

# Info Clic N° 4 septembre 2015



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

Le CLIC l'Epi édite le 4ème Info CLIC permettant 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 pouvez toujours contribuer 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 du Président

En cette période de rentrée, chacun reprend ses préoccupations et dresse les perspectives de son action, personnelle et collective.

Après l'Assemblée Générale annuelle du 24 juin, l'Association réunit son Conseil d'Administration le jeudi 24 septembre afin de dresser les projets pour les 3 années à venir et renouveler son engagement aux côtés de la population du territoire.

Représentants des collectivités locales, des organismes publics et sociaux, des CCAS, des Etablissements et services, associations socio-culturelles, nous sommes aujourd'hui fédérés autour d'un projet d'intérêt public, réunissant nos forces et initiatives au service de la prévention des enjeux du vieillissement !

Afin de conserver sa capacité à agir et choisir les conditions de son vieillissement, projetons nous ensemble dans les perspectives d'actions et de mutualisation du réseau gérontologique.

Rendez-vous ensemble :

∅ Aux administrateurs le jeudi 24 septembre à 18H au Campotel à Pézenas pour le Conseil d'Administration,

∅ Pour les membres du réseau, à la commission de travail du jeudi 5 novembre à 9H30, Salle Bonnafous à Pézenas.

Le Président, Roger FAGES



=== Les chantiers à venir ===

Dans ce processus collectif en dynamique depuis plusieurs années, le CLIC l'Epi, en tant que tête de réseau, propose, initie et recueille les attentes des acteurs locaux et permet de faire émerger les besoins.

Si l'un des supports concrets de l'agir ensemble est l'organisation collective de réunions et évènements publics, les rencontres régulières du réseau sont aussi l'occasion de partager et mutualiser constats, problématiques et moyens d'action, dans la prévention des enjeux du vieillissement.

Ainsi, après avoir créé un focus sur les problématiques d'habitat, de parcours résidentiel et de lutte contre l'isolement, le vivre ensemble et le bien vieillir ensemble restent le fil conducteur de la démarche engagée jusqu'à aujourd'hui. N'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos besoins et initiatives dans ce sens !

## Rencontres du réseau local

La Semaine bleue, semaine nationale des personnes âgées et retraitées, se déroule du 9 au 16 octobre, avec, sur le secteur, des moments de rencontres et de convivialité ouverts à tous :

**PEZENAS, vendredi 9 octobre** « Couleurs du ciel », performance de peinture (Virginie Guidée) et concert de Harpe (Elena Seyller) – Foyer des campagnes à 14H30

**MONTAGNAC lundi 12 octobre** « Loto des saveurs » jeux de prévention sur l'alimentation avec ARCOPRED et dégustations vins et mets, Salle André Sambussy à 14H



**CAUX jeudi 15 octobre** – « Rencontre intergénérationnelle » entre les enfants et retraités de Caux, à l'EHPAD Sainte Clotilde à 14H30 (photo ci-contre)

**NEZIGNAN L'EVEQUE mardi 13 octobre** « Venez voyager de villes en villes, de pays en pays » Spectacle, exposition et chants intergénérationnels, Foyer Rural à 14H

**FONTES mercredi 14 octobre** - Présentation du Conte « le petit bonhomme de pain d'épices », animé par la Médiathèque de Fontès et à l'EHPAD Jeanne Delanoue à 15H (photo mythe fontésol juillet 2015)



**LEZIGNAN LA CEBE jeudi 15 octobre** – Repas dansant sur inscription au 04 67 98 88 26 auprès du Club des retraités. Tarif repas 20€, salle polyvalente à 12H

**CABRIERES vendredi 16 octobre** Atelier intergénérationnel sur la prévention des risques à domicile – animé par Philippe Marty, sapeur-pompier - Salle des Fêtes à 14H30

## Rendez-vous locaux du trimestre

Programme prévisionnel sous réserve de modifications + d'info : [www.clic-lepi.fr](http://www.clic-lepi.fr)

**BESSAN** le jeudi 17 septembre à partir de 10H30 : Journée mondiale Alzheimer 2015 « 30 ans de mobilisation- concrètement, on fait quoi ? » Renseignements et inscriptions France Alzheimer 34 avant le 11 septembre 04 67 06 56 10.

**PEZENAS** lundi 21 septembre de 14H30 à 16H : Reprise des groupes de paroles des aidants de malades, animé par France Alzheimer 34. Tous les 3èmes vendredis du mois. Renseignements et inscriptions : 04 67 11 43 12

**PEZENAS** vendredi 18 septembre à 14H30 : Thé dansant, animé par Claude Belmont. Renseignement CCAS : 04 67 90 41 18

**FONTES** dimanche 27 septembre à 9H30 : « Balade rose : prenez un temps d'avance sur le cancer du sein ». Renseignements auprès du Comité Féminin de l'Hérault : 04 67 61 00 88.

Dimanche 27  
Septembre  
10h FONTES

Inscriptions 5€ repas compris Renseignements : 04 67 61 00 88

**FONTES** mercredi 30 septembre à 15H, salle des fêtes : Construction du mythe fontésol, réunion publique de bilan et perspectives.

**Mardi 6 octobre** : Journée nationale des aidants, partout en France.

**CLERMONT-L'HERAULT** lundi 2 et mardi 10 novembre : formation d'animateurs d'ateliers mémoire, en partenariat avec le Conseil Départemental et la CARSAT. Inscriptions CLIC Cœur d'Hérault

**PEZENAS** jeudi 4 novembre à 9H30 : Commission du réseau CLIC, salle Bonnafous.

En partenariat avec Radio Pays d'Hérault, radio associative locale, le CLIC l'Epi programme une série de programmations mensuelles, avec Jean-Pierre Fonollosa, animateur de l'émission « Vivre ici ».

**"Une Alternative à l'uniformisation de la bande FM"**

Détail du programme sur [www.rphfm.org](http://www.rphfm.org)

**Venez Vivre  
LA NUIT RPH**  
le Samedi 19 septembre  
à Gignac au Sonambule

**RPH** FM  
89 | 96.7 | 102.9 Mhz  
Radio Pays d'Hérault [rphfm.org](http://rphfm.org)

89FM PÉZENAS | 96.7FM LODÈVE | 102.9FM CLERMONT L'HLT

Les acteurs locaux sont invités à y participer, afin de présenter leurs actions en faveur des retraités du territoire.

Elles seront diffusées le mardi 27 septembre, le 20 octobre sur le bien vieillir ensemble, le 17 novembre sur « préserver son autonomie » et le 08 décembre sur le rôle de retraités et des référents locaux dans la vie du territoire. Vous pouvez les réécouter sur [www.rphfm.org](http://www.rphfm.org). La première émission aura pour invité le Professeur Jeandel avec Monsieur Fages.



## « Se mettre à la place d'une personne âgée »

Dans le cadre de l'organisation de la journée publique du mois de mai à Pézenas, la société HEWI, spécialisée dans la fourniture d'équipements sanitaires adaptés, a mis à disposition du réseau sa combinaison de simulation du vieillissement « âge explorer ».

Outil généralement utilisé dans la formation du personnel de la société, cette combinaison a pu être expérimentée de manière très pédagogique par des publics diversifiés durant ces derniers mois. Ainsi, les élèves de 2<sup>nd</sup>e SAPAT du Lycée Ch. Marie de la Condamine, les salariés des EHPAD de Nézignan l'Evêque (« Les Amandiers ») de Servian (L'Ensolehada), de Pézenas (Centre hospitalier), de Gignac (Les Jardins du Rival), ainsi que le service d'aide à domicile du CCAS de Pézenas et le Service de Soins Infirmiers (SSIAD) de Pézenas et plusieurs particuliers, accompagnés par Hérault Sport (Agnès Wilke), ont pu se mettre à la place d'une personne perdant en mobilité.



Equipé comme une tenue de hockey, avec une combinaison qui bloque les articulations des chevilles, des genoux, des bras, les hanches et la mobilité du dos et le coup, des lunettes troublantes ou tachées, chacun peut « ressentir ce que ça fait ».

Au travers d'exercices simples, la personne qui essaie la combinaison, peut concrètement comprendre le quotidien difficile de certaines personnes âgées. Se lever ou s'asseoir, marcher, attraper un objet à terre ou sur une table, monter ou descendre des escaliers,... Des étapes qui peuvent devenir insurmontables lorsque le corps ne suit plus.

Perte de repère, manque de sécurité, plus de contrôle sur ses gestes, sa position, la douleur d'un poids permanent sur ses épaules... Ce sont des sentiments que l'on peut ressentir avec la combinaison Age Explorer.

Durant un essai des élèves au Centre Hospitalier de Pézenas, une personne retraité, de passage dans l'établissement, m'interpelle : « c'est bien qu'ils se mettent à notre place, ils pourront mieux comprendre ce que l'on vit et pourquoi on réagit comme ça et être plus attentifs, plus patients avec nous ».

En effet, percevoir physiquement les blocages et douleurs d'une personne qui perd en autonomie et/ou souffre d'un handicap, permet aux professionnels en charge de les accompagner au quotidien d'être plus compréhensifs et attentifs, empathiques à la souffrance de l'individu.

Cela apporte une réflexion sur les pratiques et postures professionnelles : accorder plus de temps pour se mouvoir, apprécier et comprendre la réaction des retraités, développer des gestes et attitudes facilitants et adaptés, humains.



---

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

Une info, une actualité, un renseignement ? Tel : 04 67 09 34 90 Fax : 04 67 09 36 14  
E-mail : [contact@clic-lepi.fr](mailto:contact@clic-lepi.fr) Site internet : [www.clic-lepi.fr](http://www.clic-lepi.fr) - Facebook : Clic L'Epi