

Infos Séniors

CLIC de Bressuire - Parthenay - Thouars

Sommaire

- Actualités Page 1
- Activité physique Page 2
- Alimentation Page 6
- Jeux Page 8
- Atelier créatif Page 9

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 restent mobilisées pendant cette période de confinement par téléphone.

Nos bureaux d'accueil sont fermés au public sur nos trois sites pendant la durée du confinement. Nous pouvons vous recevoir uniquement sur rendez-vous et pour des demandes « qui ne peuvent attendre ».

Notre accueil téléphonique est maintenu aux jours et horaires habituels:

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



Compte tenu du contexte sanitaire actuel, toutes nos actions collectives de prévention sont suspendues pour le 2nd 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.

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 0 800 130 000 (appel gratuit)

Activité Physique

Le dispositif de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS)

« L'activité physique ? Très peu pour moi... »

Que vous soyez en bonne santé et simplement soucieux de la préserver ou atteint d'une pathologie chronique, votre médecin peut vous prescrire de l'activité physique pour votre santé.

Le programme PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) existe pour vous accompagner dans la pratique régulière d'une activité adaptée à votre situation et à vos envies. Sur le département des Deux Sèvres, deux coordonnateurs sont présents pour faire connaître le programme, et vous accompagner vers la pratique.

« Le saviez vous ? »

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. À l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. C'est d'ailleurs devenu un enjeu de santé publique majeure.

Avez-vous remarqué le nombre de publicité qui incitent à l'activité ?

L'activité physique ? C'est quoi ?

Par définition, il s'agit de "tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du métabolisme de repos".

En premier temps, pratiquer une activité physique c'est donc être debout et avoir des activités légères. L'intensité peut ensuite augmenter progressivement avec la marche, la course, ou même la montée d'escaliers... On peut même la classer selon l'objectif recherché : endurance, renforcement musculaire, assouplissement ou amélioration de l'équilibre.

Dans un second temps, on peut différencier les activités physiques de la vie quotidienne (jardinage, bricolage...) de l'activité sportive qui peut être pratiquée en autonomie (marche, natation, vélo...) ou encadrée (Yoga, gym douce, karaté, fitness...)

Pour qui ?

L'activité physique peut faire partie du traitement des personnes porteuses de pathologies chroniques. Elle est aussi recommandée aux personnes sédentaires afin de limiter les risques de développer une pathologie et à toute personne pour être et rester en bonne santé !

La prescription d'exercice physique s'adresse notamment aux personnes souffrant d'affections longue durée (cancer, diabète, sclérose en plaques, AVC...). Selon le ministère de la Santé, dix millions de personnes seraient concernées.

C'est un professionnel de santé qui est à l'origine de la prescription. Et c'est ensuite un enseignant en activité physique adaptée qui détermine des objectifs et vous oriente vers une pratique adaptée à vos besoins et à vos capacités.

Par exemple, il est reconnu que la pratique de l'activité physique est une mesure préventive contre les risques de rechute du cancer du sein. Néanmoins, selon l'état de santé du patient, il est indispensable d'évaluer les capacités et les contre-indications, avant de commencer.

Les activités physiques adaptées (APA) sont dispensées par des professionnels de santé (Enseignant en APA, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs...) formés.



Activité Physique

Le dispositif de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé (PEPS)

Et c'est remboursé ?

L'ordonnance de prescription ressemble à celle d'un médicament sauf que le médecin va inscrire la nature de l'activité, et les contre-indications médicales. L'intensité de la séance, la durée, la fréquence et le cadre sont définis en commun avec le médecin et le coordonnateur du programme PEPS.

Depuis 2017, la prescription du sport sur ordonnance est testée en France, la question de son financement interroge toujours. La Haute Autorité de Santé (HAS) reconnaît que *l'activité physique est aujourd'hui considérée comme un soin à part entière, elle n'est néanmoins, toujours pas remboursée par l'assurance maladie.*

Certaines villes françaises comme Strasbourg encouragent vivement l'activité physique, puisqu'elle propose des remboursements de séances.

Les mutuelles, de leur côté commencent progressivement à proposer des offres.

Le reste du temps, en l'absence de prise en charge, le patient doit lui-même financer la poursuite de l'activité.

A qui s'adresser ?

Si vous avez des questions n'hésitez pas à joindre votre coordonnateur du programme PEPS. Il prendra contact avec votre médecin pour s'assurer de l'intérêt de la pratique physique.

Selon vos capacités et les contre-indications, et à l'issue d'un entretien individuel, le coordonnateur vous proposera une activité physique adaptée. Même pour les personnes qui pensent être plus sédentaires.

Les entretiens peuvent se réaliser sur Parthenay, Bressuire, Saint loup et Thouars avec Bastien Bichon :

Bastien BICHON
Coordonnateur Territorial PEPS Nord Deux-Sèvres
 06 78 50 72 23
 coordo79_nord@peps-na.fr




www.peps-na.fr

Prescription d'exercice physique pour la santé



Activité Physique—La pratique

Circuit Renforcement: Jambes

Réalisez chaque exercice 30 secondes en les espaçant d'un temps de récupération d'au moins 15 secondes. Il n'y a pas de nombre de répétition imposé, c'est à vous de le déterminer. Vous pouvez réaliser 2 fois (ou plus) chaque circuit, en fonction de votre ressenti.



Assis-Debout

Consigne : S'asseoir et se relever de la chaise sans s'aider des mains, si possible.
Garder le dos droit et penser à bien respirer.



Monter sur les pointes de pieds

Consigne : Appuyé le long d'un mur ou dossier d'une chaise, relevez les talons en restant sur les pointes de pieds et redescendez lentement les pieds à plats.



« Fentes » avant

Consigne : Pieds espacés largeur du bassin, avancer son pied droit (distance d'un pas). Fléchir les deux genoux puis remonter. De même avec le gauche. Si ce mouvement est trop simple, vous pouvez faire de même avec la jambe arrière tendue.

Descendre à votre rythme et à votre niveau, sans se faire mal !

Pour vous aider vous pouvez prendre appuie sur le dossier d'une chaise.
Faire de même sur l'autre jambe.



Extension hanche

Consigne : Appuyé le long d'un mur ou dossier d'une chaise, un pied reste en appuie au sol (en gardant les genoux souples, pas bloqués), décoller l'autre pied et écarter latéralement la jambe puis la ramener doucement sans bouger la cuisse.

Contractez bien le ventre et les cuisses et gardez le dos bien droit.

Pour travailler un peu plus, ne pas reposer le pied en l'air à chaque répétition.

Faire de même sur l'autre jambe.



Cuisses/Fessiers

Consigne : Debout, en appui sur le dossier d'une chaise, pieds parallèles. Les bras sont allongés, sans bloquer les coudes. La jambe d'appui est tendue et le genou souple.

Reculer la jambe gauche et montez-la lentement vers l'arrière en pliant le genou jusqu'à sentir la contraction des muscles postérieurs de la cuisse. Ramenez la jambe en position de départ sans bouger la cuisse.

Faire de même sur l'autre jambe.

Activité Physique—La pratique (la suite)

Circuit renforcement: haut du corps

Réalisez chaque exercice 30 secondes en les espaçant d'un temps de récupération d'au moins 15 secondes. Il n'y a pas de nombre de répétition imposé, c'est à vous de le déterminer. Vous pouvez réaliser 2 fois (ou plus) chaque circuit, en fonction de votre ressenti.



Pompes murales

Consigne : Debout, bras tendus.

Paumes de mains sur le mur.

Fléchir les avant-bras jusqu'à obtenir un angle avant-bras bras d'environ 90°
Puis pousser pour revenir à la position initiale.



Levé de bras

Consigne : Assis sur une chaise, dos droit, les paumes de mains tournées vers l'avant au niveau des épaules.

Inspirer et développer jusqu'à tendre les bras verticalement.

Ne pas faire si douleur épaule !



Bras horizontaux

Consigne : Assis sur la chaise dos bien droit. Bras tendus, mains en semi-pronation (comme pour applaudir).

En gardant les bras tendus, parallèles au sol, les porter en arrière.



Abdominaux sur chaise

Consigne: Assis sur la chaise, dos droit, décoller les pieds du sol et les reposer lentement. Si C'est trop difficile, faire une jambe après l'autre.



Abdominaux sur chaise

Consigne : Assis sur la chaise, dos droit jambe tendu, faire des battements de jambes lentement.

Attention aux douleurs au niveau du bas du dos !

Alimentation

Dîner trop léger, personne âgée en danger !

Nos personnes âgées nous disent souvent que leur dîner se compose essentiellement d'un potage et d'un dessert et « qu'à leur âge c'est suffisant ».

Encore un préjugé...

Nous constatons que 30 à 40% des patients hospitalisés sont dénutris soit par un manque d'apports ou une pathologie. Les conséquences peuvent être graves :

- * Fonte musculaire entraînant des troubles de l'équilibre, des chutes, une perte d'autonomie
- * Difficulté de cicatrisation
- * Apparition d'escarre ou d'ulcère

Pour garder la forme il est nécessaire de faire 3 repas / jour avec plus ou moins une collation à 16h et un apport en protéines suffisant.

Il est important de consommer le soir :

1 potage : pour l'hydratation et les fibres



1 tranche de jambon ou du poisson ou un œuf : soit en plat seul ou en plat complet (endives au jambon, quiche ...) ou légumes béchamel (chou fleur, poireaux...)

1 laitage ou crème à base d'œuf (œuf au lait, crème anglaise...) ou **1 part de fromage**



1 fruit



Pain

Alimentation

Recettes

Une recette de saison pour ce mois de décembre: l'endive.



Endives au jambon



Ingrédients (pour 2 personnes) :

4 endives
2 tranches de jambon blanc
50 grammes de fromage râpé
20 grammes de beurre
50cl de lait
20 grammes de farine
Noix de muscade
Sel
Poivre

Préparation de la recette

- Retirez les feuilles abîmées et la pointe de l'endive. Creusez un cône à l'intérieur du pied de l'endive pour le retirer. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Bien les égoutter.
- Préparer une béchamel. Faire chauffer le beurre dans une casserole. Lorsqu'il est fondu, versez la farine d'un coup et mélangez. Vous obtenez une sorte de pâte un peu grumeleuse. Ajoutez le lait au mélange beurre/farine et mélangez bien pour délayer le tout. Ajoutez une bonne pincée de noix de muscade. Salez et poivrez. Remettre sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez la moitié du fromage râpé.
- Préchauffez le four à 200°
- Egouttez les endives et enveloppez-les de tranches de jambon.
- Dans un plat à gratin, déposez chaque endive enroulée de jambon. Recouvrez de sauce béchamel. Saupoudrez du restant de fromage râpé.
- Enfournez pour 15 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien gratiné !



Jeux

Carrés chiffrés

Complétez les cases vides avec un chiffre compris entre 1 et 9.

En sachant que :

- En additionnant les chiffres de chaque ligne et chaque colonne on doit trouver le même nombre.
- Les chiffres ne peuvent pas être utilisés plusieurs fois dans une même ligne ou dans une même colonne.

Carré 1 : Il faut trouver un total de 20 pour chaque ligne et chaque colonne.

		6	3
	8		7
1			
8		2	4

Carré 2 : Il faut trouver un total de 25 pour chaque ligne et chaque colonne.

9			5
2		6	8
		9	
8	6		

La réponse du jeu n°7 :

Carré 1 : Recopiez la Ligne qui commence par 1 _ _ _

Carré 2 : Recopiez la Ligne 9 _ _ 5

Atelier Créatif

Fabrication de Boules de Noël



Matériel :

Ciseaux
Feuilles scrapbooking ou autre papier
(Papier cadeau, papier journal, etc...)
Colle en bâton
Ficelle (option)

Etape 1

Dessiner sur votre feuille des ronds (une dizaine) à l'aide d'un support rond (verre, bocal...) selon la taille que vous souhaitez.

Etape 2

Découper les ronds.

Etape 3

Plier chaque rond en deux.



Etape 4

Les coller les uns aux autres.

Etape 5

Avant de coller les deux derniers ronds pour fermer la boule, pour pouvez insérer une ficelle pour pouvoir suspendre la boule.

*Vous pouvez aussi utiliser ces boules pour faire une guirlande.
Pour se faire, passer un fil épais entre chaque boule.*

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**

<p>CLIC Antenne de Gâtine 33 rue Louis Aguillon 79200 PARTHENAY 05 49 63 45 70</p>	<p>CLIC Antenne du Thouarsais 6 rue Gambetta 79100 THOUARS 05 49 67 83 53</p>	<p>CLIC Antenne du Bocage Bressuirais Parc Bocapôle—CS 60093 79302 BRESSUIRE Cedex 05 49 65 52 74</p>
--	---	---

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