

Sommaire

- **Actualités** Page 1
- **Activité Physique** Page 2
- **Alimentation** Page 4
- **Bien Etre** Page 5
- **Jeux** Page 7
- **Partage d'expérience** Page 8
- **Foire aux questions** Page 10
- **N° utiles** Page 10
- **Les CLIC en Deux-Sèvres** Page 11

Actualités

L'Association Appui&Vous Nord 79 porte les 3 CLIC du Nord 79. Le CLIC signifie « Centre Local d'Information et de Coordination ». C'est un lieu ressource pour les séniors, leur entourage et les professionnels. Nos équipes sont restées mobilisées pendant cette période de confinement par téléphone et ont repris le chemin du bureau depuis mi mai.

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, nous ne pouvons maintenir nos actions collectives de prévention pour le 1er semestre 2020. En attendant de pouvoir vous retrouver sur nos prochaines actions, nous vous proposons ce journal avec diverses informations et activités. Toute l'équipe de l'Association vous souhaite une bonne lecture.

Nos bureaux d'accueil sont à nouveau ouverts sur nos trois sites et uniquement sur rendez-vous.

Nous vous invitons à prendre contact avec nous par téléphone avant tout déplacement.

Dans le cadre du contexte sanitaire actuel, nous vous rappelons la nécessité d'appliquer les gestes barrières suivants:

COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) 0 800 130 000 (appel gratuit)

Activité Physique

10 exercices pour garder la forme

Quadriceps-genoux et épaules

Assis au bord de chaise, dos droit, regard à l'horizontal:
Tendre la jambe droite et le bras gauche
puis jambe gauche et bras droit.

10 à 15 fois de chaque coté.



Quadriceps

Assis au bord de la chaise, dos droit, bras croisés si possible (ou en appui sur les genoux ou sur la chaise) :
Se lever et se rasseoir .

10 à 15 répétitions.



Fléchisseurs de hanches et coordination

Debout à proximité d'un point d'appui :
Monter un genou et le toucher avec la main opposée, en alternant droit et gauche.
Se tenir le moins possible sans se mettre en danger.

10 à 15 fois de chaque coté.



Extenseurs de hanche (grand fessier)

Debout à proximité d'un point d'appui :
Emmener la pointe de pied vers l'arrière, jambe tendue,
en alternant droit et gauche.
Se tenir le moins possible sans se mettre en danger.

10 à 15 fois de chaque coté.



Assouplissement du dos

Assis sur le bord de la chaise, les mains sur les genoux :
Creuser le dos, bomber le torse et regarder droit devant
en inspirant,
Puis rouler sur les fesses, enrôler le dos et la nuque en
Regardant son ventre et en soufflant.



Fléchisseurs de hanche assis

Assis au bord de la chaise, dos droit regard à l'horizontal :
Monter le genou en le gardant fléchi en alternant droit et gauche.

10 à 15 fois de chaque côté.

Mollet et équilibre

Debout à proximité d'un point d'appui :
Se mettre sur la pointe des pieds, en se tenant le moins possible sans se mettre en danger.

10 à 15 répétitions.

Abducteurs de hanche (écartement)

Debout à proximité d'un point d'appui :
Ecarter le pied sur le côté, jambe tendue, en alternant droit et gauche.
Se tenir le moins possible sans se mettre en danger.

10 à 15 fois de chaque côté.

Equilibre unipodal

Debout à proximité d'un point d'appui :
Tenir sur un pied pendant 5 à 10 secondes.
Se tenir le moins possible sans se mettre en danger.

5 fois de chaque côté.

Etirement de la chaîne postérieure

Debout, poser les mains sur le dossier ou sur l'assise d'une chaise, garder les pieds au sol et reculer les fesses, pour étirer le dos et l'arrière des jambes (mollets et cuisses).



Ces exercices vous sont proposés par CAPS (Conseil Action Prévention en Santé) de Nueil les Aubiers
N° : 07 83 24 40 04

Mail: capsante79@gmail.com
Site internet: capsasso.wordpress.com

Alimentation

Après un peu d'exercices, il nous faut prendre des forces. Nous vous proposons une recette avec un légume de saison: l'épinard.



Lasagnes Epinards –saumon



Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

Pâtes à lasagne (1 paquet)
300 g de saumon (ou truite) fumé
(e)
800 g d'épinards frais
1 gousse d'ail
40 cl de crème liquide
Fromage râpé
Sel, poivre
Huile d'olive
1 verre d'eau

Préparation de la recette

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 6-7).

- Epluchez l'ail, dégermez-le puis hachez-le. Dans une poêle, faites chauffer 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail puis les épinards et couvrez 2 à 3 min à feu moyen, ajoutez du sel et du poivre.
- Emiettez le saumon et mélangez-le aux épinards.
- Tapissez un plat rectangulaire huilé d'une couche de feuille de lasagne. Garnissez de farce aux épinards, recouvrez de pâtes, et procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Versez la crème sur les lasagnes. Parsemez de fromage râpé et enfournez 30 min. Servez chaud.

Bien Etre

Le Dien Chan: la réflexologie faciale

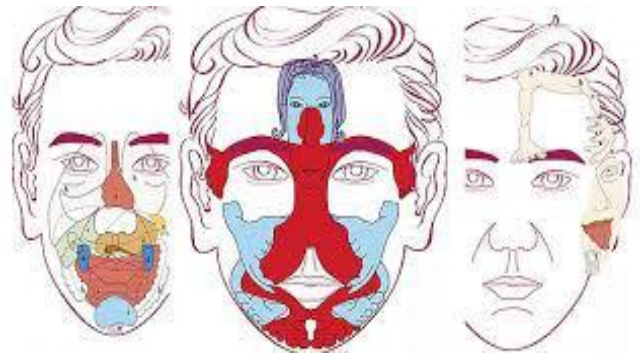
« Pour soulager les
maux du
quotidien »

Je suis Claire praticienne en Dien Chan, c'est une méthode de réflexologie faciale, créée au Vietnam. Au cabinet je travaille avec des petits outils doux sur des zones réflexes du visage et sur des points précis qui permettent de mettre le corps en auto-régulation .

Le visage est le miroir de notre état global, il porte les signes de notre état émotionnel, la fatigue, la douleur mais aussi la joie, il est le reflet de nos pensées positives ou négatives...

En réflexologie faciale le corps étant représenté sur le visage, nous pouvons donc en toute autonomie, par des gestes simples et efficaces, soulager les maux du quotidien, elle agit sur le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, rebooste notre énergie, et bien d'autres encore...

Mais aussi tout simplement prendre du temps pour Soi, permettre d'avoir un moment bienveillant d'écoute pour Son Corps (comment je me sens?) et apprécier les résultats rapides sur le bien-être mais aussi sur la beauté ; le visage rayonne lorsque les tensions sont dissipées !



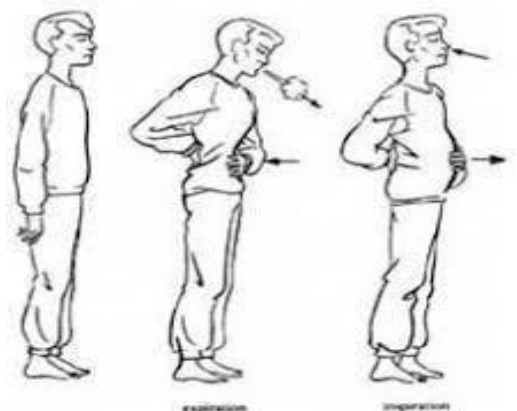
Avant toute chose je souhaitais parler de la respiration indispensable pour une détente durable.

C'est un mouvement vital et pourtant, nombreux sont ceux qui respirent de façon thoracique, c'est à dire que la respiration s'arrête au niveau de la cage thoracique, hors nous avons tous observés un bébé dormir avec ses jolies mouvements respiratoires qui font gonfler et dégonfler le ventre !

Plus on grandit, plus on perd cette respiration qui pourtant apaise, nous détend...

Il faut donc se réhabituer (se rééduquer) à cette respiration, au début plusieurs fois par jour (3 à 5mn) puis très rapidement elle redeviendra automatique favorisant un bien-être global.

C'est une astuce qui permettra de réguler plus rapidement des montées de douleurs ou d'angoisses.



L'exercice est simple il suffit de mettre une main à plat sur son ventre et l'autre main (face ext) dans le bas du dos, il est plus facile comme ça de sentir le mouvement qui deviendra par la suite automatique. A l'inspiration le ventre gonfle, à l'expiration il dégonfle, et oui je sais au début c'est étrange mais quel bonheur ensuite !!!

La suite à la page suivante

Bien Être *(suite)*

Le Dien Chan: la réflexologie faciale

EXERCICE EN DIEN CHAN :

Un auto-massage que j'apprécie beaucoup sur le visage est celui du contour des yeux car en réflexologie faciale, il prend une autre dimension... il permet de soulager la nuque, les épaules, les bras et les mains, il permet de décharger « le poids que l'on porte sur nos épaules » : il permet donc d'alléger la tête et d'apaiser toute cette partie du corps qui accumule nos tensions.

Et puis ce massage repose nos yeux, soulage les maux de tête, il procure une détente immédiate.

Les points au-dessus des sourcils permettent de diminuer les douleurs d'épaules et de relâcher la pression le résultat est immédiat .



Le point central entre les 2 sourcils a un effet puissant sur l'anxiété et l'agitation, c'est un point régulateur.

Le point au niveau des tempes permet d'éclaircir la vision, il illumine le visage.

Il faut masser le contour des yeux en mouvements circulaires de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur avec la pulpe des doigts, si vous sentez des points de tensions, prenez un temps pour détendre, relâcher avec des petites pressions, appuyer ou non selon votre ressenti. C'est un auto-massage qui peut se pratiquer matin et soir.

En cas de fatigue oculaire ou d'une surcharge mentale pensez à mettre des petites compresses ou cotons imbibés d'eau fraîche, ou d'eau de bleuet... qui permettra de relâcher, de lâcher-prise dans le quotidien qui va parfois trop vite !!!

Jeux

Le Coffre fort

Lucien a un coffre-fort dont il a oublié le code d'ouverture.
Il se souvient qu'il est composé de 3 chiffres différents.
Il a écrit sur un petit papier des informations pour le retrouver.

Voici ce qui est écrit sur le papier

5 - 4 - 8 Il y a un seul chiffre du code, il est bien placé.

5 - 3 - 0 Il n'y a aucun chiffre du code.

1 - 5 - 7 Il y a deux chiffres du code mais mal placés.

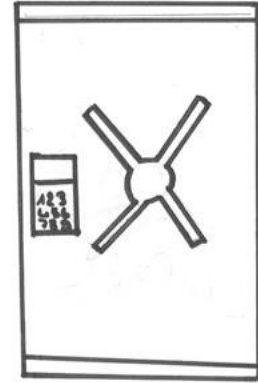
8 - 0 - 6 Il y a un seul chiffre du code mais mal placé.

6 - 4 - 7 Il y a un seul chiffre du code mais mal placé.

Avez-vous retrouvé le code ?

Ce jeu vous est proposé par Parthenay Cité jeux – Faiseurs de liens – FLIP –Vive les aidants

« Retrouver un code à partir
d'informations »



Réponse du jeu: 7-1-8

Jeux

Le Dernier mot



« Sans modifier l'ordre des lettres, créez un
nouveau mot en enlevant une lettre à chacun
des huit mots ci-dessous »

La réponse du jeu

Réponse: Marmotte

Remerciement au groupe Keesing—Jeu tiré du magazine
Sport Cérébral « jeux vacances »

Ce jeu vous est proposé par Parthenay Cité jeux – Faiseurs
de liens – FLIP –Vive les aidants
Site internet: vivelesaidants.fr

Partage d'expérience

Bistrot mémoire

Le jeudi 12 mars, nous nous sommes quittés avec la perspective d'un confinement de 15 jours...depuis... un bouleversement s'est installé à la maison, dans la rue, dans nos relations, dans le calendrier de nos rencontres lors du « Bistrot mémoire » ; peur, inquiétude « si ce n'était pour rien », surprise, espoir de changements, vaincre la maladie un espoir pour l'humanité ...

Pas de bistrot mémoire juste une parenthèse de ce moment important dans nos investissements ?

Le Bistrot mémoire est un temps dans notre vie.

Bénévole depuis 3 ans, la rencontre du « Bistrot mémoire » est toujours **le temps d'un évènement, le temps des liens** avec les aidants, et les conjoints, **c'est le temps de la mise en place d'un vivre autrement** face à la maladie. Présente lors des rendez-vous, je souhaite que chaque participant puisse sortir un peu de l'isolement dans lequel la maladie le plonge. Accompagner **ce temps de répit** et repartir avec le sentiment du service rendu en toute sérénité, voilà ce que j'éprouve. Des mots sans doute... Mais la mise en œuvre des différentes stratégies par le « Clic et la plateforme de répit » permet de parvenir dans la bonne humeur à installer **un temps de vie** pour tous. Chacun de nous a de l'importance au Bistrot mémoire !

Le Bistrot mémoire est un espace dans notre vie en rencontrant ceux qui portent la maladie du conjoint avec leurs interrogations, leurs souffrances, leurs espoirs pour vivre, **le lieu** donne l'occasion de s'autoriser à penser autrement face à la maladie pour affronter des évènements parfois pénibles.



BISTROT MEMOIRE
LE CHAPELAIS
La Chapelle St Laurent

Le confinement a modifié la politique des soins dans les centres d'accueil avec les risques liés à la maladie. Alors, pendant cet isolement, j'ai proposé pour les participants du Bistrot mémoire de mettre à leur disposition mon numéro de téléphone pour leur permettre de « relâcher » un peu. Si la proposition vécue aussi sur l'ensemble des BM en France, il n'en reste pas moins que cela devait être difficile de téléphoner avec la présence de l'autre qui a toujours besoin d'aide. ...Plusieurs personnes m'ont dit le bien de « décrocher » le temps de ce bavardage. Elles appréciaient ce « bol d'air », appel différent des autres liens que les familles mettaient en place.

Vivre avec vous au « Bistrot mémoire » c'est aussi assumer « notre métier d'homme et de femme » (Camus) c'est assumer la vie qui passe...

La suite à la page suivante

Partage d'expérience *(suite)*

Bistrot mémoire

Ce confinement, annoncé par notre président comme un temps de guerre dure... Cette guerre sanitaire a son lot de luttes pour éradiquer le virus ennemi.

Ce temps fut et est encore un temps de coupure avec les enfants et les petits-enfants, un temps d'inquiétudes voire d'angoisse en découvrant l'horreur de la maladie mais aussi en prenant peu à peu confiance devant les soins dispensés et les nombreuses personnes guéries. Chacun attend le vaccin comme au temps des autres grandes pandémies.

Prisonnière mais aussi libre **de prendre le temps** dans le jardin, d'apprécier les concerts des oiseaux tout étonnés du calme de la campagne, d'admirer les fleurs sauvages ou cultivées, libre de réfléchir, de lire, et de retrouver l'art de la broderie... C'est donc en tirant l'aiguille que j'ai occupé un peu de mon temps j'ai réalisé un dessus de pot de confiture en « Hardanger ».



Qu'est-ce que la broderie Hardanger ?

Les motifs de la broderie s'exécutent en comptant les fils des tissus et se construisent de façon géométrique. Les toiles adaptées sont en vente dans les merceries. On utilise un coton perlé brillant et torsadé qui souligne l'effet des points.



Des motifs simples avec des blocs réalisés au passé plat et des barrettes pour fixer et décorer les faisceaux de fils.

J'ai appris avec un groupe où chaque brodeuse expérimentée ne comptait pas ses heures pour réaliser un ouvrage, véritable joyau.

Dans notre Bocage et en Gâtine de nombreuses brodeuses connaissent l'art de cette broderie. Si vous le pouvez n'hésitez pas à apprendre ou comme moi à ressortir l'ouvrage déjà commencé...et maintenant quelques marque-pages ou de petits napperons seront au pied du sapin 2020 !

Bonne fin de confinement avec les consignes qui resteront en place, avec le lien social qui reprendra ses droits, les avancées qui en ressortiront ...Soyons prudents et confiants en prenant soin les uns des autres.... Comme d'habitude...

Texte écrit par Michelle POUSSARD—bénévole au sein du Bistrot Mémoire de La Chapelle Saint Laurent

Foire aux questions

Je souhaite mettre en place une aide au ménage à mon domicile, à qui dois-je m'adresser ?

Sous certaines conditions (ressources, âge, etc..), votre caisse de retraite principale peut vous aider à financer une aide au ménage.

Pour mettre en place l'aide au ménage, vous pouvez contacter un service à domicile ou une personne en emploi privé qui interviendra à votre domicile.

Le CLIC de votre secteur peut vous aider dans la constitution du dossier de demande d'aide financière auprès de votre caisse de retraite et vous indiquer les coordonnées des services à domicile pouvant intervenir sur votre commune.

Je suis aidante de mon conjoint et je suis épuisée par l'accompagnement au quotidien, j'ai besoin d'un relai, quelles sont les solutions de répit existantes sur le Nord 79 ?

Il existe différentes solutions de répit en direction des aidants et de leurs proches:

- des solutions d'accueil adapté pour la personne malade : soit en accueil de jour, soit à domicile via l'intervention d'un service à domicile (*liste des accueils de jour et services à domicile disponibles dans le CLIC de votre secteur*),
- un accompagnement dans le cadre d'actions collectives d'information et de soutien en direction des aidants et/ou du couple aidant/aidé,
- un accompagnement individuel de soutien psychologique, d'écoute et de conseil via la plateforme d'accompagnement et de répit nord79.

Ces dispositifs peuvent être complémentaires les uns avec les autres.

Le CLIC de votre secteur peut vous indiquer les coordonnées des différents services et vous orienter vers les professionnels compétents.

N° utiles

Atelier Connect aidants

Groupe d'échange téléphonique ouverts aux aidants

09 72 17 62 00

Dispositif National de soutien médico-psychologique

0 800 130 000

Intermède Nord 79

Service de médiation familiale
07 77 08 72 49

Lieu d'Ecoute, d'Accueil et d'Orientation pour les personnes victimes de violence
06 30 08 47 53

Service Conseil Conjugal et Familial
06 30 08 47 53

Les CLIC en Deux-Sèvres

Nous joindre

Antenne * du Thouarsais

4 rue Gambetta
CS 10178
79102 Thouars cedex
clic-thouars@appuietvous.org

Antenne * de Gâtine

33 rue Louis Aguillon
79200 Parthenay
clic-parthenay@appuietvous.org

Antenne * du Bocage Bressuirais

Maison du Département
Parc Bocapôle – CS 60093
79302 Bressuire Cedex
clic-bressuire@appuietvous.org

Antenne ** du Haut-Val-de-Sèvre

Place du Centenaire CS 90031
79403 Saint-Maixent-l'École Cedex
clic-hautvaldesevre@appuietvous.org

Antenne ** du Bassin de vie Niortais

74 rue Alsace-Lorraine
79000 Niort
clic-bassindevieniortais@appuietvous.org

Antenne ** du Mellois en Poitou

1 rue des Remparts
79500 Melle
clic-melloisenpoitou@appuietvous.org

UN NUMÉRO UNIQUE

05 49 06 63 63

6 Lieux d'accueil de proximité

Accueil du lundi au vendredi
*de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h
**de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h
Accueil sur rendez-vous conseillé



Un témoignage, une activité, un métier, une expérience, ou autre, à partager avec nous pour notre prochaine édition?

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone aux numéros ci-après avant le 20 du mois.

**CLIC Antenne de
Gâtine**

33 rue Louis Aguillon
79200 PARTHENAY

05 49 63 45 70

**CLIC Antenne du
Thouarsais**

4 rue Gambetta – CS
10178
79102 THOUARS Cedex

05 49 67 83 53

**CLIC Antenne du
Bocage Bressuirais**

Parc Bocapôle—CS
60093
79302 BRESSUIRE Cedex

05 49 65 52 74

*Si vous ne souhaitez plus recevoir Infos Séniors ,
merci de nous le préciser en nous contactant aux numéros ci-dessus.*