

LA LETTRE DU CLIC

Centre Local d'Information
et de Coordination



DE MAURIENNE

AOÛT 2016

Le Centre local
d'information et
de coordination
gérontologique (CLIC)
est un lieu d'information,
d'orientation et
d'accompagnement.

POUR EN SAVOIR PLUS

Tél. 04 79 64 45 34

95 avenue des Clapeys
73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE

HORAIRES D'OUVERTURE :

du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h00
et de 14h00 à 17h30

marie-yveline.tosi@savoie.fr

christelle.berg@savoie.fr

Responsable de la publication :
La Déléguée de la Délégation
territoriale de la vie sociale de
Maurienne.

Direction générale adjointe
de la vie sociale
Place François Mitterrand
CS 71806
73018 CHAMBÉRY cedex
Tél. 04 79 60 29 08
www.dvs@savoie.fr

TOUTE L'INFO

Filière gérontologique Maurienne : « Réseau d'aide pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou pathologie apparentée et de leurs aidants »

Dans le cadre des travaux de la filière gérontologique de Maurienne, un groupe de travail réunit l'ensemble des acteurs professionnels et associatifs intervenants à domicile et en établissement, auprès des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou pathologie apparentée et de leurs aidants.

L'objectif est d'améliorer la prise en charge des personnes malades et le soutien aux familles et proches par le développement d'un travail en réseau des professionnels et associations sur le territoire.

Ce groupe s'intéresse et travaille à différentes thématiques : l'information et la communication, le diagnostic précoce, la formation des intervenants à domicile, la coordination,

Dans l'objectif de développer et diversifier les modes d'information et communication, une plaquette et une affiche ont été réalisées. La plaquette recense l'ensemble des services, structures, associations, intervenant auprès du public concerné sur le territoire de la Maurienne.

Ces deux documents sont joints à la présente Lettre du CLIC et sont à faire connaître et à diffuser autour de vous.

Annexe 1 : affiche / Annexe 2 : plaquette informative « Réseau d'aide ».

Formation des Aidants « Maladie d'Alzheimer et pathologies apparentées : mieux comprendre pour mieux accompagner »

Un nouveau cycle de formation destiné aux aidants familiaux et proches est proposé pour ce second semestre 2016.

Cette formation, animée par l'Association France Savoie Alzheimer, est gratuite et se déroulera en octobre sur quatre demi-journées, entre 14h00 et 17h30, les mardis 04, 11, 18 et 25 octobre 2016.

Date limite d'inscription : 23 septembre 2016.

Pour toute information ou inscription, s'adresser à :

- CLIC Maurienne : ☎ : 04.79.64.45.34.
- France Savoie Alzheimer : ☎ : 04.79.60.31.48.

Annexe 3 : programme de la formation (Lettre CLIC juin 2016).

La Lettre du CLIC se veut être **un outil de communication** et le relais des actions se déroulant sur la Maurienne.

Transmettez nous toutes les informations, que vous jugerez utiles, afin de les faire découvrir au plus grand nombre :

- Soit par courriel christelle.berg@savoie.fr
- Soit par courrier

Pour toute question liée aux Personnes Agées, Pensez CLIC !

Si vous connaissez des professionnels, associations, ..., susceptibles d'être intéressés par la Lettre du CLIC, merci de nous communiquer leur adresse électronique

Soutien aux aidants

La prochaine réunion d'information et de soutien aux familles et proches proposée par les Centres Hospitaliers de St Jean de Maurienne et Modane (consultation mémoire) aura lieu :

Vendredi 09 septembre 2016 de 14h30 à 16h00 à Modane au Centre Hospitalier, rue du Pré de Pâques.

Cette rencontre aura pour thème : « **le travail avec les souvenirs** »

Pour toute information, prendre contact avec :

Claire BOCHET, neuropsychologue ou Laurence AILLET, psychologue en gérontologie :
☎ : 04.79.20.60.20.

Bien vieillir : Ateliers de prévention des risques du vieillissement

Plusieurs ateliers de prévention des risques liés à l'âge sont proposés en Maurienne dès la rentrée de septembre par l'association « Itinéraires de Santé » et ses partenaires (« Atout Prévention Santé Rhône-Alpes » réunissant les Caisses de retraite, mutuelles, Génération mouvement, ...).

Ces ateliers sont ouverts aux personnes âgées de + de 55 ans, quel que soit leur régime de protection.

Ils ont pour but d'informer et sensibiliser les participants aux bonnes pratiques leur permettant de préserver leur capital santé, favorisant le « Bien être et le mieux vivre ». Ils associent informations, conseils et exercices pratiques dans une ambiance conviviale et dynamique.

❖ **Atelier mémoire « PEP'S EUREKA »**

« Comment entretenir sa mémoire et agir sur sa santé »

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de sa mémoire. Ces ateliers s'inscrivent dans un dispositif de prévention des troubles de la mémoire liés à l'âge.

Cet atelier se déroule sur 10 séances hebdomadaires de 2 heures 30.

Un prochain atelier aura lieu à La Chambre entre septembre et novembre 2016.

Pour en savoir plus et s'inscrire, une réunion d'information publique et de présentation de cet atelier se tiendra : **lundi 12 septembre à 14h00 à la salle de réunion de la mairie de La Chambre.**

❖ **Ateliers « Equilibre en bougeant »**

« Prévenir les chutes »

Le programme de ces ateliers se compose d'exercices pratiques et conseils sur différents aspects : le développement des automatismes pour éviter la chute et acquérir de bons réflexes, les modes de vie et bienfaits de l'activité physique, l'adaptation de son environnement pour le sécuriser.

Deux ateliers « Equilibre en bougeant » se sont déroulés à La Chambre et à St Jean de Maurienne entre janvier et avril 2016 et ont recueilli un très grand succès.

Chaque groupe a réuni 15 personnes qui se sont retrouvées chaque semaine durant 12 séances hebdomadaires .

Deux nouveaux cycles auront lieu sur ces deux mêmes sites et débiteront **le mercredi 05 octobre 2016.**

Pour toute information complémentaire, votre contact :

- Monsieur Nicolas GUILBERT - ☎ : 07.61.65.64.38.

**Journée mondiale
Alzheimer**

21 septembre 2016

**Journée nationale
des Aidants**

06 octobre 2016

❖ **Atelier « Sommeil »**

« Mieux le comprendre pour mieux le gérer »

Un atelier sur le sommeil est proposé par la Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail Rhône-Alpes (CARSAT) à ses retraités.

Il a pour objectif de permettre aux participants (au nombre de 15) de découvrir les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge et les conseils de prévention au quotidien pour un sommeil de qualité (explications, conseils et exercices de relaxation au cours de 2 séances de 2 heures).

Elles auront lieu **les lundis 14 et 21 novembre 2016 de 14h30 à 16h30 à Modane**, salle polyvalente de la « Résidence Pré Soleil ».

Pour plus d'information complémentaire, votre contact :

- Madame Françoise MARTEL – CARSAT - ☎ : 04.27.82.72.38.

Conférence publique

Dans le cadre de la Foire de Savoie qui se déroulera du 10 au 19 septembre 2016 à Chambéry, l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) organise une conférence sur le thème :

« L'évolution des mentalités et des lois concernant la fin de vie, dont les directives anticipées »

Elle sera animée par le Docteur Jean-Michel LASSAUNIERE, médecin retraité, ancien responsable de la première équipe mobile de Soins Palliatifs créée en France en 1989.

Conférence ouverte à tous. Entrée gratuite à la foire et à la conférence dans le cadre de la « Journée des Séniors ».

Cette conférence aura lieu :

Judi 15 septembre 2016 de 17h00 à 18h30

Foire de Savoie

Phare 1 – salle de Presse du 1^{er} étage

Annexe 4 : Affiche de présentation de la conférence.