

Zoom sur

le groupe de travail "santé-aidant"



Le groupe de travail « Santé - aidant » est co-animé par Martine Leclercq, Adjointe au maire du Quesnoy, et Cédric Briche, Chargé de mission à la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

La MSA est un partenaire technique et financier de la Communauté de Communes dans le cadre de la démarche « Communauté amie des aînés ».

Agenda

- ➔ Réunion d'information sur le réseau de bénévoles visiteurs au domicile des personnes isolées le 15 mars 2018 à 14h au centre social de Landrecies;
- ➔ Réunion d'information « bien vivre sa retraite » le 22 mars 2018 à 9h30 à Englefontaine (CLIC Mme Chérif 03.27.14.86.24);
- ➔ De nombreux ateliers Activité physique adaptée en collectif et à domicile, mémoire, numérique, lien social (initiation à l'informatique, jardinage, transmission des savoir-faire culinaire) sont mis en place par des associations du territoire dans nos communes... Pour plus de renseignements n'hésitez pas à contacter Mme FRONTY CCPM 03.27.09.04.64 ou à vous rendre sur le site internet de la CCPM



La charte est téléchargeable sur le site internet de la CCPM : www.cc-paysdemormal.fr

Seniors en Pays de Mormal



Lettre d'information de la communauté amie des aînés

Édito

Une des actions de la Communauté amie des aînés sur laquelle la Communauté de Communes du Pays de Mormal (CCPM) s'est engagée est le développement de l'Activité Physique Adaptée (APA) en collectif et à domicile.

Mises en place en 2016, les ateliers d'Activité Physique Adaptée (APA) en collectif, organisées en partenariat avec les communes et l'association Défi autonomie séniors, connaissent un véritable succès sur le territoire.

La CCPM entend favoriser la pérennisation des ateliers existants et à en développer à domicile.

L'APA prend en compte les besoins et les capacités de chacun. Elle contribue à l'amélioration du bien être ou à la santé des séniors, en toute sécurité, de manière personnalisée avec un professionnel.

Depuis 2016, plus de 545 séniors ont participé à 26 ateliers. Les retours des participants sont unanimes. Ils expriment leur bien-être physique et psychologique et apprécient le lien social, la rencontre de nouvelles personnes, d'échange, etc.

Pour être bien dans sa tête, bien dans son corps, rester en forme, n'hésitez plus à rejoindre un atelier près de chez vous.

Martine Leclercq,
Référente du groupe « santé-aidant »

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Le but de l'APA n'est pas de pratiquer une activité pour ce qu'elle est mais pour ce qu'elle apporte et suggère.

C'est une pratique nouvelle où le senior et/ou la personne en situation d'handicap se retrouve en adéquation avec ses capacités physiques, sa personnalité et ses envies au sein d'un collectif. L'APA contribue à l'amélioration de la qualité de vie. Elle limite les effets du vieillissement, réduit la fréquence cardiaque, l'incidence des pathologies vasculaires, la perte osseuse, etc.

Elle a comme intérêt de participer au maintien de l'équilibre nutritionnel, d'avoir une influence bénéfique sur la fonction psychologique en améliorant les capacités cognitives et en réduisant l'incidence de la dépression, améliore la mobilité, améliore le sommeil, accroît la confiance en ses capacités, etc.



En plus des APA en collectif, la CCPM développe à partir de mars 2018 des APA à domicile (financées en partie par le Département dans le cadre de la Prévention de la perte d'autonomie). L'APA à domicile est destinée à des personnes isolées, fragilisées.

Les objectifs sont :

- le renforcement musculaire, l'augmentation de l'endurance;
- la prévention des chutes;
- l'augmentation de la fréquence et de la distance des déplacements;
- la resocialisation en reprenant une vie active;
- l'amélioration des facteurs socio-affectifs.

Après l'évaluation par un professionnel et la production d'un certificat médical, la prise en charge s'effectuera avec un nombre de séances planifiées.

Si vous avez besoin de ce service ou si vous connaissez une personne qui pourrait en bénéficier vous pouvez contacter la mairie de votre domicile ou la CCPM.



Actualité

défi autonomie seniors

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble, c'est essentiel pour bien vivre sa retraite. Défi Autonomie Seniors est un groupement de coopération sociale et médico-sociale, créé le 1er janvier 2017 grâce à un partenariat entre :

- la CARSAT Nord-Picardie ;
- les Msa Nord - Pas de Calais & Picardie ;
- les RSI Nord - Pas de Calais & Picardie.

Défi Autonomie Seniors en partenariat avec la Communauté de Communes du Pays de Mormal vous propose des ateliers thématiques organisés en groupes de 8 à 15 personnes.

Pas de sujet tabou, une approche ludique avec des professionnels et des spécialistes qui vous accompagnent et vous entourent !

➔ Préserver sa santé

Nutrition Santé Seniors : 9 séances de 2h30 pour percevoir l'alimentation à travers l'équilibre nutritionnel et le bon rapport qualité-prix.

Equilibre alimentaire : 5 séances de 2h centrées sur l'alimentation et le rythme de vie.

Sommeil : 2 séances de 2h pour comprendre le sommeil et mieux le gérer.

Bien Vieillir : 7 séances de 3h pour s'informer sur les clés du bien vieillir.

Bien vivre sa retraite : 3 séances de 3 h pour optimiser la santé et l'entretenir.

➔ Rester autonome

Seniors au volant : 6 séances de 2h pour conduire en toute sécurité, pour confirmer ses connaissances ou s'approprier les nouvelles règles de sécurité routière.

Gestes 1ers secours : 2 séances de 2h30

animées par un formateur agréé pour apprendre les gestes de 1ers secours et les bons réflexes en cas d'accident.

➔ Garder l'équilibre

Destination mouvement : 12 séances d'1h d'activité physique adaptée, pour maintenir une autonomie motrice.

Destination équilibre : 12 séances d'1h d'activités physiques centrées sur l'équilibre et la prévention des chutes.

<< 1001 buches >> : 4 séances de 2h pour acquérir de façon ludique de nouveaux réflexes pour garder l'équilibre.

➔ Muscler ses neurones

Peps Eurêka : 11 séances de 2h30 pour comprendre et entretenir sa mémoire.

Gymnastique cérébrale : 5 séances de 2h pour entretenir sa mémoire avec des actions au quotidien.

Pour tous renseignements :

✉ contact@defi-autonomie-seniors.fr

☎ 03.21.24.61.28

Pour connaître les ateliers mis en place sur le territoire de la CCPM, Vous pouvez contacter le Service Cohésion Sociale Communauté de Communes du Pays de Mormal 18 rue Chevray 59530 LE QUESNOY 03.27.09.04.64 n.fronty@cc-paysdemormal.fr ou consulter le programme sur le site internet de la CCPM : <https://www.cc-paysdemormal.fr/les-ateliers.html>

