

LES NEWS DE LA Conférence Des Financeurs

73

N°7

EDITO

2

TEMOIGNAGES

3

INFOS

13

RECETTE

14

Le chaos est rempli
d'espoir parce qu'il
annonce une
renaissance.

Coline Serreau



LE DÉPARTEMENT

Une action soutenue par la Conférence des financeurs avec :
Le Département de la Savoie, l'ARS, la CPAM, la CARSAT,
l'Agirc-Arrco, l'ANAH, la Mutualité française, la MSA, la
Sécurité sociale pour les indépendants et les collectivités
territoriales volontaires.

Rédaction :
Marion Gaime et Magali Schwarz

EDITO

Si vous avez quelque chose à partager, que ce soit un projet, des photos, un événement, un témoignage ou encore un lien internet, n'hésitez pas à les envoyer à :

Marion Gaime : marion.gaime@savoie.fr

Magali Schwarz : magali.schwarz@savoie.fr

Et maintenant, petit tour d'horizon des porteurs de projet qui nous ont rejoints cette année...

CLIC Avant
Pays Savoyard

EHPAD Les
Belles Saisons

CCAS Bourget Lac

Christine Ginger

CL2C (Culture, loisirs,
convivialité, Cognin)

Fort de Tamié

CIAS Yenne

EHPAD Foyer
Notre-Dame

Compagnie
Choryphée

WIMOOV

CCAS Val d'Isère

EHPAD Notre-Dame-Les-
Vignes

MJC d'Aix-les-Bains

CURRICULO

SPASAD ADMR Haute
Tarentaise

EHPAD Les Blés d'or

TEMOIGNAGES

LE CIAS GRAND LAC FAIT VIVRE LES LIENS TISSES ENTRE LES AINÉS ISOLES

Lors du confinement de mars 2020, le service Accord'Age du CIAS Grand Lac a développé un nouveau projet : la *Gazette d'Accord'Age*.

Cette newsletter trimestrielle a été créée pour les personnes âgées bénéficiaires du service, en leur permettant de partager leurs histoires et leurs paroles. Elle a pour vocation d'entretenir les liens au sein des groupes d'animation existants*, et ce malgré les périodes de confinement. La création d'une Gazette leur a donc permis d'avoir des nouvelles des différents membres des groupes et de découvrir les autres groupes.

Les quatre numéros édités depuis avril 2020 ont reçu un excellent accueil. Les aînés étaient ravis d'avoir des nouvelles des uns et des autres, les photos souriantes participaient aussi au réconfort moral des bénéficiaires. *« Grâce au groupe et aux amitiés créées, ce fut un réconfort d'avoir des nouvelles des copines pendant le confinement. Hâte de toutes vous retrouver »*, témoigne ainsi Marie-Thérèse.

Au fil des numéros, leur participation à la rédaction a été stimulée et accompagnée par les animatrices. Entretenant un réel sentiment d'appartenance, la gazette est maintenant très attendue par les bénéficiaires.

Fort de ce succès, le service Accord'Age souhaite approfondir les possibilités offertes par cet outil pour favoriser et valoriser la parole des aînés et intégrer les bénéficiaires des accompagnements réalisés par son réseau de bénévoles.

** Les groupes d'animation sont constitués chacun de 6 à 7 personnes qui vivent à domicile en situation d'isolement et sont en difficulté pour retisser des liens sociaux. Or période de confinement, chaque groupe se retrouve une fois par semaine ou par mois pour des temps d'échanges et de loisirs, véhiculés et accompagnés par une animatrice et un chauffeur.*



L'E.A.C. D'AIME PREND L'AIR !

L'E.A.C. d'Aime s'adapte aux nouvelles restrictions sanitaires et développe une nouvelle activité qui « cartonne » : les marches seniors !

Tous les mardis : parcours « confirmés » le matin et parcours « débutants » l'après-midi.

Découverte des sentiers de notre magnifique territoire rural et montagnard.

Deux animatrices de l'E.A.C. avec chacune cinq seniors maximum.

Boucles effectuées avec un groupe dans un sens et un autre groupe dans l'autre sens !



TEMOIGNAGES



CENTRE SOCIOCULTUREL AEL : PEINTURE A DISTANCE

Dans le cadre de son programme pour les seniors, le CSAEL propose une activité hebdomadaire de peinture le jeudi après midi.

12 personnes y participent.

A partir d'octobre 2020 (au reconfinement), le choix de la pratique en visio via ZOOM a été validé pour permettre à l'activité de continuer (au printemps 2020, elle avait été stoppée par la situation sanitaire et n'avait pas pu reprendre).

Il a fallu convaincre et accompagner l'animatrice de l'atelier pour tenter ce challenge , elle-même ayant peur de ne pas maîtriser l'outil et de ne pas savoir faire de cette manière.

Le public était partagé par cette idée et des personnes pas équipées.

Un lien et un tuto ont été envoyés par mail à chaque participante, afin de rejoindre la « réunion » à l'heure habituelle de l'atelier, pour préserver ce moment hebdomadaire attendu par tous.

Le CSAEL a mobilisé la famille de la doyenne du groupe (fils, petite fille) afin de lui trouver une tablette, lui installer l'application et l'accompagner lors de la première connexion pour la guider. Elle est tellement contente de retrouver son groupe d'amies que c'est touchant.

La peinture est accessoire. Là aussi il a fallu argumenter auprès de l'animatrice et la convaincre que les exigences du moment n'étaient pas dans l'apprentissage et la maîtrise de techniques picturales.

Elle s'est adaptée, elle a ajusté sa pratique, fait un pas de côté, parfois plusieurs...,préservant le lien entre tous et c'est bien là l'essentiel !

Deux amies se regroupent chez l'une d'elles pour les séances, chacune masquée à un bout de la table (l'une d'elle n'est pas équipée en matériel informatique).

Le groupe est presque au complet chaque jeudi. Une mobilisation qui prouve le besoin de lien et l'importance de se retrouver autour d'un loisir commun, comme avant.

Bien sûr les participantes râlent , trouvent que c'est moins bien qu'en vrai (l'animatrice accueille les critiques, fait des propositions nouvelles, réinvente sa manière de faire) mais elles sont là et participent activement tout en discutant de leur quotidien, en donnant des nouvelles de la famille, etc...

Parfois un mari fait un coucou, un chat passe devant l'écran, un téléphone sonne... On est à domicile !!

Entre gestion des problèmes techniques de connexion, épuisement et doutes de l'animatrice qui a dû sortir de sa zone de confort, motivation des troupes, il a fallu déployer beaucoup d'énergie pour que ça fonctionne mais la satisfaction de la réussite est là : ce groupe est un des plus actifs, relié, connecté, solidaire ...

TEMOIGNAGES



CENTRE SOCIOCULTUREL AEL : ATELIERS NUMERIQUES

Témoignage de Lucie (93 ans) :

« L'AEL, je ne connaissais pas. J'en avais vaguement entendu parler.

Ma fille a fait les ateliers sommeil en 2020.

Un jour, elle m'a montré la plaquette seniors et m'a dit que ce serait bien de m'inscrire aux ateliers numériques. Mes petits enfants avaient bien essayé de m'expliquer mais.... J'avais envie de pouvoir recevoir, trier, conserver, partager les photos que je reçois de leurs voyages à tous et de ma descendance.

Hélène, l'animatrice famille du CSAEL, m'a convaincue en me proposant en plus, de venir me chercher pour me conduire chaque jeudi aux ateliers.

J'ai commencé avec envie mais sans enthousiasme car ma santé est précaire et je me sentais très fatiguée à cette époque.

J'ai rencontré Marjorie, l'animatrice des ateliers. Elle est patiente, elle écoute, elle comprend, elle explique bien, elle réexplique au besoin, elle veille à mes exercices entre 2 séances en m'appelant au téléphone. C'est une perle... Je comprends et j'apprends avec elle.

J'ai aussi retrouvé Madeleine, une amie que je n'avais pas revue depuis longtemps... Elle me ramène chez moi le jeudi et on fait un scrabble avant de se quitter.

Après 2 séances, j'ai consulté mon docteur, pour qu'il me requinque !! Il en restait 8 et je ne voulais pas en louper une !

Je ne fais pas ma sieste le jeudi mais tant pis...

On a eu une coupure due à la situation sanitaire et j'ai eu peur de ne pas pouvoir continuer. Quand on m'a appelée pour me donner la date de reprise, j'étais soulagée. J'ai participé à toutes les dates.

Aujourd'hui, je sais faire plein de choses en informatique.

Je voudrais encore apprendre plus, du coup je m'inscris pour la suite des ateliers en mai 2021. »

TEMOIGNAGES

CENTRE SOCIAL DU BIOLLAY : DES JEUX POUR EGAYER CETTE PERIODE

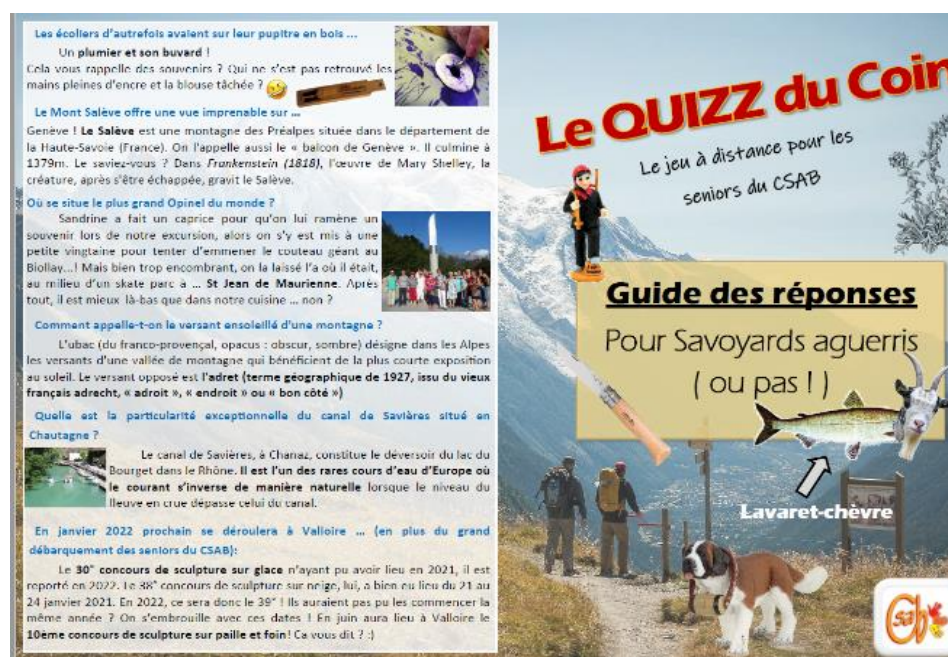
Pour faire face à la situation actuelle et à la diminution des activités en présentiel, le CSAB a mis en place des jeux à distance avec les seniors. Ces quizz sont l'occasion de maintenir un lien quotidien avec nos adhérents tout en leur proposant une activité cérébrale et ludique.

Le « bingo loco » : deux grilles par personne à compléter avec les tirages des numéros quotidiens envoyés par sms. Chaque midi, un senior était invité à venir faire le tirage du CSAB ! Les animateurs ont aussi réalisé des tirages humoristiques en musique et costumés en direct sur YouTube pour les seniors connectés.

Le Quizz « Allo, les années 70 ? » : à défaut de pouvoir emmener les seniors en séjour, les animateurs leur ont proposé un petit voyage dans le temps ! Société, sport, musique, télé... Chaque jour un thème différent avec deux questions envoyées par sms. Et toujours un peu d'humour pour apporter de la légèreté !

« Le Quizz du Coin » : un quizz créé par les animateurs avec des questions de culture générale sur la région. Métiers anciens, personnalités connues, montagnes mythiques, anecdotes du coin ou encore botanique ... Des questions imprégnées d'humour et en lien avec les sorties réalisées par les seniors du CSAB. Tenez par exemple : savez vous ce que signifie le mot « monchu ? ». Un petit guide des réponses humoristique et anecdotique a été conçu à la fin du quizz pour les participants

« Encore bravo pour la pertinence de votre questionnaire. Ok pour l'idée d'une sortie Valloire l'été mais aussi balade bateau sur le canal de Savière. Quant au Mont Blanc, je suis prêt à accompagner D. (un animateur) avec un guide 😊 » B.H



TEMOIGNAGES

Le QUIZZ du Coin
Jeu à distance pour les seniors du CSAB
Deux questions par jour !

TESTEZ VOS CONNAISSANCES DE LA REGION !

Du mercredi 3 mars au vendredi 12 mars inclus

COMMENT JOUER ? C'EST TRES SIMPLE :

1. Venez chercher votre grille au CSAB
2. Recevez chaque jour 2 questions par SMS
3. Reportez vos réponses sur votre grille
4. A la fin de la partie, calculez vos points !
5. Des cadeaux à gagner !

Centre Social et d'Animation du Biollay
119, Place René Vair
Tél : 04.79.94.26.77 - 04.32.28.67.79



Quizz
« Allo, les années 70 ? »

COMMENT JOUER ?

- Dès le lundi 29 mars : venez chercher votre bulletin-réponse au CSAB
- A partir du lundi 5 avril : chaque jour, recevez par sms 2 questions thématiques sur les années 70.
- Entourez la bonne réponse sur votre bulletin-réponse.
- Ramenez votre bulletin au bout des 2 semaines pour voir si vous avez gagné !



EL BINGO LOCO
Le bingo virtuel gratuit du CSAB !

INSCRIVEZ-VOUS QUAND VOUS VOULEZ !

COMMENT JOUER ? C'EST TRES SIMPLE :

1. Venez chercher vos grilles au CSAB
2. Recevez les tirages chaque jour sur votre téléphone portable
3. Vous gagnez un mini-cadeau pour chaque ligne/colonne/diagonale remplie !
4. Participez au tirage au sort pour le Gros Lot !

A SAVOIR :

- LES PARTIES COMMENCENT LE LUNDI
- UNE PARTIE DURE 2 SEMAINES
- NOUVELLE PARTIE TOUTES LES 2 SEMAINES
- VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE EN COURSE DE PARTIE !

UNE QUESTION ? 04.32.28.67.79




LA FOURMILIERE : PLUSIEURS PROPOSITIONS POUR FAIRE FACE AU TROISIEME CONFINEMENT

"La Fourmilière avait recommencé à proposer depuis quelques semaines des activités en présentiel à ses adhérents seniors, en comité réduit : sorties nature, jardin, atelier tricot. Ce troisième confinement est venu mettre un grand coup de frein et nous a demandé d'adapter ou de reporter des actions engagées.

Nous avons programmé un cycle de sophrologie , dans le cadre de la Pause Ludique. Ces ateliers ne pouvant finalement pas avoir lieu en présentiel, la visio a été privilégiée. Afin de compléter le groupe des seniors qui ne sont pas toujours à l'aise avec les activités en ligne, ces ateliers ont été ouverts à tous, donnant lieu ainsi à une activité intergénérationnelle.

Pour le maintien du lien, nous poursuivons les campagnes d'appels en direction des seniors, comme pour le 1er confinement. Nous leur envoyons aussi une fois par semaine des informations qui leur sont dédiées, via une mailing list, en nous efforçant d'y intégrer des propositions positives et variées.

Pour encourager le voyage intérieur et le partage, une activité créative a été lancée récemment : « Votre Imaginarium ». Un thème mensuel invite nos adhérents à laisser aller leur imagination à travers le mode d'expression qui leur plait : dessin, peinture, sculpture, modelage, poésie, récit, photo, etc. Leurs œuvres seront exposées en ligne, et dès que possible à la Fourmilière.

Afin de rester dans une dynamique de projet, des pré-inscriptions sont en cours pour de futurs ateliers Activité Physiques Adaptées et Mémoire.

Le jardin continue quant à lui d'accueillir les personnes qui viennent l'entretenir et le cultiver, par petits groupes de deux. Convivialité et transmission des savoirs se poursuivent donc, tout en permettant de préparer un jardin accueillant pour l'après-confinement."

TEMOIGNAGES



ACTIVITE CREATIVE

VOTRE IMAGINARIUM

Laissez aller votre imagination à travers le mode d'expression qui vous plait : dessin, peinture, sculpture, modelage, poésie, récit, photo, etc.

Envoyez-nous vos œuvres par email ou déposez-les à La Fourmilière (sur RDV)

Thème du mois d'Avril LES CHANTS D'OISEAUX

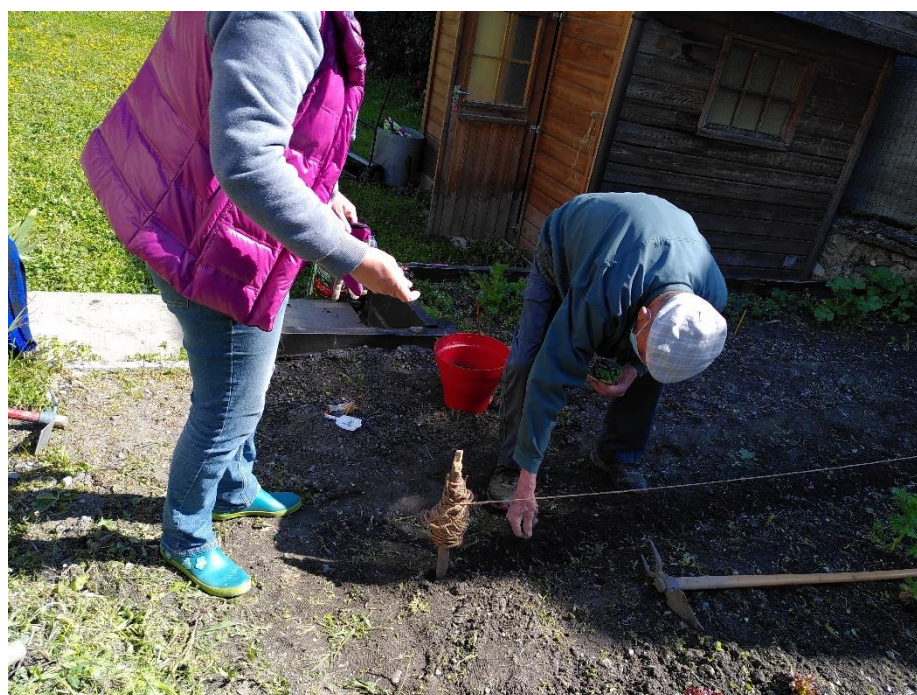
Vos œuvres seront exposées en ligne, et dès que possible à la Fourmilière.



RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

11, rue du Parc de la Vanoise - 73300 SAINT JEAN DE MAURIENNE
Tél. 04 79 59 90 56 - contact@fourmilieres-73.fr

WWW.FOURLMIERE-73.FR



TEMOIGNAGES

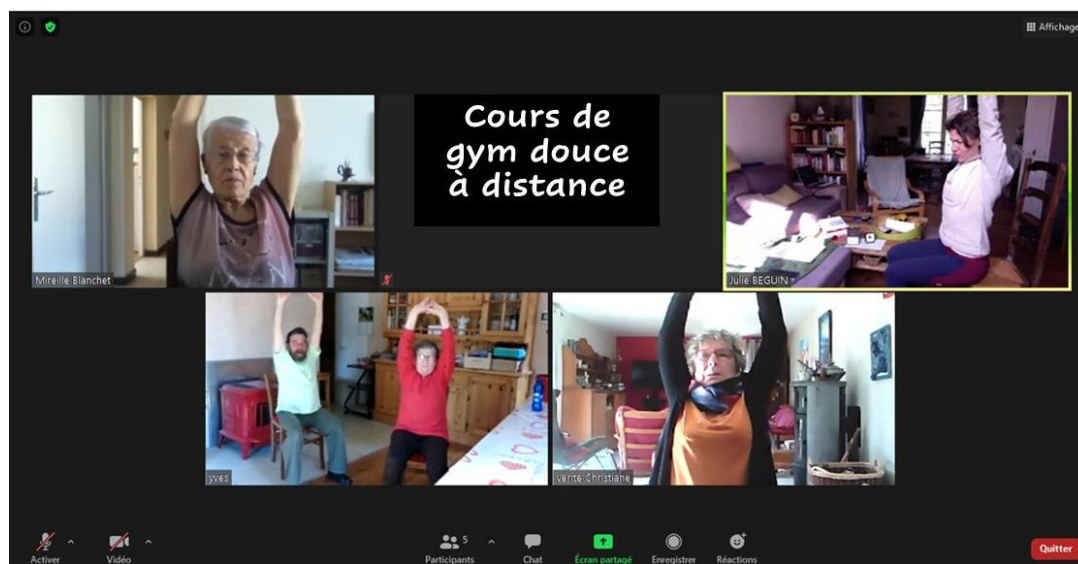
AACA AIGUEBELLE : GYM ADAPTEE EN VISIOCONFERENCE

Témoignage de Christiane, participante

« Simplement pour dire que j'apprécie beaucoup les cours de gym douce même à distance. Je trouve l'animatrice très dynamique et pédagogue. Elle fait attention à chacune et chacun de nous et adapte les exercices en fonction.

Même pour moi qui fais deux séances de kiné par semaine, j'apprécie de me retrouver dans ce cours avec des personnes que je connais. L'ambiance est agréable et on se sent en confiance. En ces temps d'isolement, ça fait beaucoup de bien.

J'espère que ça continuera... »



Témoignage de Julie, intervenante séance sport adapté

« En juillet 2020, l'AACA m'a proposé d'animer une séance découverte en Activités Physiques Adaptées. Cette séance avait pour but de faire découvrir la pratique d'activités pour tous, quelques soient les difficultés liées au vieillissement.

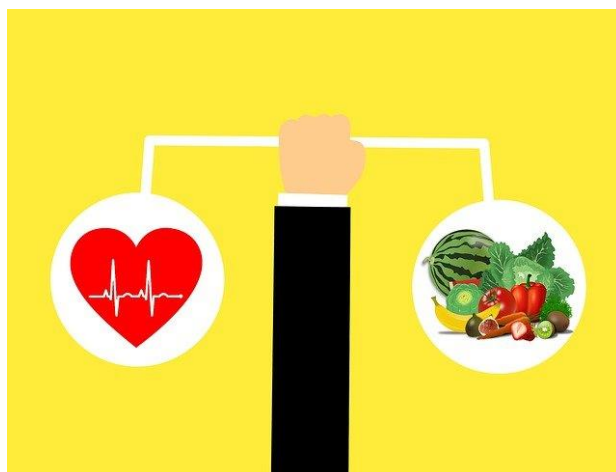
Un cycle devait se mettre en place en novembre mais la situation sanitaire ne l'a pas permis. En janvier, sur l'impulsion de Ludivine, référente sénior à l'AACA, j'ai accepté de tenter l'expérience de l'activité en visio, qui fut une grande première.

La reprise en septembre dans d'autres groupes avait déjà nécessité une réorganisation des activités et des moyens utilisés. La visio m'a obligée à limiter au maximum l'utilisation de matériel et à revoir les explications données afin que tous puissent comprendre et pratiquer avec le maximum de sécurité.

Ce fut une expérience riche en apprentissage pédagogique pour moi. Je pense que pour les pratiquants cela a permis de maintenir une activité bénéfique qui commençait à manquer et montrer que même avec peu d'espace, ils pouvaient bouger. Chacun a réussi à se déridier progressivement mais cela a pris plus de temps que si les séances étaient faites en présentiel. Le lien social créé autour du sport est atténué, celui-ci restant un vecteur important de l'activité des personnes en difficulté. »

TEMOIGNAGES

CHRISTINE STIEVENARD-GINGER



Depuis le 3 mars 2021, 4 villes (Albertville, Ugine, La Bathie et Grésy-sur-Isère) ont pu bénéficier du programme « Garantir le capital autonomie et améliorer la prévention santé globale et bien vieillir des seniors ».

Sous forme de vidéoconférences animées par l'éducatrice de santé et praticienne en nutrithérapie Christine Stievenard-Ginger, un thème par mois a été abordé dans chaque ville :

- Alimentation au cœur de notre santé
- Les intestins : organes à surprotéger
- Le sucre, une nouvelle forme d'esclavage
- Les jus de légumes

Les participants dont l'inscription se fait auprès des différents organismes comme (CCAS, mairies...) reçoivent un lien Zoom par mail.

Les inscrits éventuels qui ne seraient pas en possession d'un ordinateur ou en difficulté pour accéder à ce logiciel de visioconférence sont contactés en amont par Madame Christine Stievenard-Ginger qui les aide à s'organiser avec les autres participants.

Sur la période écoulée (du 3 mars 2021 au 1er mai 2021) se sont inscrits soixante-dix personnes et moins de dix (environ 12%) n'ont pas pu ou n'ont pas voulu participer en distanciel.

Chaque participant reçoit à l'issue de la conférence une présentation complète et détaillé du thème abordé ainsi que les documents sources utilisés.

QUELQUES INFOS

**MATINEE
DEPARTEMENTALE**
des acteurs de la Prévention
de la Perte d'Autonomie

20 MAI 2021
de 9h à 12h30
En visioconférence

BILAN APPELS A PROJET

- 110 candidatures
- 69 retenues
- dont 53 sur format pluriannuel
- 1 en format annuel
- 10 pour les EHPAD
- 5 pour les aidants

APPARTEMENT RENAISSANCE

Appartement témoin pour se
familiariser avec les équipements
adaptés à la perte d'autonomie

Dans les locaux de l'Hôtel Dieu
du Centre Hospitalier Métropole
Savoie (CHMS)

Possibilité de le visiter en
contactant Pascale Thievenaz :
pascale.thievenaz@savoie.fr

RECETTE : Quiche de printemps aux asperges, petits pois & fêta

INGREDIENTS :

(pour une tarte classique de 24 cm environ – 6 à 8 personnes)

➤ La pâte (possibilité d'utiliser une pâte brisée prête à l'emploi)

- 250g de farine de petit épeautre ou de blé
- 125g de beurre froid
- 1 œuf
- 4 c. à soupe d'eau glacée
- Sel & poivre

➤ L'appareil à quiche :

- 4 œufs
- 20cl de crème soja cuisine (ou crème liquide)
- Sel & poivre
- 1 à 2 pincées de noix de muscade en poudre
- 125g de fêta

➤ Les légumes :

- Une dizaine d'asperges vertes fraîches
- Petits pois frais (environ 30 cosses)
- Quelques tiges de ciboulette

➤ Garniture pour le service :

- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Une poignée de petits pois
- Une poignée de fêta
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel & poivre



PREPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients de « la pâte », pétrir jusqu'à ce qu'une boule se forme et se détache des bords.
3. Etaler la pâte sur un plan légèrement fariné à l'aide d'un rouleau, garnir le moule à tarte préalablement beurré et fariné, piquer le fond avec une fourchette.
4. Cuire la pâte à blanc pendant 15 minutes.
5. Ecosser les petits pois, laver les asperges, éliminer à l'aide d'un couteau 2 cm de la tige de l'asperge (partie très fibreuse) et la ciboulette puis les sécher.
6. Mélanger tous les ingrédients de « l'appareil à quiche » à l'aide d'un fouet.
7. Sortir le fond de tarte et y verser l'appareil à quiche, déposer les légumes comme vous le souhaitez (conserver une poignée de petits pois frais pour la décoration).
8. Enfourner pour 30 à 40 minutes environ.
9. Avant de servir, mélanger dans un bol les « garnitures pour le service » et les disposer à la surface de la tarte.