rphfm.org/-Vivre-ici-)

Face à l'isolement croissant des personnes âgées, les petits frères des Pauvres recherchent des bénévoles à Pézenas

Vous souhaitez participer à la création de l'équipe sur Pézenas :

M. Emmanuel Guary, Adjoint de direction régionale

Les petits frères des Pauvres

165, rue Simone Signoret 34070 Montpellier

Tél. 07 86 67 12 30 [languedoc@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:languedoc@petitsfreresdespauvres.fr)

[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)

Facebook Les petits frères des Pauvres et sur Twitter @pfPauvres



## Ateliers numériques seniors

Après plusieurs séances de formation grâce au soutien de la CFFPA de l'Hérault, les ateliers ont démarré, animés par des retraités volontaires très impliqués, bravo à eux !

- A Montagnac le lundi à 10H à la Maison des Associations
- A Pézenas le lundi à 10H au CLIC,
- A Roujan le vendredi à 10H avec le CCAS,
- A Fontès le vendredi à 14H à la Médiathèque

Retrouvez sur le site du CLIC et sur YouTube la vidéo sur la formation du mois de mars avec les lycéens de la Condamine et Nos Mémoires Vives ici : <https://youtu.be/H29djA4Gh-U>

Parlez-en aux femmes que vous aimez ♥



Mercredi 29 novembre à Magalas à 15H

Conférence d'ARCOPRED dans le cadre de la CFFPA sur la prévention des accidents domestiques avec Philippe Marty et l'association de l'Age d'Or de Magalas, 115, rue du Stade.

23 et 27 novembre à Clermont l'Hérault

Dernière session de formation des animateurs d'ateliers mémoire par la CARSAT LR avec les CLIC Cœur d'Hérault !

Parmi les nombreuses rencontres d'Octobre Rose, la Ville de Pézenas soutient la lutte contre le cancer du sein! 🧡 Une mammobile 🚐 sera présente sur la commune le mercredi et jeudi 16 novembre de 9h à 18h Place du Fronton, avenue Maréchal Leclerc. Événement organisé par AMHDSCS : association montpellier hérault pour le dépistage du cancer du sein

23 novembre et 21 décembre à Pézenas

Ateliers cuisine de la Banque Alimentaire de l'Hérault. Inscription au CIAS du Pays de Pézenas au 04 67 98 06 07