



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2017



L'INTERGÉNÉRATIONNEL



PRÉVENTION LUDIQUE



ATELIER NUTRITION



La tablette tactile : Rapprochement des générations

2 SOMMAIRE

■ ÉDITO	2
■ ÉVÉNEMENTS	
• Assemblée générale	3
• Séminaires de gérontologie à L'Université de la Réunion	4
• Participation de l'ORIAPA aux forums associatifs communaux....	6
• Rencontre de l'éducation de l'Océan Indien	7
• Journée mondiale de sensibilisation à la Prévention de la Maltraitance	8
• Actions en partenariat avec la CRC	9
• Développement et renforcement de nouveaux partenariats d'actions	11
• Anniversaire de LSR SP FT	12
• 7 ^e édition du Challenge des Séniors	12
• La Maison Cœur Alzheimer	13
■ ÉCHANGES INTER- GÉNÉRATIONNELS	14
■ PRÉVENTION	17
■ LA VIE DES CLUBS	22
■ PORTRAIT	27
■ INFORMATIONS PRATIQUES	28

ORIAPA :

- 35, rue Bois-de-Nêfles
97 400 Saint-Denis
Tél. : 0262 20 39 37
Site : www.oriapa.re
- Dir. Publication : Michel BRUN
E-mail : direction@oriapa.re
- Conception/Rédaction : ORIAPA
- Fonds documentaire et iconographie :
ORIAPA et images d'archives
- Réalisation : IMPRIMERIE GRAPHICA
D.L. N° 6363 – OCTOBRE 2017
Imprimé sur papier écologique

Édito



Vieillir... et alors

Dans les 20 prochaines années du fait de l'allongement de la durée de vie et de l'accroissement démographique des personnes âgées notre monde va devoir faire face à une situation tout à fait exceptionnelle.

Ce phénomène démographique, mais aussi social et économique sans précédent, aura des répercussions dans tous les secteurs de la société.

Aujourd'hui, le fait de vieillir n'est plus systématiquement synonyme de pathologie, de handicap, de marginalisation et même d'inutilité. Vieillir ne doit plus être considéré comme quelque chose de négatif, bien au contraire, puisque nous devrions vivre plus longtemps; il nous faut donc apprendre à bonifier cette étape de notre vie. Ici et là nous assistons à une véritable prise de conscience et à l'émergence de nombreuses réflexions ou actions sur le « bien vieillir » et nous ne pouvons que nous en réjouir.

C'est dans cette dynamique du « bien vieillir » que l'ORIAPA s'est toujours engagée depuis plus de 40 années et poursuit ses actions dont vous pourrez prendre connaissance dans ce nouveau numéro de votre magazine Force 3.

C'est également dans cet esprit que nous nous sommes associés à la mise en œuvre de 5 séminaires de gérontologie contribuant à des travaux de recherche associant enfin les personnes âgées et les représentants des clubs à ces réflexions et en les rendant ainsi acteurs de leur bien-être.

À la lecture de ce numéro, force est de constater que l'avancée en âge comporte bien des aspects positifs.

Inlassablement, et dans un contexte budgétaire contraint, l'ORIAPA, grâce à l'engagement de ses membres et de ses nombreux bénévoles, élargit sans faiblir ses missions, en ne les limitant pas au service des plus fragiles, mais en les étendant à toutes celles et ceux qui veulent rester acteurs de leur vie.

Que ce soit au travers des actions intergénérationnelles ou à l'occasion du Challenge des Seniors, ou encore des multiples ateliers sur le « Bien vieillir », tout comme au travers du succès des initiations à l'utilisation de la tablette numériques, les aînés nous apportent au quotidien la preuve de leur dynamisme, de leur solidarité.

Dans un monde où l'individualisme tend à se développer, nous ne pouvons qu'être fiers de toutes ces actions, de toutes ces activités, qui témoignent, les unes comme les autres, de cette vitalité de nos « gramounes ». Bien sûr toutes les actions réalisées par l'ORIAPA en direction des aînés ne sauraient exister sans la participation volontariste de nos différents partenaires qui nous accompagnent dans nos missions et qui partagent nos valeurs humanistes et associatives; qu'ils en soient tous chaleureusement remerciés. N'oublions pas non plus la formidable équipe des professionnels de l'ORIAPA, tous services confondus qui depuis tant d'années fait preuve d'un dévouement exemplaire au service de cette population qui mérite une place privilégiée dans notre société réunionnaise qui lui doit beaucoup.

Grâce à la synergie de tous ces acteurs, grâce à la prise de conscience du rôle des personnes âgées dans notre société, agissons, tous ensemble, pour donner « plus d'années à la vie et plus de vie aux années » et pour que tous les aînés puissent dire: « Vieillir... et alors! »

Michel BRUN
Président de l'ORIAPA

Assemblée Générale du 26 avril 2017

Un projet associatif en phase avec les besoins des personnes âgées !

L'Assemblée Générale Ordinaire de l'ORIAPA s'est tenue le 26 avril 2017 dans la salle des Fêtes du Foirail à Piton Saint-Leu, mise gracieusement à notre disposition par le Maire qui était représenté par Madame SILOTIA.

Cette assemblée fut l'occasion de retracer le bilan des activités de l'ORIAPA pour l'année 2016 et de présenter la nouvelle dynamique de l'ORIAPA, qui sera le socle de notre prochain projet associatif pour les cinq prochaines années et qui va nous conduire à développer toujours plus d'actions de prévention, plus d'actions d'accompagnement et de formation, notam-



ment en matière de maîtrise de l'outil informatique en associant les synergies de nos différents partenaires.

Cette réunion s'est poursuivie par l'Assemblée Générale Extraordinaire, au cours de laquelle notre

Président a proposé de modifier la dénomination de l'ORIAPA en remplaçant le mot « Aide » par « Accompagnement », terme qui correspond beaucoup mieux aux objectifs et à la philosophie de l'ORIAPA. Cette proposition a été adoptée à l'unanimité.



Les adhérents très attentifs.



Le pot de l'amitié.

Séminaires de gérontologie à l'Université de la Réunion

Depuis décembre 2016, un groupe de réflexion pluridisciplinaire, associant des universitaires, des responsables et acteurs d'institutions, d'organisations médicales et paramédicales, d'associations, sous la coordination scientifique du Centre Interdisciplinaire de Recherche sur la Construction Identitaire (CIRCI) de l'université de La Réunion a été mis en place pour concevoir et mettre en œuvre un ambitieux programme d'actions dans le dessein de faire de 2017 : « l'année de la personne âgée ».



Dans ce cadre, le **CIRCI**, la société « **Pour Être Bien Chez Soi** » et l'**ORIAPA**, organisent régulièrement, depuis le 30 mars 2017, des **séminaires thématiques**, évoquant des sujets de réflexion sur le vaste et passionnant sujet des personnes âgées.

Outre l'intérêt que présentent ces différents séminaires, tant pour les personnes âgées que pour leur entourage familial et pour la diversité des professionnels concernés, ces rendez-vous ont pour ambition de préparer l'orga-

nisation d'un **colloque international** qui se tiendra, à la Réunion, à la fin du mois de **mars 2018**.

Les résultats de cette année d'intense activité sur le phénomène du vieillissement feront donc l'objet d'une diffusion/promotion à l'issue de ce colloque scientifique international. Il en résultera par ailleurs la publication d'un ouvrage réunissant l'ensemble des communications inscrites au programme du colloque dont le contenu sera sans nul doute une référence incontournable dans la perspective des projets géronto-

logiques de l'État, des collectivités territoriales et locales ainsi que des organismes publics et privés mobilisées sur ce sujet.

À l'heure où tous les indicateurs socio-économiques ne cessent, à juste titre, d'attirer notre attention sur le vieillissement de la population et sur les effets de cette situation dont on ne peut se désintéresser, une telle initiative ne pouvait rester sous silence et ce, d'autant plus que ses organisateurs ont à cœur de favoriser la participation des personnes âgées à tous ces travaux

en étant ainsi acteurs de leur avenir.

Un premier séminaire sur le sujet, oh combien crucial, de « **l'Habitat de la personne âgée** » s'est déroulé le 30 mars dernier et a réuni tous les acteurs impliqués dans cette réflexion des bailleurs sociaux aux différentes institutions en charge des personnes âgées, professionnels et surtout des personnes âgées elles-mêmes.

Le succès de cette première édition s'est confirmé, fin juin, à l'occasion du deuxième séminaire consacré aux « **pathologies liées au vieillissement de la population** » qui a réuni plus de 250 participants et qui a suscité encore plus de satisfaction auprès du public et des intervenants. Ce séminaire a notam-

ment permis aux personnes âgées et aux « aidants » présents de témoigner des difficultés liées à la prise en charge et de bénéficier de précieux conseils de la part des nombreux professionnels présents.

Cette deuxième édition a été complétée par un troisième séminaire le 22 septembre qui a réuni près de 450 personnes sur le thème du « **Prendre soin de la personne âgée** » au cours duquel les personnes âgées présentes ont pu faire part de leur quotidien et des réalités peu connues des différents organismes ou professionnels œuvrant auprès des personnes âgées. Un grand moment et une première pour ces « gramounes » prenant la parole dans un amphithéâtre de l'Université devant un auditoire conquis.

À la date de publication de ce nouveau numéro de Force 3, un quatrième séminaire aura été réalisé sur le thème tout aussi important « informer, Former, Se Former en Gérontologie » toujours à la Faculté des Lettres de la Réunion.

Enfin vous êtes toutes et tous invités au 5^e et dernier séminaire de l'année qui se tiendra le vendredi 24 novembre, toujours dans les locaux de l'Université de la Réunion et qui abordera des thèmes essentiels de la vie des personnes âgées à savoir « loisirs, sensualité et sexualité des personnes âgées ». Cette dernière édition qui clôturera, pour 2017, cette série de séminaires dans la joie de vivre des Seniors devrait sans nul doute rassembler de très nombreux participants ; alors venez en nombre vous ne serez pas déçus !

Conférence « Pathologies liées au vieillissement »



**Pour plus d'informations n'hésitez pas à contacter l'ORIAPA :
0262 20 39 37- 0692 86 73 13 - Accès libre**

Participation de L'ORIAPA aux forums associatifs communaux

Différentes communes de l'île ont organisé, tout au long de l'année 2017, des Forums Associatifs afin d'informer et de montrer au public le réseau associatif local et les différentes associations engagées dans cette dynamique. Ces manifestations furent l'occasion, à travers les stands des associations et les animations proposées, d'échanger avec le public et les acteurs locaux.

Au cours de ces forums communaux, l'ORIAPA a tenu à confirmer sa place au plus près des personnes âgées, en vue de promouvoir ses activités et d'être à l'écoute des aînés pour lesquels l'accès aux droits et à l'information reste parfois difficile dans leur quotidien.

Vous trouverez ci-après quelques illustrations relatives à ces forums.

Le 13 août sur la Commune de Saint-Pierre



Le stand de l'ORIAPA accueillant du public.



De nombreuses associations présentes au forum.

Le 2 avril sur la Commune du Tampon



Les nombreux stands des associations.



Yasmine en plein travail.

Le 30 septembre sur la Commune de Saint-Louis



Le sourire de Rosabelle notre gestionnaire comptable.

Rencontre de l'éducation de l'Océan Indien

L'intergénérationnel à Saint-Denis

Une manifestation a été organisée les 13 et 14 avril 2017 par la Ville de Saint-Denis. Au programme différents ateliers d'expériences partagées réunissant des jeunes, des parents d'élèves, des professionnels mais également des Seniors autour d'un atelier intergénérationnel. L'occasion était donnée à diverses associations invitées pour la circonstance (Association Lilomots, AMAFAR, etc.) de présenter leurs projets et actions en cours ou à venir.

L'ORIAPA a profité de ce temps de rencontre pour communiquer sur son projet intergénérationnel de cohabitation entre Seniors et étudiants qui devrait voir le jour en fin d'année.

De quoi s'agit-il et comment activer le dispositif de cohabitation solidaire ?

Ce projet a pour finalité de créer du lien social en apportant de



menus services au senior. Une nouvelle offre de logement économique !

Concrètement, il s'agit de permettre à l'étudiant de disposer d'une chambre chez une personne âgée à qui il apporterait en échange un peu de compagnie, une présence le soir sous forme de « veille passive » et/ou un partage de tâches quotidiennes.

Pour encadrer la relation entre l'hébergeant (personne âgée) et l'hébergé (étudiant), l'ORIAPA lancera prochainement son service de cohabitation solidaire.



Pour plus d'information : 0692 86 73 13 – 0262 20 39 20

Nos partenaires institutionnels : La Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale (DRJSCS), l'Agence Régionale de Santé (A.R.S), le Conseil Régional et le Conseil Départemental.

Journée mondiale de sensibilisation à la Prévention de la Maltraitance des personnes âgées

Action d'information au profit des personnes âgées de différents secteurs de Saint-Denis

L'assemblée Générale des Nations Unies dans sa résolution 66/127 a proclamé le 15 juin « journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées ».

Une première! Lors de cette journée, l'ORIAPA s'est mobilisée aux côtés d'Alma Réunion pour lutter contre la maltraitance faite aux personnes âgées. Une matinée d'information aura suffi pour qu'une trentaine de personnes âgées se fassent une idée de l'ampleur du phénomène de maltraitance à la Réunion et comprennent que chaque citoyen peut intervenir pour faire reculer ce fléau. Outre la présence du Président de l'ORIAPA, nous tenons à remercier les différents intervenants présents lors de cet événement : M^{me} Gabrielle FONTAINE Éluée Déléguée aux Seniors à la Ville de Saint-Denis, M^{me} Yvette Pinson Bénévole à Alma Réunion, M^{me} Marie-lise TURPIN de la Direction de la Solidarité du Conseil Départemental, Mesdames Delphine BARON et Nadine PICARDO de l'Association Médiation Familiale de l'Océan Indien (MFOI).



Un auditoire à l'écoute.

Ce qu'il convient de retenir de ce temps de rencontre !

Ne fermons jamais les yeux sur les maltraitements faites aux personnes âgées !

En cas de suspicion ou de situation de maltraitance avérée, **agissez vite** en utilisant l'un des modes de signalement existants, d'autant plus que vous pouvez le faire en gardant l'anonymat.

Comment Alerter ?

Par téléphone : ALMA au 0262 41 53 48 ou 3977

Permanences Téléphoniques: Mardi de 9h à 12h / Jeudi de 13h à 16h

Cellule Informations Préoccupantes P.A.P.H.

2, rue de La Source – 97488 Saint-Denis Cedex (par écrit) ou par email : celluleIPPAPH@cg974.fr

L'ORIAPA multiplie son partenariat d'action afin de diversifier ses activités en faveur des personnes âgées



L'ORIAPA est heureuse aujourd'hui de contribuer au développement des projets de l'Action Sociale de la CRR (Caisse Réunionnaise de Retraites) membre du groupe CRC.

Un partenariat qui s'inscrit dans le déploiement de nouvelles activités en faveur des retraités : **Des ateliers d'initiation à la tablette numérique** axés sur la familiarisation des personnes âgées aux démarches en ligne et la création du lien social par le biais du courriel électronique et l'utilisation de Skype. Autre possibilité pour nos Seniors ! Faire travailler la mémoire en pratiquant les jeux numériques.



Des Saints-Rosiens en redemandent !



Des participants motivés sur Saint-Denis !

On ne le dira jamais assez !

Le numérique c'est bien, mais attention tout de même à ne pas rester connecté sur de trop longues périodes.

L'Art thérapie, un nouveau support d'intégration sociale en faveur des retraités isolés

S'engager aux côtés d'acteurs sociaux comme la CRC qui partage comme nous des valeurs humaines est pour nous un moyen d'aider les personnes iso-

lées à rebondir après le choc de la retraite. Concrètement, L'ORIAPA propose aujourd'hui d'aller à la rencontre des personnes isolées et de les mobiliser pour participer à des ateliers collectifs.

Les premières actions démarrent à la fin du mois d'Octobre. Pour cette année, nous interviendrons sur les communes de Sainte-Suzanne, Saint-Paul, et Saint-Denis.

Pour plus d'information, merci de contacter l'ORIAPA au :
0262 20 39 20 – 0692 86 73 13

SANTÉ RETRAITE PRÉVOYANCE ACTION SOCIALE



Vous êtes retraité(e) de la Caisse Réunionnaise de Retraites (CRR), institution membre du Groupe CRC. À ce titre, vous bénéficiez de l'accompagnement de notre Action Sociale qui vous apportera un soutien personnalisé.

L'Action Sociale de la CRR intervient sous forme **d'aides individuelles*** pour répondre aux situations de fragilité sociale et constitue ainsi un appui dans les moments sensibles de la vie.

Quelques exemples d'aides individuelles :

- La téléassistance ;
- L'amélioration de l'habitat (travaux d'amélioration ou d'accessibilité) ;
- L'aide aux dépenses de santé ;
- L'achat ou la location de matériels médicaux non pris en charge par la Sécurité sociale ...

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur nos aides et leurs conditions d'attributions.

* En matière d'Action Sociale, les aides n'ont aucun caractère permanent, les décisions prises sont applicables sur une année civile. Les aides sont accordées dans la limite du budget annuel validé par le Conseil d'Administration CRR. Les aides reposent sur un examen attentif des difficultés de chaque demandeur. Elles sont attribuées sous conditions de ressources.

► Nous contacter

0262 900 100*

* Prix d'un appel local www.groupecrrc.com

Caisses Réunionnaises Complémentaires (Groupe CRC) - Association déclarée loi 1901 - SIRET 417 656 717 00028
2 bis ruelle Pavée - BP 31071 - 97482 Saint-Denis Cedex. Fax : 0262 908 000

CRR - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité Sociale - Membre de la fédération Arrco -
SIRET 314 648 791 00023

Pour toute demande relative à l'Action Sociale, merci de bien vouloir vous adresser à : action.sociale@groupecrrc.com



Développement et renforcement de nouveaux partenariats d'actions

Rompres l'isolement grâce à la tablette numérique

Pour familiariser certains aînés à l'informatique et rompre l'isolement des personnes âgées, l'ORIAPA continue de déployer des ateliers collectifs d'initiation à l'utilisation de la tablette (à raison de 4 à 8 heures par semaine), aux quatre coins de l'île et dans les institutions.

Une action rendue possible grâce au soutien financier et/ ou logistique de certaines collectivités et de certains CCAS (Centre Communaux d'actions Sociales) aux côtés de l'ORIAPA.

Les personnes inscrites à ces ateliers bénéficient d'une mise à disposition gratuite d'une tablette numérique pendant toute la durée de l'atelier (8 séances).

Découvrir les fonctionnalités de la tablette, apprendre à rechercher sur internet, envoyer /recevoir un email, apprendre à travailler sa mémoire de manière ludique, s'initier aux démarches administratives en ligne (impôts, CGSS, CAF), communiquer à



Initiation tablette numérique à Sainte-Anne.



Initiation tablette numérique à Bras-Panon.

partir de Skype font partie des thématiques abordées.

Cette action connaît aujourd'hui un vrai succès tant auprès des personnes âgées membres des clubs que des personnes âgées en institution.

Une motivation sans précédent ! Les participants sont très assidus et souhaiteraient même que le temps de formation se prolonge. L'application YouTube, les jeux ludiques, notamment « les mots mêlés », et la recherche sur Google, arrivent en tête en termes d'utilisation. On constate cependant, encore beaucoup de réticences chez nos seniors à

vouloir dématérialiser leurs démarches d'impôts lors de ces séances (manque de confiance quant à la communication de leurs données personnelles : avis d'imposition, numéro fiscal, revenu fiscal, revenu fiscal de référence). **Pour les actes administratifs en ligne, nombreuses sont les créations et les consultations du compte améli.**

Outre les acquisitions faites par nos aînés au cours de ce temps d'initiation, **ces ateliers présentent l'avantage de créer du lien social entre des personnes** qui partagent un objectif commun (maîtriser l'utilisation de la tablette numérique).

Les 30 ans de l'association de L.S.R. SP&FT dignement fêtés !

Plus de 270 adhérents étaient réunis le 20 avril à Sainte-Suzanne dans le cadre de cet événement qui a connu plusieurs temps forts (Jeux divers, concours exposition fait main, specta-

cles de danse, Bal) sans oublier l'espace d'information et d'écoute dédié à l'ORIAPA ce jour, pour des réponses aux préoccupations quotidiennes des adhérents de LSR SP FT.



Discours de Mr Louis LIN le dynamique Président de l'Association LSF SP FT.



La danse du quadrille remise au goût du jour.

7^e Édition du Challenge des Seniors

L'association « Challenges des Seniors 974 (ACS 974) a organisé pour la septième année consécutive sa manifestation annuelle inter-ville. Une association qui compte près de 1 200 adhérents et dont

l'objet principal est développé et favoriser la pratique sportive des Seniors de 60 ans et plus, dans une optique de santé. Cette journée qui s'est déroulée le 1^{er} octobre 2017 au Stade Paul Julius

BENARD à St-Paul a permis aux Seniors présents de participer à différentes Épreuves Challenge et de profiter des activités de découvertes et de bien-être proposés par différents partenaires.



Des seniors prêts à s'élancer.



Franck JACQUES ANTOINE, Président, Rosaire CALIZINGOUE, 2^e Vice-Président de l'OMS du Port avec le Président de l'ORIAPA.



Notre Président accueille Gibson, un invité de poids.

Inauguration de la Maison Cœur Alzheimer de Sainte-Marie : un espace dédié aux aidants et aux malades Alzheimer

La maison  Alzheimer

Créée par France Alzheimer Réunion, la première « Maison Cœur Alzheimer » située à la Convenance à Sainte-Marie a été inaugurée en présence d'Ericka Bareigts, Députée de La Réunion.

France Alzheimer Réunion intervient depuis 20 ans à La Réunion, au service des familles de malades Alzheimer et maladies apparentées. « Nous proposons aux aidants familiaux un soutien et un accompagnement tout au long de l'épreuve qu'ils traversent : celle de la maladie de leur proche. Nous prenons également soin des personnes malades à travers des activités d'art-thérapie notamment. Les Maisons Cœur Alzheimer constituent notre action innovante et fédératrice pour ces prochaines années. **Ces Maisons sont des**



Suzelle LEBIHAN, Annie Claude FELICITE, Ericka BAREIGTS et Gabrielle FONTAINE.

lieux d'accueil, d'écoute, d'animation et de services pour les malades et les aidants. De nombreuses activités sont proposées : soutien psychologique (entretiens individuels, groupes de parole), formations, ateliers de bien-être pour les aidants (relaxation, socio-esthétique, danse en ligne, couture, activités manuelles...), art-thérapie pour

les malades », confie Gabrielle Fontaine, Présidente de France Alzheimer Réunion.

« Grâce au soutien de nos partenaires et à la mise à disposition de locaux par la SHLMR au Port et à Sainte-Marie (La Convenance), nous avons pu ouvrir deux premières maisons cette année. Nous prévoyons d'ouvrir à terme une troisième Maison Cœur Alzheimer dans le

POUR EN SAVOIR +

Visionner le film sur les 20 ans de France Alzheimer Réunion :

<http://www.reunion-alzheimer.org/article/7/90/france-alzheimer-reunion-fete-ses-20-ans.htm>

MAISON CŒUR ALZHEIMER DE SAINTE-MARIE

La Convenance – Avenue du Domaine Azur – SHLMR LCR Aube Claire – Bat F – Porte 3000

Tél. : 0262 94 30 20

La création du lien intergénérationnel, une réalité au Collège Sainte Geneviève de Saint-André

Comme tous les ans, le collège Sainte-Geneviève sous l'égide de l'association des parents d'élèves, clôture l'année scolaire par la fête de la famille !

En plus de l'animation podium assurée par les élèves eux-mêmes (spectacles de danse, défilé de mode) et de stands divers (tenues par les parents et les professeurs), **l'ORIAPA avec son équipe de bénévoles de personnes âgées** était de la partie pour des « **activités d'antan** ».

- « Z'histoires lontan » racontées par Mamie Léa, une conteuse intervenue pour l'événement
- Stands de « jeux lontan »
- Stands de découverte de « tisanes lontan »

Des ateliers, qui en l'espace d'une journée auront permis à plus



À la découverte des tisanes lontan.

d'une centaine d'élèves de découvrir le mode de vie « lontan » qui était très propice à l'échange familial.

Côté distraction : **Pas de jeux numériques!** On s'amusait comme on pouvait à partir de matériel de récupération (course la roue, jeu de

goni, toupi, la moque...)

Et enfin pour combattre certaines maladies courantes (mal au ventre, grippe...), on avait recours à des tisanes grand-mères (« yapana », cannelle, citronnelle...) enco-



Contes lontan racontés en créole par Mamie Léa.



Amusement lontan.

Actions partenariales avec l'association Lilomots

Des ateliers d'écriture et de lecture

Oui mais... Si on n'aime pas écrire... ? Les ateliers s'appuient sur l'expression orale et l'échange avant tout.

1. Différents représentants de clubs de Saint Leu se sont retrouvés au mois de mai autour d'un atelier d'expression orale et d'échange sur : les souvenirs, la météo d'antan à travers les signes de la nature, les objets lointan, la robe de mariée sur mesure.

Une matinée qui aura permis à l'animatrice de l'Association Lilomots de recueillir différents témoignages, tous très intéressants sur la vie lointan !

Ce fut une joie pour les personnes âgées de se remémorer ce qu'elles ont vécu quand elles étaient « marmailles, jeune gens » !

Comme aiment souvent le dire nos aînés « avant nou l'étaient misères mais heureux ».



Les aînés transmettent.

Mais alors que faire aujourd'hui de ces témoignages !

L'Association Lilomots ainsi que l'ORIAPA vous donnent rendez-vous au mois de novembre pour un atelier d'échange sur le thème de nature, en faveur des élèves d'une école de Saint Leu.

2. Une autre action conjointe (association Lilomots- ORIAPA) qui s'est déroulée à l'école Candide Azéma des Camélias, au plus grand bonheur des élèves d'une classe de primaire,

heureux de découvrir des objets « lointan »... mais aussi **de partager un moment d'échange autour de la vie du quartier**, avec Monsieur FONTAINE, une personne retraitée, originaire des camélias !



À la découverte « du trésor » de la Présidente du Club la Colombe (Saint-Denis).



Un artiste de talent.



L'histoire du quartier des Camélias, un thème passionnant !

L'ORIAPA à la marche de la mutualité

Pour la deuxième année consécutive, l'ORIAPA était présente à la marche de la mutualité, la manifestation phare de la Mutualité de la Réunion.

L'édition 2017 de la Marche de la Mutualité a connu un beau succès avec près de 3 500 visiteurs de tous âges et un enthousiasme partagé par l'ensemble des participants.

En plus des ateliers de jeux lontans (course la roue, course goni, jeu de moque) qui ont toujours autant de succès auprès des enfants, de nouvelles activités étaient au programme : un atelier d'origami et de tisanes lontan.



Les jeunes toujours intéressés par les tisanes.



Le célèbre jeu de moque prisé par les garçons.



L'atelier origami qui a beaucoup plu aux jeunes.

SAMEDI 18 NOVEMBRE 2017
Square Labourdennais & Saint-Denis
Carré de la Professionnel

Journée Familles Solidaires

AVEC LES DIABÉTIQUES

Musique
Dances
Ateliers sur place
Jeux pour enfants
Missty
Spectacles
Espace intergénérationnel
Santé Nutrition
Village Tout avec MUTA
Forains
Conférence

ARRÊTONS-LE !

ADNE
MUTUALITÉ DE LA RÉUNION
TOUR DE LA MUTUALITÉ
UCOR

Les ateliers du bien vieillir L'offre de prévention des Caisses de Retraite à destination des Seniors



Le programme de prévention « Atout Age »



Une offre commune de prévention et de préservation de l'autonomie : des ateliers de prévention sur les thèmes de la Mobilité, de la Nutrition, de l'Habitat et de la Mémoire.

Pour sa part, l'ORIAPA s'est engagée cette année aux côtés du GIE-Vieillessement Actif (Groupement d'intérêt dans le déploiement d'action de Nutrition au profit des Seniors de: Bras-Panon, Saint-Benoît et St-Rose (soit 31 personnes) ravies d'avoir

suivi ce parcours exceptionnel ! Du sérieux grâce à l'animation des ateliers par du personnel formé et des outils de formations conçus par des experts.

Une action qui aura permis aux participants de veiller à manger

mieux et à bouger tous les jours pour se protéger contre certaines maladies (maladies cardiovasculaires hypertension, ostéoporose, diabète, dénutrition...) et de profiter de conseils utiles sur l'hygiène alimentaire, l'habitat.

Focus sur l'action de prévention : nutrition habitat



À vous de composer votre repas équilibré!



De délicieux plats cuisinés sainement!



L'équilibre ça se travaille!



Une idée de dessert équilibré: la crème à la poire.

La mémoire ça s'entretient

Dans la continuité du programme de prévention de la perte d'autonomie labellisé Atout Age, le GIE Vieillessement Actif (CGSS + RSI) a développé une offre de prévention sur le thème de la Mémoire / Activité Cérébrale, en devenant relais de la formation nationale « PEPS Eureka » (Programme d'Éducation et de ma Promotion de La Santé Eureka).

Cet atelier de prévention des troubles cognitifs est basé sur la compréhension des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien par les personnes âgées et sur les méthodes et stratégies permettant à chacun d'améliorer le fonctionnement de sa mémoire et son mieux-être général.



Fiers d'avoir participé à l'atelier mémoire.

Après avoir suivi la formation à l'animation des ateliers PEPS Eureka proposée par le GIE Vieillessement Actif, des bénévoles de l'ORIAPA sont à pied d'œu-

vre aujourd'hui pour assurer la mise en œuvre de ces ateliers Mémoire sur différents secteurs notamment St-Benoît / St-Paul / La Possession.



Pascale en pleine action.



Des participants studieux.



Un groupe assidu.

Les rendez-vous « Santé » se multiplient



À l'écoute...



... des conseils de l'animatrice.

L'ORIAPA travaille également aujourd'hui de concert avec les animateurs du point INFO SANTÉ du Conseil Départemental afin de sensibiliser les personnes âgées à l'adoption de bons comportements et gestes sur différentes thématiques.

Sur le commune de Saint-Denis, des réponses concrètes ont été apportées à des adhérents de clubs de 3^e âge sur le thème : « **Mal de dos, prendre soin de son dos** » dans la vie quotidienne



« Prévenir c'est guérir ».

Prévenir le mal de dos, comment ?



- En pratiquant une activité physique régulière (sous certaines conditions : exercices d'échauffement, gestes techniques bien maîtrisés, équipement de qualité).

Activité douce conseillée :

- La natation à allure modérée sur le dos, l'aquagym
- Le vélo : sur route plate ou en appartement, le dos bien droit
- La marche à pied : sur terrain plat et avec des chaussures adaptées

■ Mieux utiliser son corps dans la vie quotidienne :

- Lorsque vous faites les courses, portez un panier dans chaque main afin de répartir la charge de chaque côté
- Pour se coucher et se lever, il est recommandé d'éviter les mouvements brusques...

Partenariat ADN 974

En partenariat avec ADN 974 (Association Diabète Nutrition), il est toujours possible cette année, pour les clubs de 3^e âge de faire appel à l'ORIAPA.

Pour cela, notre association propose la mise en place d'un atelier théorique et pratique sur la nutrition, animé par des professionnels d'ADN 974 et dont l'objectif est de permettre à la personne âgée de mieux comprendre son alimenta-



De la théorie à la pratique!



Manger sainement, c'est possible!

tion pour les clubs qui le souhaitent. Après la réalisation, au mois de juin, d'un atelier de nutrition en faveur de certains adhérents du « club Bonne Entente Sainte-Annoise », des séances seront bientôt programmées au profit des personnes âgées du Sud.

De nouvelles actions de prévention ludiques

Un partenariat avec « Lean de vie » (organisme de formation dont la vocation est de mettre en place des démarches proactives de prévention en santé) et l'ORIAPA aura permis à certains salariés et bénévoles de l'association de se former à la prévention :



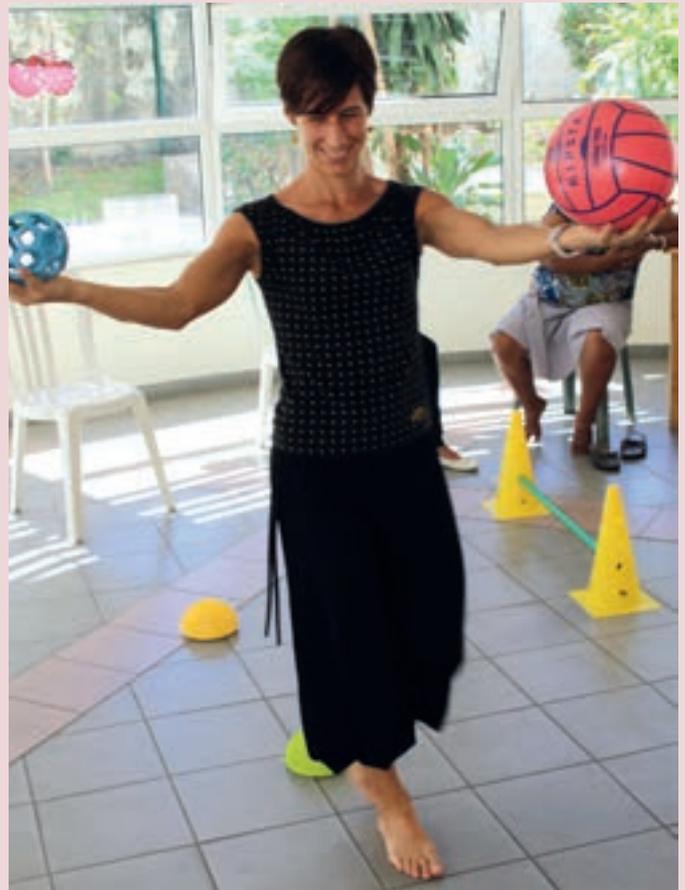
« 1001 bûches » un jeu adapté aux séniors.



- des chutes des personnes âgées avec le programme éducatif ludique 1 001 bûches et la marche ludique en musique
- du bien vieillir des Séniors avec le programme éducatif ludique regain (jeu pédagogique au service de la bonne santé des Séniors)



La vice-présidente Olga en plein exercice.



Julie la spécialiste de l'équilibre.

Faire passer des messages de prévention en jouant!
C'est trop génial! Les personnes âgées en re-demandent



Club Muguet Bénédiction St-Benoît.



Club Joie de Vivre St-André.



Club Arc en Ciel de Saint-Pierre.

Danser et Rire : un moyen pour rester jeune et en pleine forme

CLUB DE LES AMIS DE TERRE SAINTE



CLUB LES CHARMILLES DE SAINT-DENIS

La galette des rois, une tradition qui perdure



Quand trois reines se rencontrent !



Sourire c'est rajeunir de dix ans !

CLAIRE JEUNESSE DE SAINT-BENOÎT

Un repas de fête sur un air mexicain !



♪ « Un sombréro sur le nez ». ♪



Danse mexicaine ... caramba.

CLUB DES PLUIES D'OR DE SAINT-LAURENT À LA POSSESSION

Des mamans et des papas à l'honneur



« Le plus beau cadeau que m'a offert la vie, c'est ma famille ».



« La fête des Pères c'est comme la fêtes des Mères, sauf pour le cadeau qui coûte moins cher. »
(Georges Herbert).

PROJET SOLIDAIRE DES CLUBS 3^E ÂGE (SAINT-BENOÎT/SAINTE-ANNE)

Une loterie pour financer un voyage à Maurice à l'occasion d'un challenge sportif



DES CLUBS DE SAINT-PIERRE S'EXPOSENT AU FORUM ASSOCIATIF

Club vent du large et amis de Terre Sainte



Le fait main à l'honneur.



Des bénévoles actifs.

ANIMATIONS PONCTUELLES AU FOYER SACRÉ CŒUR DE SAINT-PIERRE



Ti fleur fané, une chanson appréciée par nos aînés.



Allez... chauffe Ghislaine.

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE AU CLUB JOIE DE VIVRE À SAINTE-SUZANNE



Dur... dur... les abdos.



Le Maître et ses élèves.

CLUB ARC EN CIEL DE SAINT-PIERRE – DES VACANCES À CILAO POUR PROFITER DE LA NATURE





Responsabilité des dirigeants associatifs

De concert avec l'ORIAPA, la MAIF a réuni en Mars dernier ses adhérents du secteur de Saint Leu, pour des conseils pratiques sur les thèmes de la Responsabilité civile et pénale des dirigeants d'association.

Bon à savoir

La responsabilité civile des dirigeants d'une association doit conduire ceux-ci à beaucoup de prudence. Notamment, ils doivent s'assurer que le contrat d'assurance de l'association prévoit bien toutes les activités : régulières comme occasionnelles, et toutes les personnes : salariés permanents, occasionnels bénévoles... Toutes ces questions sont capitales pour garantir la pérennité de l'association. La MAIF, premier assureur français du monde associatif apporte lors de ces rencon-

tres des informations pratiques sur les différentes responsabilités des dirigeants. Informer et sensibiliser les dirigeants associatifs sur leurs responsabilités nous apparaît comme être le bon moyen, pour nous assureur militant, d'agir en faveur de la vie associative.

RESPONSABILITÉ CIVILE : C'est l'obligation légale, pour toute personne physique ou morale, de réparer les dommages causés à autrui.

RESPONSABILITÉ PÉNALE : C'est l'obligation, pour un individu reconnu coupable par un tribunal, de répondre d'une infraction délictueuse commise et de supporter la sanction pénale prévue par les textes.

Les associations peuvent voir leur responsabilité pénale engagée que si l'infraction a été commise « pour leur compte, par leurs représentants »

Le rendez-vous incontournable des clubs

Comme tous les ans, l'ORIAPA propose aux Présidents de clubs de 3^e âge et autres associations membres de se retrouver pour faire le point sur la vie de leur association. Un temps d'échange qui se déroule toujours en présence du Président de l'association, Michel BRUN. Savoir écouter pour mieux accompagner, c'est un des objectifs poursuivis par l'ORIAPA pour un mieux-être des personnes âgées.

Ces moments privilégiés de rencontres entre les Présidents des clubs et les responsables de l'ORIAPA, outre l'avantage de dresser un inventaire des activités et actions des clubs et leur dynamisme, permettent à tous de mieux se connaître et ainsi de partager les idées et préoccupations de cha-

cun. C'est aussi l'occasion d'envisager de nouvelles actions toujours au service de nos aînés. Lors de ces échanges, les Présidents des Clubs ont été chaleureusement félicités pour leur engagement et leur dévouement qui sont les marques du bénévolat. Au-delà des Clubs, les bénévoles, sans lesquels il convient

toujours de le rappeler, l'ORIAPA ne pourrait mener à bien ses missions, ont été également mis à l'honneur.

C'est la symbiose de tous ces acteurs qui portent l'idéal associatif auquel nous sommes tous très attachés.

Un grand bravo à tous.



Les Présidents des Clubs de l'Est.



Les Présidents des Clubs du Nord.



Les Présidents des Clubs de l'Ouest.



Les Présidents des Clubs du Sud.

Zoom sur le Dr Chanemougane

En novembre 2016, le Docteur Selvam CHANEMOUGANE, nous rejoignait pour occuper le poste de médecin coordonnateur à l'EHPAD Astéria, vacant depuis le décès de notre regretté, le Dr Pierre CATTEAU.

Originaire de Saint Denis, ce médecin fait partie des premiers étudiants qui ont débuté leurs études de médecine à l'Université de la Réunion en 1980. Après sept années passées à Marseille, il rejoint le service des maladies respiratoires du CHD Félix Guyon comme interne et sous la direction du Dr Tanguy, participe à la mise en place de l'ARAR, l'Association Réunionnaise d'Assistance Respiratoire.

Installé en libéral, il exerce son métier de généraliste dans le quartier des Hauts de Moufia et de Bois de Nèfles. Il apporte également sa contribution à la lutte contre les maladies respiratoires et la tuberculose au sein d'une association d'utilité publique.

Humaniste et homme d'engagement, le Dr CHANEMOUGANE s'est impliqué, lors du Tsunami en décembre 2004 en allant apporter des vivres en Asie du Sud-Ouest, en envoyant des cargaisons de denrées alimentaires à Madagascar ou en aidant la Croix Rouge durant la guerre du Kosovo. Homme de culture il est connu à la Réunion comme celui qui a initié le DIPAVALI à St André depuis octobre 1990.

Le Dr CHANEMOUGANE est aussi l'un des fondateurs du Groupe de Dialogue Inter Reli-



gieux qui représente l'espace privilégié de promotion de la fraternité réunionnaise et du bien vivre ensemble.

Son souhait d'avoir une nouvelle approche de l'exercice médical en institution au service des personnes âgées, l'a conduit naturellement à exercer son art au bénéfice des résidents et de l'équipe d'Astéria. C'est pour lui un formidable challenge et une profonde remise en cause.

Passant ainsi d'un exercice du colloque singulier et de la relation individualisée entre le patient et son médecin traitant à un travail d'équipe et en réseau, il doit cher-

cher à optimiser l'apport des différents intervenants pour offrir la meilleure qualité de vie possible aux résidents. Cette approche nouvelle et complexe de son art ne peut que passionner ce médecin pour lequel l'engagement n'est pas un vain mot.

Il est sûr de pouvoir compter sur l'ensemble des professionnels d'Astéria qui l'ont vite intégré dans leur équipe et il forme le souhait de pouvoir trouver, avec eux, l'espace nécessaire pour entreprendre des actions allant dans le sens d'un mieux-être permanent des résidents faisant ainsi siennes les valeurs de notre association.

IMPÔTS, vos démarches en ligne : accès sécurisé

<https://www.impots.gouv.fr/portail>



Qui a l'obligation de déclarer ses revenus en ligne ?

En 2018, vous serez obligés de déclarer vos revenus en ligne :

- si votre Revenu Fiscal de Référence (RFR) est supérieur à 15 000 € (qui sera indiqué sur votre avis d'impôt 2017 pour les revenus 2016)
- et dont le foyer dispose d'une connexion Internet

En 2019, quel que soit votre RFR.

Notez que les contribuables qui ne remplissent pas les conditions de la télédéclaration obligatoire peuvent tout de même utiliser Internet s'ils le souhaitent.

Création de votre espace particulier

Pour créer votre espace, rendez-vous sur [impots.gouv.fr](https://www.impots.gouv.fr), dans l'espace Particulier qui offre l'accès aux principaux services en ligne et aux informations.

Vous devez vous munir de :

- **votre numéro fiscal** (il figure en haut à gauche de la première page de votre dernière déclaration de revenus) ;
- **votre numéro d'accès en ligne** (il figure en haut à gauche de la première page de votre dernière déclaration) ;
- **votre revenu fiscal de référence** (il figure dans le cadre « Vos références » de votre dernier avis d'impôt sur le revenu).

Ensuite, vous devez créer votre mot de passe et saisir une adresse électronique que l'administration utilisera pour vous contacter (votre adresse mail si vous en avez une, ou celle de vos enfants ou personne de votre choix et de confiance).

Afin de valider la procédure de création de votre espace particulier, vous recevez un lien sur lequel vous devez cliquer. Dans un délai de 24 h, vous devez cliquer sur le lien contenu dans ce courriel pour activer définitivement votre mot de passe.



Perte de votre numéro fiscal
 Sur l'écran d'accueil, un lien permet de retrouver votre numéro fiscal. Vous devez saisir l'adresse électronique que vous avez saisie pour vos échanges avec les Impôts, et recopier les caractères apparaissant dans l'image. Vous recevez alors, par courriel, votre numéro fiscal.

Perte de votre mot de passe
 Sur l'écran d'accueil, un lien permet de renouveler votre mot de passe. Vous saisissez votre numéro fiscal et recopiez les caractères apparaissant dans l'image. Vous recevrez alors un courriel à l'adresse que vous avez indiquée lors de la création de votre accès. Ce lien vous permettra de renouveler votre mot de passe.

Les services disponibles en ligne

Une offre diversifiée de services en ligne vous est proposée dans votre espace particulier. Vous pouvez accéder à vos différents avis et déclarations, déclarer vos revenus, payer vos impôts, gérer vos paiements, effectuer des démarches personnalisées...

D'autres services en ligne sont aussi disponibles depuis le site impots.gouv.fr

Simplifiez le paiement de vos impôts !

Payez en ligne en toute sécurité ou adhérez au prélèvement mensuel ou à l'échéance

L'utilisation de l'un de ces moyens de paiement est obligatoire pour tout montant dû supérieur à :

2 000 €	2017
1 000 €	2018
300 €	2019

impots.gouv.fr
 Paiements et services
 en ligne

et aussi sur l'appli mobile impots.gouv

VOUS POUVEZ AUSSI...

Simuler vos impôts	Consulter votre calendrier fiscal	Acheter un timbre fiscal
Consulter un extrait de plan cadastral	Accéder aux ventes domaniales	Payer une amende



Tout pour l'Audition



Toute l'année, dans nos 5 centres Audition Mutualiste faites contrôler, **gratuitement** votre audition et, si besoin, équipez-vous d'un appareillage auditif !

Prenez rendez-vous pour faire votre bilan auditif. Audition Mutualiste vous propose gratuitement :

- Un test auditif.
- Un contrôle de votre appareillage.



- SAINT-DENIS : 14, BD DORET
- SAINT-PAUL : 10, RUE POIVRE
- SAINT-LOUIS : 180, AV. PRINCIPALE
- SAINT-PIERRE : 53, RUE FR. DE MAHY
- LE TAMPON : 102, RUE HUBERT DELISLE

Accueil téléphonique personnalisé 6j/7 - 8h00 à 18h00

0262 947 700
www.mutasante.com



Mutualité de la Réunion Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (MSM SSAM)
Organisme soumis aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité. Immatriculé au répertoire SIRENE sous le n° 442 409 815. Siège social : 14, Boulevard Doret BP 340 - 97407 Saint-Denis cedex.

AVEC OU SANS
MUTUELLE
ET
CMU

PROFITEZ DES PRIX MUTUALISTES



MUTUALISTES ET OUVERTS À TOUS!

ST BENOIT - ST ANDRÉ - ST DENIS - LE PORT - ST PAUL
ST GILLES - ST LOUIS - ST PIERRE - LE TAMPON - ST JOSEPH

0262 947.700

LES OPTICIENS MUTUALISTES - Mutualité de la Réunion Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (MSM SSAM) - 14, Boulevard Doret BP 340 - 97407 Saint-Denis cedex. Immatriculé au répertoire SIRENE sous le n° 442 409 815. Siège social : 14, Boulevard Doret BP 340 - 97407 Saint-Denis cedex. Téléphone : 0262 947 700. Site internet : www.mutasante.com. Les tarifs des prestations sont indiqués sur le site internet. Les tarifs des prestations sont indiqués sur le site internet. Les tarifs des prestations sont indiqués sur le site internet.



ACCUEIL DE JOUR SECTEUR EST

Accueil à la journée
pour les personnes âgées
atteintes de la maladie
d'Alzheimer



ORIAPA
Organisation
Réunionnaise
d'Information
et d'Accompagnement
des Personnes Agées

Résidence ASTERIA,
5 Bis Allée Bonnier,
97400 Saint-Denis
Tél. : 0262 94 73 20

*« Quand les mémoires oublient,
le cœur n'oublie pas »*

**Soutenir les aidants
en proposant un temps de répit**

Numéros de téléphone utiles à La Réunion

LES URGENCES

Police/Gendarmerie.....	17
Pompiers (Autres demandes de secours).....	18
Samu (Urgence médicale).....	15
SOS Médecin Nord & Est.....	0262 97 44 44
SOS Médecin Ouest.....	0262 45 45 02
SOS Médecin Sud-Ouest.....	0262 91 20 21
SOS Médecin Sud.....	0262 35 02 02

VIE PRATIQUE

Conseil général.....	0262 90 30 30
Conseil régional.....	0262 48 70 00

ADIL (association départ pour l'information sur le logement).....	0262 41 14 24
Sécurité sociale.....	0262 40 33 40
EDF (dépannage).....	0810 333 974

SANTÉ / SOCIAL

Allo Maltraitance.....	0262 41 53 48
CHU : Hôpital de Saint-Pierre.....	0262 35 90 00
Hôpital de Bellepierre.....	0262 90 50 50
GHER : Hôpital de Saint-Benoît.....	0262 98 80 00
CHGM : Hôpital de Saint-Paul.....	0262 45 30 30

ORIAPA • 35 RUE DU BOIS DE NEFLES • 97400 SAINT-DENIS • TÉL. : 0262 20 39 37

RÉSIDENCE ASTÉRIA • 5 BIS, ALLÉE BONNIER • 97400 SAINT-DENIS • TÉL. : 0262 94 73 20