



LES CLUBS
DU TAMPON



LA JOIE
À SAINT-JOSEPH



LES CLUBS
DE SAINT-LEU



INFOS SANTÉ
PODOLOGIE
ET OSTÉOPOROSE



LA SEMAINE BLEUE
2010



**SENIORS,
POUR VOTRE SÉCURITÉ
AYEZ LES BONS
REFLEXES**

SOMMAIRE

SOMMAIRE

ÉDITORIAL



PAGE 03

DOSSIER

**SÉNIORS, POUR VOTRE SÉCURITÉ
AYEZ LES BONS RÉFLEXES**



PAGES 04-05

INFO SANTE

PODOLOGIE ET OSTÉOPOROSE



PAGES 06-07

ÉVÉNEMENTS

ÉCHANGES DE COMPÉTENCES



PAGES 08-10

VIE DES CLUBS

JOURNÉE INTER-CLUBS



PAGE 13

INFOS PRATIQUES

**LE CONSEIL GÉNÉRAL ACCOMPAGNE
LES PERSONNES AGÉES**



DÉPARTEMENT
DE LA
Réunion

PAGE 15

SEMAINE BLEUE 2010



Comme chaque année depuis 1977 le mois d'octobre donnera l'occasion aux personnes âgées de montrer au grand jour combien leur présence agissante est importante dans la vie de la société.

Réfléchissant à cet éditorial je ne peux m'empêcher de retranscrire ici quelques remarques contenues dans les textes préparatifs de la Semaine Bleue, remarques que nous avons souvent eues l'occasion de discuter ensemble lors de nos rencontres trimestrielles :

« **Les vieux ne sont pas le fardeau que l'on dépeint trop souvent, ils ne sont pas la cause exclusive des déficits abyssaux des comptes de la protection sociale, ils sont aussi porteurs de richesses prêtes à être transmises aux autres sous forme d'engagement, de présence, de convivialité** »

Les personnes âgées constituent le premier mode de garde de la petite enfance, ce sont elles que l'on retrouve en majorité dans les mouvements associatifs ou aujourd'hui aidants familiaux, mènent de nombreuses actions dans leurs quartiers.

Regardons autour de nous, il ne sera pas difficile de reconnaître qu'ici aussi à La Réunion les personnes âgées sont **ACTEURS, PROCHES ET SOLIDAIRES**.

En parcourant ce nouveau Force 3 nous ne pourrons qu'en être persuadés si nous ne le sommes pas encore.

*Le Président,
Charles KOEHLER*

SENIORS, POUR VOTRE SÉCURITÉ, AYEZ LES BONS RÉFLEXES ! LA SÉCURITÉ PARTOUT ET POUR TOUS

Les seniors sont trop souvent les victimes de la lâcheté et de la ruse de certains agresseurs. Des règles simples de vie en société permettent de se prémunir contre les actes malveillants.

Les collectivités locales, les partenaires associatifs mais aussi les policiers et les gendarmes sont vos interlocuteurs privilégiés. N'hésitez pas à leur faire part des situations qui vous semblent inhabituelles. Ils sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous aider. L'isolement est un facteur d'insécurité. Adhérez à la vie locale et associative de votre commune. Rencontrez d'autres personnes susceptibles de vous assister dans vos démarches quotidiennes.



**Seniors,
pour votre sécurité,
ayez les bons réflexes !**

LA SÉCURITÉ PARTOUT ET POUR TOUS

- Ne restez pas seule. Gardez le contact et participez à la vie de votre quartier.
- Privilégiez vos déplacements (commerces, banque...) en vous faisant accompagner.
- Les policiers et les gendarmes sont à votre service, demandez leur conseil, signalez tout fait suspect.
- Bénéficiez de l'opération « tranquillité seniors » : si vous vous sentez isolés, menacés ou inquiets, faites-vous connaître auprès des organismes sociaux, de votre mairie, de votre commissariat de police ou de votre brigade de gendarmerie. Des patrouilles seront organisées aux abords de votre domicile, lorsque les circonstances le justifieront.
- Ayez un téléphone à portée de main et en cas d'urgence, composez le 17 ou le 112. Votre appel sera immédiatement pris en compte.



- Protégez votre domicile par un système de fermetures fiables et un entrebâilleur à votre porte d'entrée.



- Évitez de détenir trop d'espèces ; privilégiez les paiements par carte bancaire.



- N'ouvrez jamais à un inconnu si une personne se présente sans rendez-vous comme un professionnel (plombier, électricien...), vérifiez sa qualité auprès de son entreprise avant de lui ouvrir.



- Dans la rue, portez votre sac fermé et en bandoulière sous le bras.



- Au distributeur automatique de billets, soyez vigilant et ne vous laissez pas distraire par des inconnus.



- Sur internet, ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par e-mail. Pour vos transactions commerciales, vérifiez que vous êtes sur un site sécurisé (« https »).



- Votre sécurité, c'est aussi la sécurité routière. Soyez prudent à pied comme en voiture. Piéton, la nuit, équipez-vous d'un gilet réfléchissant.



Pour en savoir plus, consultez le guide « Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! » sur le site www.interieur.gouv.fr



ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ : PODOLOGIE ET OSTÉOPOROSE

AU SEIN DES CLUBS LES DAHLIAS • FLEUR DES CHAMPS • JAVA BLEUE

LA PODOLOGIE

Nos pieds subissent les pires traitements : froid hivernal, transpiration ... En réaction, il arrive souvent que la peau s'épaississe aux endroits les plus malmenés : sous les talons et les avants des pieds. Peuvent aussi apparaître, comme des cors ou des durillons. C'est pourquoi, nous avons sollicité la participation d'une podologue afin de réaliser des séances préventives autour de la podologie dans les clubs de troisième âge. Des conseils ont été apportés en ce qui concerne les soins à faire à la maison pour la coupe d'ongles, notamment quel instrument utiliser, quels sont les gestes à éviter et quels produits sont à utiliser On préconise l'utilisation du savon de Marseille ou de produits gras pour la toilette et l'hygiène, de surtout bien sécher entre les orteils... Les chaussures de maison doivent toujours avoir un dénivelé d'au

moins deux centimètre et attention aux chaussures plates !

Si vous souhaitez qu'une séance de prévention sur la podologie se tienne dans votre club, contactez nous.



*Séances d'informations
 et de conseils sur la podologie*

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose apparaît progressivement, avec l'âge. L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures. Dans la plupart des cas, les os se fragilisent en raison d'un manque de calcium, de phosphore et d'autres minéraux.

Les os de la hanche, des poignets et de la colonne vertébrale sont ceux qui subissent le plus souvent une fracture attribuable à l'ostéoporose.

SYMPTÔMES DE L'OSTÉOPOROSE

- L'ostéoporose n'engendre généralement aucun symptôme, d'où ses surnoms de « voleur silencieux » ou de « mal silencieux ». Souvent, la perte osseuse n'est constatée qu'à la suite d'une fracture survenue au cours d'une chute.
- L'un de ses premiers symptômes est parfois une réduction de la taille (de 4 cm ou

plus). Cette diminution est liée à une courbature du dos causée par un affaissement des vertèbres.

FACTEURS DE RISQUE

Quelques facteurs qui accroissent le risque d'ostéoporose.

- Le manque d'exercice physique
- Une alimentation pauvre en calcium tout au long de la vie
- Un manque de vitamine D causé par une exposition limitée à la lumière du soleil ou par une alimentation pauvre en vitamine D. Cette vitamine est essentielle au métabolisme du calcium.
- Le tabagisme
- La consommation excessive d'alcool
- Une grande consommation de caféine (café, chocolat, colas, boissons énergisantes).

PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE

Devancer le risque de chute est très utile pour notamment réduire le risque de fractures. Il est donc préférable d'anticiper sur :

- Aménagement de son environnement (rampes, bon éclairage...)
- Porter des chaussures antidérapantes

- Corriger si possible les défaillances corporelles : lunettes, kinésithérapie...
- Faire attention aux doses de médicaments

À APPLIQUER AU QUOTIDIEN

- Avoir une bonne posture : redresser la tête et garder le haut du dos bien droit, tout en maintenant les épaules en arrière et le bas du dos cambré.
- Soutenir le cou à l'aide d'un petit coussin lorsqu'on est assis dans un fauteuil ou qu'on conduit.

- Manipuler correctement les charges lourdes : éviter de pencher le haut du corps pour saisir et soulever une charge; plier plutôt les genoux et garder le dos droit pendant qu'on les déplace.

- Pour éviter les chutes, mettre un tapis antidérapant dans la baignoire; porter des souliers à talons plats et à semelles antidérapantes; se méfier des carpettes, des surfaces glissantes et des fils électriques qui traînent, ...

PRÉVENTION DE L'OSTÉOPOROSE



ÉCHANGE DE COMPÉTENCES À LA POSSESSION, ÉCOLE JOLIOT CURIE

Les bénévoles du club de 3^e Âge Les Cyprès ont bien voulu se prêter à l'échange de savoir faire au sein de l'école Joliot Curie de la Ravine à Malheur, les mardis et jeudis. A la demande du directeur et des professeurs un projet pédagogique a été mis en place afin

de déterminer le projet final. L'équipe pédagogique a opté pour la confection d'une rose, début de la réalisation d'un tapis mendiant. Quatre classes ont pu être initiées, et les enfants ont été très satisfaits de leur création, parce que c'était pour la plu-



part d'entre eux la première fois qu'ils faisaient de la couture et manipulaient une aiguille.

D'autres ateliers comme la confection de chapeaux, mosaïque ... seront mis en place à la rentrée prochaine. N'hésitez surtout pas de nous contacter si vous souhaitez faire partager votre savoir à nos plus jeunes.

FESTIVAL DE DANSES DE L'USEP



Le 4^e festival de danse de l'USEP a vu fleurir de nouveaux talents. Le quadrille de l'école primaire de Pont-d'Yves peut s'enorgueillir d'avoir eu « le coup de cœur » du jury. C'est un théâtre de plein air de

dans le temps. Le quadrille de l'école de Pont-d'Yves a su toucher le cœur de l'assistance. Après un travail de deux mois, madame Simone LAURENT, bénévole à l'ORIA-PA, est enchantée que la

Saint-Gilles rempli qui a vu les élèves faire voyager le public

transmission aux élèves reçoit une telle reconnaissance. Les parents étaient également satisfaits de voir valorisé le travail de leurs enfants. Le patrimoine culturel et humain reste une richesse qu'il faut continuer à cultiver pour l'offrir aux marmailles. A la rentrée de septembre, l'ORIA-PA, les parents d'élèves, le club ARC-EN-CIEL proposeront une journée intergénérationnelle dans les mois à venir sur le secteur.

ÉCHANGE DE COMPÉTENCES FIN D'ANNÉE SCOLAIRE

La fin d'année scolaire est l'occasion de manifestations. Le collège de La Ravine Des Cabris, l'IMP Claire-Joie à La Saline, l'école Bois Jolie Cœur de Trois-Bassins ont célébré l'évènement.

Les 23 et le 26 juin, l'IMP Claire-Joie, avec les bénévoles de l'ORIAPA, Mesdames Arlette CORRE, Madeleine PERIASSAMY et Louise MILOR pour la couture, Angèle SORIA pour les chants et danses, offraient un spectacle coloré de chants et danses traditionnels au public dont le conseil municipal des jeunes de Saint-Paul.



Le 1^{er} juillet, parmi beaucoup d'autres animations intergénérationnelles, de chants et de danses et

exposition de plantes et fruits traditionnels, l'école primaire Bois Joli Cœur accueillait la troupe du club

de 3^e âge de Trois-Bassins pour une prestation de chants et danses créoles.



Le même jour, par une exposition, le foyer socio-éducatif du collège de La Ravine Des Cabris a pour l'occasion mis en valeur les travaux des élèves, de couture, broderie et peinture sur tissus effectués sous la conduite des bénévoles de l'ORIAPA, mesdames Madeleine PERIASSAMY, Jeannine ROGER, Françoise GIRONCEL et Thérèse GRONDIN.

Ces événements de fin d'année sont des occasions de remercier tous les bénévo-



les qui œuvrent toute l'année pour transmettre leur savoir aux plus jeunes, dans

les écoles, et leur soutien aux aînés dépendants dans les maisons de retraite.

FRUITS ET LÉGUMES LONTAN AU COLLÈGE DE LA LIGNE DES BAMBOUS

Fidèle à son engagement pour le bien-être transgénérationnel, l'ORIAPA a participé à l'échange organisé par le collège de la ligne des bambous sur les aliments traditionnels. Le 17 juin a été le couronnement dans la redécouverte des fruits et légumes traditionnels des

confitures (de goyaves,...), gâteaux. Des personnes âgées ont participé aux diverses étapes de l'échange avec les élèves (visite d'une exploitation agricole, de la cuisine centrale,...), chacun a pu s'ouvrir à différents étapes jusqu'à l'assiette. Les plus jeunes ont découvert

arrow-root,... les plus âgées s'émerveillaient devant la technicité des cuisines modernes. Le but était atteint : allier modernité et tradition pour offrir une cuisine savoureuse et saine, cuisiner les bons produits pour éviter les aliments industriels trop riches.



LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL CRÈCHE LES ZINNIAS

Un projet à été créé en collaboration avec la Crèche Les Zinnias de Saint Denis afin de mettre en place des actions intergénérationnelles. Une première rencontre a été faite autour d'une après midi récréative.

Les personnes âgées ont accueilli chaleureusement la dizaine d'enfants présents ce jour. Ils ont pu partager un moment de convivialité et de plaisir ensemble. Cela a permis à nos aînés de retrouver leur rôle de grands parents auprès de ces petits, car ce lien familial est souvent perdu.



JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE À LA RIVIÈRE SAINT-LOUIS



En partenariat avec l'ORIA-PA et les clubs, le CCAS de Saint-Louis a organisé une journée intergénérationnelle le mardi 15 juin à la salle Le

Séchoir à La Rivière Saint-Louis. Quelques 300 élèves de l'école Ambroise Vollard ont pu découvrir la vie lontan. Divers ateliers ludiques et pédagogiques ont permis aux élèves de renouer avec le mode de vie des anciens : course la roue, gonis, exposition d'objets, fruits, l'école lontan. Les ateliers étaient rendus vivants par les démonstrations et les échan-

ges, ainsi tressage, couture, peinture sur tissus, moulin mais ont être expérimentés par les élèves. Les élèves ont également participé à diverses animations de chants et de danses tout au long de la journée. Face au succès de la manifestation, il est envisagé d'élargir l'expérience avec plus d'invités dans un lieu plus spacieux.

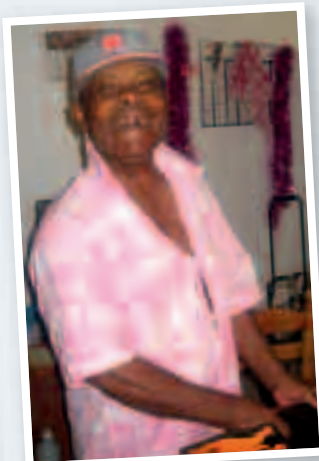
ÉVÉNEMENTS

FÊTE DES MÈRES ET DES PÈRES À LA RÉSIDENCE PROXIMA POUR PERSONNES ÂGÉES

À l'occasion des fêtes, nous avons organisé en l'honneur de nos personnes âgées une surprise. Nous avons sollicité la générosité des fleuristes de Saint-Denis afin de pouvoir bénéficier d'une petite fleur. Nous avons décidé de convier l'ensemble des mamans le samedi 29 juin 2010, veille de la fête des Mères pour leur offrir ce présent. Elles ont été très contentes de recevoir ce cadeau et nous ont remercié d'avoir pensé à elles. Même principe pour la fête des Pères, nous avons pu recevoir différents lots de plusieurs entreprises et nous les avons offert à nos résidents le vendredi 18 juin 2010. Eux aussi ont été flattés de ce geste et surpris car nous leur avons remis les cadeaux en mains propres à leur domicile.



Remise des fleurs aux dames



Remise de cadeaux aux messieurs

LES CLUBS DU TAMPON

Les clubs du tampon revendiquent leur intégration sur la commune. A chaque manifestation sur la commune, les personnes âgées sont de la partie. Ambiance Plainoise, La Bonne Idée et Arc-En-Ciel sont des clubs

dynamiques. En partenariat avec la commune, les clubs participent aux différents échanges et activités. Grâce à l'activité piscine, certains adhérents ont appris à nager. Une chorale inter-clubs est mise en place pour

La Fête Nationale. Toujours plus ardents, les clubs demandent à mettre en place plus d'activités pour apprendre (alphabétisation, internet,...), pour exprimer leurs talents (artisanat, théâtre,...).



LE CLUB LA JOIE À SAINT-JOSEPH

INFORMATION SUR LE CANCER ET FÊTE DES MÈRES

La Salle Dinan à Saint-Joseph accueillait le club La Joie et ses 300 invités le 3 juin. Après un rapide rappel la nécessité d'un dépistage précoce du cancer, les invités ont profité d'une journée festive. Le plaisir d'être en bonne santé pour partager des danses et un bon repas. De l'assemblée exultaient la joie et la communion. Les invités venant de plusieurs clubs tenaient à célébrer la

fête des mères ensemble. Tout le monde venait célébrer la fête des mères ensemble.

Et pour que chacun se préoccupe de se garder en bonne santé, d'autres échanges sont prévus avec les



JOURNÉE INTERCLUBS : DONN A NOU LA MAIN

Echanges et partage ont été les maîtres mots du pique-nique à Grand-Anse (Petite-Ile) le 27 mai. Les clubs, le CCAS de Saint-Leu et l'ORIAPA se sont associés pour une journée conviviale autour d'un repas partage et de quelques chants et danses. Avec la partici-

pation de chacun, le bonheur est simple. Ces échanges permettent de se connaître, de tisser des relations amicales entre clubs. Ils facilitent la mise en œuvre d'autres activités, d'ateliers et de journées intergénérationnelles qui seront mis en place.



LE CONSEIL GÉNÉRAL ACCOMPAGNE



LES PERSONNES ÂGÉES

avec les dispositifs

- Pass Loisirs • Pass Transport • Chèque Santé • APA
- Gratuité Car Jaunes • Chèque APA Gramounes
- Chèque Amélioration de l'Habitat • Aide Ménagère
- Accueil Familial • Maisons de retraite

Retrouvez toutes les informations utiles sur www.cg974.fr

RÉSIDENCE ASTÉRIA

EHPAD

(ÉTABLISSEMENT
D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES
ÂGÉES DÉPENDANTES)

