

« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

FOCUS

AveniRetraite, à l'attention des futurs et nouveaux retraités

Quelle que soit l'idée que vous vous faites de la retraite, il est intéressant de vous poser pour faire le point et trouver son cap pour construire les années à venir, consolider votre projet de vie, prendre le temps de mieux vous connaître, retrouver votre partenaire, renforcer vos liens familiaux et aussi tisser de nouveaux liens. Pour vous, un accompagnement sur mesure...le programme propose une progression qui s'articule autour d'échanges et de partages d'expériences, conjugués à des temps de relaxation dynamique.

Chaque participant pourra se projeter en toute confiance en bénéficiant de la dynamique du groupe et des apports de deux intervenantes professionnelles, Coach en développement personnel et Consultante formatrice en sophrologie. Les activités se font soit individuellement, soit en sous-groupes, soit en groupe complet.

Au total, ce sont **22 heures, réparties sur 7 séances** qui vous sont consacrées.

Ces séances, soutenues par le Conseil départemental des Pyrénées Atlantiques **sont gratuites et sur inscriptions (10 participants au maximum)**.

La dernière session de l'année débutera au mois de Décembre sur PAU, dans les locaux du CIAPA, 100 avenue du LOUP à PAU

- **Mardi 05 décembre de 9h à 12h**
- **Jeudi 07 décembre de 9h à 17h**
- **Mardi 12 décembre de 9h à 12h**
- **Jeudi 14 décembre de 9h à 17h**
- **Vendredi 15 décembre de 13h15 à 17h15**

Renseignements et inscriptions auprès du CIAPA au 05.59.80.16.37 ou par mail ciapa@ciapa.fr



« **CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017** »

Actions d'information et de prévention du CLIC de PAU

A l'heure où nous faisons partir cette lettre, nous n'avons pas reçu toutes les informations concernant les actions d'information et de prévention menées par le CLIC de Pau pour ce mois de Décembre. Vous en trouverez quelques une dans ce calendrier, mais n'hésitez pas à les solliciter pour toute information relative aux autres actions menées au **05.59.27.83.70** ou par mail clic@ccas-pau.fr

Ateliers de Prévention Haut Béarn et Soule

Les Directions communes des Centres hospitaliers d'Oloron Sainte Marie et de Mauléon, avec le soutien du Conseil départemental et de la CNSA proposent sur plusieurs établissements, une fois par mois, des ateliers **Gym douce ; Prévention des chutes et Canithérapie**. Ces ateliers s'adressent à des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, et sont animés notamment par des masseurs kinésithérapeutes. Renseignements et inscriptions directement auprès des établissements suivants :

EHPAD l'Age d'or: 05.59.89.65.00 – sec.mr@ch-oloron.fr – Oloron Sainte Marie

EHPAD de Mauléon : 05.59.28.79.00 – cadre.ehpad@ch-mauleon.fr – Mauléon

Coaching en Activité Physique Adaptée

Action de Prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée de plus de 60 ans
« Activité Physique Adaptée – Personnes âgées » : Est Béarn – Haut Béarn et Soule – Basse Navarre :

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs, l'association FORM'AP avec le soutien du C.D.64 et de la C.N.S.A propose une action «Activité Physique Adaptée – Personne âgées » en deux temps :

- Séance individuelle à domicile (5 séances en moyenne – 1h) : évaluation de la condition physique et remise en mouvement
- Passage en atelier collectif (1h30/semaine) : Atelier Activité Physique Adaptée – Santé (15 personnes maximum) – maintenir les capacités physiques (mobilité, endurance, force, équilibre...) et cognitives (mémorisation, attention) et intégrer du lien social – possibilité d'orienter la personne vers des activités physiques de loisir

Cette action de prévention a débuté depuis début avril sur les secteurs suivants :

- BASSE NAVARRE :



« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

- Pays de Bidache : les mardis de 14h30 à 16h00 à la salle du Château à Bardos
- Pays d'Hasparren : les mardis de 10h00 à 11h30 à la salle Elgar
- EST BEARN :
 - Communauté de Commune Garlin et Thèze : les mercredis après-midi de 14h30 à 16h00 à la salle Saint Pierre à Garlin
 - Pays de Nay : les jeudis de 14h30 à 16h00 à Nay- Coarraze
- HAUT BEARN :
 - Vallée d'Ossau : les vendredis après-midi de 14h30 à 16h00 au complexe sportif (dojo) à Laruns
 - Piémont Oloronais : les lundis après-midi de 14h30 à 16h00 à la maison pour tous à Lasseube

Pour toutes informations complémentaires, renseignements et demande de prise en charge auprès de Julie AUGÉ (Enseignante en Activité Physique Adaptée Santé):

julie.auge@ge-apa-sante.com ou 06.60.22.66.74 – **www.ge-apa-sante.com**

HENDAYE

Aide aux aidants : Le SSR CONCHA BERRI et le Centre de Santé Infirmier proposent un lieu d'information et d'écoute pour les proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés sous forme de 7 séances gratuites (1 entretien individualisé avec un Gériatre, 3 ateliers de formation et 3 groupes d'échanges).

Ces rencontres sont encadrées et animées par le Médecin Gériatre et une Psychologue.

Renseignements et inscriptions du lundi au vendredi au 05.59.20.70.33 (horaires: 9h-12h / 14h-17h) ou par mail : admission@stvincentconcha.fr

Un samedi par mois à SAINT-JEAN-DE-LUZ

La parole aux aidants : Temps de parole et d'échange pour les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Organisé par le CCAS de Saint-Jean-de-Luz, ce temps de parole est co-animé par une psychogérontologue et une assistante sociale. Il se déroule au Club Lagun Artean, 9 bis rue Jauréguiberry à Saint-Jean-de-Luz. Une auxiliaire de vie peut assurer l'accompagnement des personnes aidées pendant ce temps d'échange.

Renseignements auprès du CCAS de Saint-Jean-de-Luz au 05.59.51.61.40

Tous les mercredis de 14h à 15h à BILLERE

Séances de sophrologie à destination des aidants Familiaux : Organisées par le Centre social le LACAOÛ, en partenariat avec le CCAS de Billere. Ces séances vont permettre aux participants de prendre le temps de se détendre et de se recentrer sur eux-mêmes. Inscription possible à l'accueil du Centre Social le LACAOÛ (41 bis avenue Lalanne à Billere) et adhésion annuelle demandée. Renseignements au **05.59.92.55.55**



« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

Tous les vendredis matins de 9h30 à 11h à BILLERE

Café papote: Organisé par le Centre social le LACAOÛ, en partenariat avec le CCAS de Billere. Temps d'échange convivial proposé aux seniors, dans les locaux du Centre social (41 bis avenue Lalanne à Billere). Les participants pourront s'informer des activités et structures existantes sur le territoire et participeront à l'élaboration de sorties et projets. Entrée gratuite, sans inscription. Renseignements auprès du Centre Social le LACAOÛ au **05.59.92.55.55**

Mardi 05 de 9h à 16h à ANGLET

Permanences de la FEPEM : Organisées 2 mardis par mois à l'URSSAF d'Anglet, 6 avenue Belle Marion. LA FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France), est présente pour accueillir les particuliers employeurs et leurs salariés et répondre à leurs questions concernant l'emploi entre particuliers en CESU dans le cadre du domicile. **Contact et rendez-vous au 05.32.09.15.16** ou par mail : aquitaine@fepem.fr
Prochaine consultation le mardi 19 décembre, même lieu, mêmes heures.

Mercredi 06 de 15h à 18h à PAU

Café Mémoire France Alzheimer : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques et animé par Lucie COUTURIER, psychologue; le café-mémoire accueille ensemble ou séparément les personnes malades, leurs aidants familiaux et toute personne intéressée dans un lieu public, au restaurant le « PILOTA », 458, Boulevard du Cami Salié à Pau. Ce Café Mémoire propose un lieu de soutien, d'écoute et d'échange dans une atmosphère festive et détendue. L'accès est gratuit et sans inscription mais les consommations commandées resteront à la charge des participants. Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com

Vendredi 08 de 9h à 16h à OLORON-SAINTE-MARIE

Permanence de la FEPEM : Organisée tous les 1er vendredis du mois au sein des locaux du CCAS d'OLORON SAINTE MARIE, Place Georges Clémenceau. La FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France), est présente pour accueillir les particuliers employeurs et leurs salariés et répondre à leurs questions concernant l'emploi entre particuliers en CESU dans le cadre du domicile. **Contact et rendez-vous au 05.32.09.15.16** ou par mail : aquitaine@fepem.fr

Les Jeudis 07; 14 et 21 de 14h à 15h à SALIES-DE-BEARN

Séances de sport adapté : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté **gratuites** aux personnes de 60 ans et plus au pôle social (CCAS) de la commune. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).



« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

Les vendredis 08; 15 et 22 de 09h à 10h à SAUVETERRE DE BEARN

Séances de sport adapté : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté **gratuites** aux personnes de 60 ans à la Maison des arts. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).

Les Vendredis 08; 15 et 22 de 14h à 15h à NAVARRENX

Séances de sport adapté : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté gratuites aux personnes de 60 ans et plus à la salle de danse de la commune. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).

Mardi 12 à 14h à PAU

Atelier Balnéo : organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi ». Rendez-vous devant l'entrée de Caliceo (2 rue des Tiredous, Boulevard Olof Palme à PAU). Nombre de places limité. Renseignements et inscriptions auprès de la plateforme au **05.59.92.94.47** ou par mail : pfr.sevignacq@orange.fr

Mercredi 13 de 10h à 11h30 à BIARRITZ

Atelier de relaxation : France Alzheimer Pyrénées Atlantiques propose aux aidants familiaux cet atelier durant lequel une sophrologue montre différents exercices afin de mieux gérer le stress au quotidien. Il se déroulera à la maison des associations, 2 rue Darritchon à Biarritz. Renseignements et **inscriptions obligatoires** auprès de l'association au **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com (Atelier gratuit pour les adhérents de l'association)

Mercredi 13 de 10h30 à 14h à THEZE

Cuisin'Ensemble : atelier organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi », dans les locaux de la MARPA de Thèze. Confection et partage d'un repas seront au programme. **Inscription obligatoire avant le jeudi 19 octobre** au : **05.59.92.94.47** ou courriel : pfr.sevignacq@orange.fr

Mercredi 13 de 16h30 à 18h à PAU

Atelier de relaxation : France Alzheimer Pyrénées Atlantiques propose aux aidants familiaux cet atelier durant lequel une sophrologue montre différents exercices afin de mieux gérer le stress au quotidien. Il se déroulera au sein du local d'Inter'Action, 56 avenue du Loup, Bâtiment Athos 2. Renseignements et **inscriptions obligatoires** auprès de l'association au **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com (Atelier gratuit pour les adhérents de l'association).



« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

Jeudi 14 de 10h à 12h à ORTHEZ

Café des aidants : Le Centre de Ressources Béarn-Adour, le Lions Club Orthez Béarn des Gaves, l'Association Gaves et Bidouze et le Centre Hospitalier d'Orthez organisent un café des aidants gratuit à la Brasserie O'Garage à ORTHEZ sur un thème surprise pour les fêtes de Noël.

Possibilité de rester manger à la brasserie sur réservation (09.66.95.57.04).

Informations et inscriptions auprès de Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants au 07.71.72.14.83

Caroline BUROSSE

Vendredi 15 de 09h à 12h à PAU

Permanence de l'Association Pyrénéenne d'Aide aux Victimes et de Médiation (APAVIM) : dans les locaux du CIAPA, 100 Avenue du Loup, Bâtiment Fuchsia.

Une juriste accueillera, sur rendez-vous, le public de 9h à 12h.

Prise de rendez-vous auprès du CIAPA : **05.59.80.16.37**.

Vendredi 15 de 13h45 à 15h45 à OLORON-SAINTE-MARIE

Groupe de parole : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, Salle Louis Barthou de la Mairie, Place Clémenceau à OLORON. Animé par Carole DOMERCQ, psychologue.

Renseignements au : **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com

Vendredi 15 de 14h30 à 16h30 à PAU

Les Vendredis des Aidants : Rencontre organisée par le CLIC de Pau en partenariat avec le Service Social Personnes Retraitées (CCAS de Pau) et le SSIAD de Pau. Espace ouvert de libre expression des familles qui accompagnent leurs proches en perte d'autonomie confrontés à tout type de dépendance. Temps de rencontre animé par un infirmier et une assistante sociale. Espace Lydie Laborde, 14 rue Jean Baptiste Carreau à Pau.

Renseignements au **05.59.27.83.70** ou par mail clic@ccas-pau.fr

Vendredi 15 de 15h à 16h30 à ORTHEZ

Séance de yoga en faveur des aidants : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise une séance de yoga **gratuite** pour les aidants le vendredi 20 octobre de 15h00 à 16h30 à la salle polyvalente du Centre Socioculturel d'ORTHEZ. La séance sera animée par un professeur de yoga.

Informations et inscriptions auprès de Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants au 07.71.72.14.83



« CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : DECEMBRE 2017 »

Mardi 19 de 14h à 16h à PAU

Groupe de parole : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, dans les locaux du CIAPA 100 avenue du Loup à PAU. Animé par Annick VICAIRE, psychologue et des familles bénévoles à FAPA. Renseignements au : **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com

Mardi 19 à PAU

Sortons ensemble : organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi » en partenariat avec l'association France Alzheimer Pyrénées Atlantiques. Sortie organisée au marché de Noël de PAU. Pour connaître l'horaire, le lieu de RDV et s'inscrire, contacter la Plateforme au **05.59.92.94.47** ou par mail pfr.sevignacq@orange.fr

Mercredi 20 de 14h30 à 16h30 à BIARRITZ

Groupe de parole : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, de 15h à 17h, Maison des Associations, 2 Rue Darrichon à BIARRITZ. Animé par Marion DESCOUENS, psychologue, et une bénévole.

Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05** ou par mail fapa@fapa64.com

Jeudi 21 de 14h30 à 16h30 à PAU

Atelier diététique : Rencontre organisée par le CLIC de Pau, en présence d'une diététicienne. Cet atelier sera l'occasion de constituer un groupe pour mettre en place des sessions d'atelier plus pérennes par la suite. Espace Lydie Laborde, 14 rue Jean Baptiste Carreau à Pau. Inscriptions obligatoires.

Renseignements et inscriptions au **05.59.27.83.70** ou par mail clic@ccas-pau.fr

A savoir :

Le CIAPA et FAPA disposent d'un Centre ressource **ouvert à tous** regroupant de nombreux ouvrages et DVD traitant de la thématique de l'autonomie (géronologie, handicap, pathologies...), à consulter sur place au siège du CIAPA ou à celui de FAPA, ou à emprunter gratuitement durant 3 semaines en déposant un chèque de caution de 45€.

FAPA propose des formations gratuites destinées aux aidants familiaux, sous réserve de l'inscription d'au moins 10 personnes par groupe. Rappel : Cette formation gratuite de 14 heures permet d'acquérir des connaissances et des savoir-faire, de rencontrer d'autres aidants, d'échanger et de partager avec les autres participants et les animatrices (une psychologue et une aidante familiale). Les thèmes abordés : « connaître la maladie », « connaître les aides possibles », « accompagner au quotidien », « communiquer et comprendre », « être l'aidant familial » Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05**.

Si vous souhaitez que vos actions soient référencées sur ce calendrier, merci de nous faire parvenir votre communication par mail : ciapa@ciapa.fr avant le 25 de chaque mois.