

# Infos Séniors

CLIC de Bressuire - Parthenay - Thouars

## Sommaire

- **Actualités** Page 1
- **Activité Physique** Page 2
- **Alimentation** Page 4
- **Bien Être** Page 5
- **Jeux** Page 8
- **Partage d'expérience** Page 9
- **Foire aux questions** Page 10
- **N° utiles** Page 10
- **Dates à retenir** 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 avec de nouveaux horaires d'accueil:

Du Lundi au Vendredi  
De 9h à 12h30  
et  
14h à 17h.

N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous.

L'été approche et les fortes chaleurs également! L'exposition à de fortes chaleurs peut représenter un danger pour l'organisme: fatigue, déshydratation ou coup de chaleur, aggravation de pathologies pré-existantes.

Il est important d'agir pendant l'été:

- hydratez-vous régulièrement
- mangez en quantité suffisante et ne buvez pas d'alcool
- limitez les efforts physiques
- Pensez à donner de vos nouvelles

Si vous avez plus de 65 ans et afin d'être contacté en cas d'épisodes caniculaires, vous pouvez vous inscrire auprès de votre mairie qui a pour rôle d'assurer une veille auprès des personnes les plus vulnérables.

Pour plus d'informations:

« Canicule info service » : 0 800 06 66 66



# Activité Physique

## Exercices à deux : binôme aidant/aidé



- 1 Annoncer et réaliser le mouvement avec la personne : « Posez vos 2 mains sur les épaules ».
- 2 Enumérer les différentes parties du corps à toucher avec les 2 mains (Tête, hanches, genoux, mollets, chevilles, etc.)
- 3 Annoncer ensuite le mouvement sans le mimer

### Echauffement :

Poser les mains sur les différentes parties du corps en annonçant et mimant le geste puis au fur et à mesure de l'exercice, juste annoncer le mouvement sans le mimer pour que la personne en face de nous le réalise.



- 1 Faire un mouvement que la personne reproduit.
- 2 La personne reproduit le mouvement puis ajoute un 2<sup>ème</sup>.
- 3 Continuer jusqu'à ce qu'une personne se trompe dans l'ordre des mouvements.

### Mobilisation articulaire et mémoire :

Faire un mouvement avec les bras (possibilité de faire le même exercice avec les jambes) puis chaque participant ajoute un mouvement à tour de rôle.

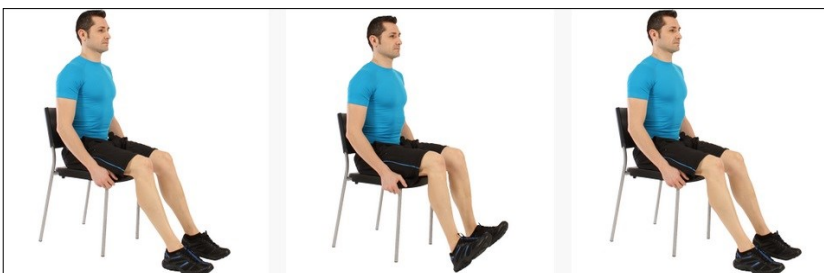
A chaque fois on doit répéter l'ensemble des mouvements dans le bon ordre avant d'en rajouter un.



### Dextérité :

Poings fermés au départ.  
Lever le(s) doigt(s) nommé(s).

Variantes : même exercice avec les mains croisées (doigts en méli-mélo).



### Souplesse articulaire cheville :

Lever les pointes de pied puis les talons, reposer les pieds à plat entre chaque répétition. (10 répétitions)

Variante : dissocier les 2 pieds (lever la pointe du pied droit et le talon du pied gauche puis inversement) .



### Souplesse articulaire du haut du corps :

Dos à dos pieds fixes et écartés largeur des épaules s'échanger un objet sur le côté, si possible au-dessus de la tête et sous les chaises.

Variantes : même exercice debout.  
En face à face, envoyer un ballon avec les deux mains à la personne situé en face, avant d'envoyer le ballon toucher le dessus de votre tête avec le ballon.



- 1 Face à face, un pied plus en avant que l'autre, les paumes de mains collées à hauteur de poitrine.
- 2 L'un pousse contre les paumes de main de l'autre jusqu'à tendre les bras, l'autre résiste à son avancée.
- 3 Revenir à la position initiale et inverser les rôles.

**Renforcement musculaire membres supérieurs (assis ou debout):**

Poser les paumes de mains l'une contre l'autre. Une personne pousse jusqu'à tendre les bras pendant que l'autre personne résiste légèrement. Changer de rôle à chaque fois (5 poussées et 5 résistances par personne)



Chacun tient les extrémités des 2 bâtons.

**Souplesse articulaire et coordination (assis ou debout) :**

Les mouvements des 2 bras sont dissociés. Si 1 bras pousse l'autre tire, si 1 bras monte l'autre descend. (10 répétitions par bras)

Variante : conjuguer le mouvement des bras et des jambes



**Marcher en se suivant comme son ombre :**

Se suivre en réalisant les mêmes mouvements. La personne de devant guide les mouvements. Inverser les rôles.

Variante : possibilité de le faire avec un bâton de chaque côté (voir ci-dessus)



Départ dos rond, allonger le buste en expirant.

**Étirement du dos (assis ou debout) :**

Se tenir par les avant-bras, 1 personne se fléchit vers l'avant et l'autre personne tire légèrement vers elle.

Souffler en se penchant vers l'avant pour se relâcher. L'exercice ne doit pas être douloureux, c'est la personne qui s'incline qui guide le mouvement.



**Massage en duo, relaxation :**

La personne de derrière roule la balle sur les zones du dos, définies par la personne massée. Varier la pression sur la balle pour ressentir le massage. (Inverser les rôles)

Variante : le long d'un mur et faire rouler la balle soit même.

# Alimentation

## La Rhubarbe

Après un peu d'exercice, il nous faut prendre des forces. Nous vous proposons une recette avec un fruit de saison: **la rhubarbe**.



### Gâteau à la rhubarbe façon tatin



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 40 min

**Ingrédients** (pour 6 personnes) :

Pour le gâteau :

- 100 g de beurre
- 100 g de sucre roux
- 3 oeufs
- 200 g de farine
- 125 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé
- 1 sachet de levure
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture :

- 500 g de rhubarbe
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre roux

### Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).

- Dans une grande tourtière ou moule à manquer (avec un tour amovible), mettre le sucre et le beurre. Passer au four une dizaine de minutes pour que le mélange fonde.
- Pendant ce temps préparer la rhubarbe et la couper en petits morceaux (2 cm environ). Déposer ces morceaux dans le moule sur le sucre et le beurre fondu.
- Pour le gâteau, dans un saladier, travailler le beurre en crème, ajouter le sucre et bien battre le mélange. Incorporer ensuite les œufs entiers, la farine, le lait, la vanille et la levure.
- Verser la pâte sur les morceaux de rhubarbe.
- Cuire à four modéré Th 6 (180 °C) pendant 40 mn.
- Lorsque le gâteau est cuit, attendre 10 mn avant de le démouler. Le retourner sur un plat et le laisser se décoller tout seul, ce qui demande quelques minutes.

Bon appétit !

## Bien Etre

### La Rigologie

#### « Et si on cultivait notre bonheur »

L'humain se focalise davantage vers ce qui ne va pas, les catastrophes, les mauvaises nouvelles...

Les chaînes d'information ont parfaitement compris cela, elles sont toujours à la recherche des scoops pour faire de l'audience et les passer en boucle à longueur de journée.

Regarder ou écouter les informations une ou deux fois par jour maximum, n'est-ce pas suffisant ?

Plus nous regardons les informations, plus nous stressons et déprimons, tout ce qu'il faut éviter pour garder le moral et se maintenir en bonne santé. A quoi bon se faire du mal inutilement ?

#### **Et oui, le bonheur , ça se travaille.**

Notre capacité à être heureux dépend de nous à 40%. Les biens matériels ne représentent que 10% de notre bonheur et les 50% restants sont prédéterminés par nos gênes.

Alors cultivons les 40% pour notre bien être. Comme toute activité physique, plus on pratique et plus c'est facile. Et bien , pour le bonheur, c'est similaire, entraînons-nous régulièrement.

Prenez du temps pour vous, même que 10 minutes par jour si vous êtes très occupé. Pour prendre soin de ses proches, il est important de prendre soin de soi, de se ressourcer.

Au delà du rire, il s'agit de développer un bien être général passant par une bonne connaissance de ses émotions et apprendre à cultiver les sentiments positifs aussi bien pour nous que pour ceux qui nous entourent.

Partageons notre joie de vivre. Pensons au plaisir que nous avons à voir un enfant rire sans réserve, alors pourquoi pas nous...

Pour vous donner envie de sourire, je vous partage ce texte ci-dessous:

#### **Les nombreux bienfaits du sourire !**

*« Je reviens de quelques semaines en Asie, principalement la Thaïlande, Bali et Gili Air. Ce qui m'a frappé, en plus de la beauté des paysages, des îles et des fonds marins, ce sont les sourires.*

*Tous ces sourires au quotidien, d'inconnus, dans la rue, partout, à toute heure du jour et de la nuit. Ils sourient d'une cabane, pauvres selon nos critères pour bon nombre d'entre eux, mais ils conservent une richesse si émouvante, celle de sourire, de regarder l'autre, peu importe son titre, son âge, son statut, il lui sourit et répond toujours à un sourire....*

*Je reviens à Paris et je me dis : voila ce qui manque cruellement dans notre société et dans nos entreprises, le sourire ! Les enfants sourient naturellement tous les jours, mais le sourire des adultes, où est-il passé ?*

Les vertus du sourire ne sont plus à prouver, SOURIRE :

- Met de bonne humeur
- Embellit et rend attirant
- Conserve la jeunesse
- Aide à rester positif
- Permet de prendre du recul
- Rend la vie plus belle

*La suite à la page suivante*



## Bien Etre *(suite)*

### La Rigologie

#### « Et si on cultivait notre bonheur »

- *Fait passer un message difficile*
- *Détend une ambiance*
- *Relie les personnes*
- *Améliore la relation avec les autres*
- *favorise la complicité*
- *développe la convivialité*
- *permet de dédramatiser*
- *permet d'accepter les choses plus facilement*
- *élimine les énergies négatives*
- *donne une image de confiance en soi*
- *relève notre estime de soi*

Sans parler des bienfaits pour notre santé à tous, **SOURIRE** :

- *oxygène le cerveau*
- *soulage le stress*
- *stimule notre système immunitaire*
- *relâche les endorphines, des sérotonines, qui sont des calmants naturels*
- *abaisse la tension artérielle*
- *protège des maladies cardio-vasculaires*
- *combat la dépression, l'insomnie, la peur et l'anxiété*

*En souriant, nous utilisons 17 muscles qui permettent de libérer des substances dans le corps qui vont le détendre et lui apporter un sentiment de bien-être. Lorsque le corps se sent bien il fonctionne mieux et lutte mieux contre les virus et autres maladies, nous pouvons dire que sourire est le meilleur médicament qui soit !*

*Dans l'antiquité, le sourire et l'humour ont d'ailleurs - à juste titre - été associées avec la santé et la longévité.*

*Quant à nos scientifiques, ils se sont rendu compte que ceux qui souriaient quand ils avaient mal éprouvaient moins de douleur que les autres.*

*Auteur anonyme*

PS : N'arrêtez pas vos médicaments, prenez les avec le sourire...

Et pour continuer à cultiver votre bonheur, je vous invite à identifier tout ce qui est source de bonheur pour vous.

Les exemples sont multiples et peuvent être très différents pour chacun d'entre nous.

Quelques exemples :

- *Ecouter de la musique*
- *Observer la nature, écouter les oiseaux*
- *Téléphoner à un ami, prendre de ses nouvelles, et peut-être passer du temps ensemble*
- *Faire des jeux*

- *Cuisiner*
- *Respirer l'air frais en ouvrant sa fenêtre*
- *Ecrire pour soi ou d'autres*
- *Regarder des documentaires*
- *Lire*
- *Pratiquer du sport*
- *Se coiffer ou se faire coiffer*
- *Bricoler*
- *Etc*

Accordez-vous ce temps pour réfléchir à ce qui contribue à votre bien être.

Créer « VOTRE CARNET MAGIQUE »

*La suite à la page suivante*

## Bien Etre *(suite)*

### La Rigologie

#### « Et si on cultivait notre bonheur »

#### Mon carnet magique

Pour noter :

- un rendez-vous
- une adresse, un numéro de téléphone
- une liste de courses
- le titre d'un livre, d'un film dont on a entendu parler
- etc...

Pour écrire nos tracas, puis déchirer, peut-être même brûler la feuille comme pour se libérer de ces pensées négatives. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, il est normal d'avoir des baisses de moral.

#### **Pour garder en souvenir les bons moments.**

Et si on s'accordait, chaque semaine, un instant pour écrire ce que nous avons apprécié lors de ces derniers jours.

Ainsi, en l'écrivant, nous sommes de nouveau projetés dans ces bons moments. Rien de tel pour apprécier une nouvelle fois ces petits et grands instants si précieux.

Ainsi ce carnet devient le gardien de tous ces beaux souvenirs, il les accueille à la façon dont nous lui confions. Quelque soit les mots que nous utilisons, que ce soit des petites ou des grandes phrases, quand nous les relisons, ces quelques

mots nous transportent dans ces bons moments avec toutes les images que l'on y associe.

La magie du bonheur est alors au rendez-vous.

Quand la grisaille nous gagne, que nous n'avons pas le moral, nous avons alors la possibilité d'ouvrir notre carnet pour nous réchauffer le cœur. Relire une ou plusieurs pages nous apporte un peu de réconfort, ne serait-ce que le temps de la lecture. Les bons souvenirs défilent dans notre tête.

C'est une façon de sortir d'un coup de blues.

Et pourquoi ne pas en relire une page avant de se coucher. Quand on s'endort avec de belles pensées, on se réveille avec plus d'énergie.

**Alors, je vous invite à utiliser pleinement ce carnet pour être acteur de votre joie de vivre**

# Jeux

## Anamots

### « Reconstituez un mot de 10 lettres à partir de deux mots de 5 lettres »

Ce sont les cartes du jeu « MELICADO » qui ont été utilisées pour faire les deux mots de 5 lettres.

#### Mot 1



Mot 1 reconstitué:

-----

Mot 1 : ORIENTABLE  
Réponse du jeu:

#### Mot 2



Mot 2 reconstitué:

-----

Mot 2 : TAMBUILLE  
Réponse du jeu:



# Partage d'expérience

## Bénévole au Centre Socio Culturel du Pays Ménigoutais

Avant d'être à la retraite, j'étais en fonction sur un poste à responsabilité, incluant gestion de personnel et conception de projets. Même si j'attendais celle-ci, avec impatience, le jour venu, un grand vide m'a frappé de plein fouet, malgré toutes les activités de bricolage, de jardinage que j'avais déjà prévues depuis longtemps.

En effet, la souffrance du manque de relation sociale, a pointé le bout de son nez et m'a plongé dans l'ennui. Mon cerveau n'était plus sollicité aussi activement, et j'avais le sentiment dans cette rupture brutale avec le monde en mouvement du travail de ne plus servir à grand chose.

La déprime aurait bien pu s'installer. Mais n'ayant pas l'habitude, ni l'envie de rester en léthargie, je me suis mis en quête d'une activité de bénévolat, qui pouvait allier tout d'abord le contact humain et le brassage des neurones.

Il fallait donc que je trouve une association qui accueille du public pour élargir les relations sociales et favoriser les échanges, mais aussi que cette structure ait des projets tous azimuts pour le volet créatif.

Le hasard faisant souvent bien les choses, je me stationne, lors d'un déplacement personnel devant le CSC du Pays Ménigoutais, aux forges. De retour chez moi, je me dis, bien sûr, voilà, j'ai trouvé.

Je suis donc devenu tout naturellement bénévole du CSC. En quel endroit peut-on avoir plus de relations sociales dans autant de domaines différents, dans cet éventail intergénérationnel qui va de la petite enfance jusqu'aux seniors, avec tous ces projets sociaux et culturels.

J'ai commencé par y faire de petits bricolages de réparation domestique et de fil en

aiguille apporté mes connaissances en aménagement de cuisine scolaire, pour faire le projet de restructuration de l'atelier cuisine. Puis sur la transformation et la mise aux normes liées à l'accueil de la petite enfance, de l'école de Saint Martin du Fouilloux, pour y ouvrir le nouvel Accueil de Loisirs Sans Hébergement (ALSH). Cela m'a permis de renouer mentalement avec d'anciennes activités et de retrouver des liens professionnels avec des entreprises et des élus. J'ai dernièrement travaillé avec la Directrice à l'élaboration des plans et de la mise en place des consignes de distanciation sociale dues au covid 19. Et puis un des moments inoubliables, le



Festival International du Film Ornithologique (FIFO) de Ménigoute où Manu la coordinatrice du chantier d'insertion n'a eu de cesse de me faire tenir le stand de vente de légumes, et elle ne s'est pas arrêtée là, il a fallu qu'elle me fasse faire aussi le marché de Saint Maixent.

Je ne vous rappellerai pas que l'oisiveté est la mère de tous les vis, je vous dirai donc simplement que le bénévolat est une suite logique de poursuite d'activité et de lien social, ou chacun peut comme moi trouver et faire sa place.

*Philippe COLDEBOEUF*

*Bénévole au CSC du Pays Ménigoutais aux Forges*

## Foire aux questions

### Je souhaite protéger mon proche: quelles sont les mesures de protection existantes et vers qui m'adresser?

Il existe plusieurs mesures de protection juridiques comme la sauvegarde de justice, la curatelle, la tutelle. A savoir également, qu'il existe des mesures de protection non juridiques comme l'habilitation familiale.

En Deux-Sèvres, vous pouvez contacter le **service d'Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)** proposé par les deux organismes de gestion des mesures de protection juridiques sur le Département: l'UDAF 79 et l'ATI 79.

#### Le service ISTF peut vous apporter :

- de l'information
  - \* sur les diverses mesures de protection juridiques
  - \* sur la procédure de mise en place d'une mesure de protection juridique
  - \* sur votre mission en tant que tuteur ou curateur
- un conseil technique sur les démarches et formalités à accomplir
- une explication sur les aides et dispositifs médico-sociaux

## N° utiles

### Service d'Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)

#### ATI 79

8 rue Alsace Lor-  
raine  
CS 58835  
79028 NIORT Cedex

05 49 06 85 60

#### UDAF 79

171 Avenue de  
Nantes  
CS 18516  
79025 NIORT

05 49 04 76 76

# Dates à retenir

## Actions Collectives

### Thématique—Prévention Cancer

PARTHENAY

Vendredi 25 Septembre – 14h

- Conférence (Prévention primaire et dépistage précoce)

Vendredi 16 Octobre – 9h15 à 17h

- Ateliers prévention (Alimentation/Activité physique et Alcool/Tabac)

### Thématique—Journée Nationale des Aidants

BRESSUIRE

Jeudi 1 Octobre

- Stands des partenaires – 17h
- Théâtre Débat « Nos Vies » – 18h

### Thématique—Santé des aidants

SECONDIGNY

Mardi 6 Octobre

- Théâtre débat « La Belle Histoire » – 14h30
- Stands des partenaires – 16h

Mardi 3 novembre, Mardi 17 novembre, Mardi 19 janvier—14h

- 3 ateliers santé (santé physique, psychologique et sociale)

### Thématique—Passage à la retraite

BRESSUIRE

Forum: Jeudi 05 Novembre

- Théâtre débat « Vive La retraite » – à 10h

Toutes nos actions sont sur inscription préalable

Pour toute information et inscription

CLIC antenne de Gâtine  
05 49 63 45 70

**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.**

**N° Unique Départemental des CLIC en Deux-Sèvres  
05 49 06 63 63**

**CLIC Antenne de  
Gâtine**

33 rue Louis Aguillon  
79200 PARTHENAY

**05 49 63 45 70**

**CLIC Antenne du  
Thouarsais**

6 rue Gambetta  
79100 THOUARS

**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.*