

## ORIAPA Un engagement exemplaire



Photo prise à l'EHPAD Astéria de l'ORIAPA



Journée  
Départementale des  
personnes âgées 2019



Assemblée Générale  
2019



Échanges  
Intergénérationnels à  
l'EHPAD Astéria



Les Clubs en images

# SOMMAIRE

ÉDITO	2
JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES AGÉES 2019	3
ÉPIDÉMIE DE COVID 19	4
LA VIE DE L'ASSOCIATION	8
ÉVÈNEMENTS	11
Assemblée Générale 2019	
Salon des Séniors 2019	
Journée de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées	
Marche Mutualité / Journée familles solidaires	
L'ACCOMPAGNEMENT DANS NOS LIEUX DE VIE	15
Une qualitiçienne pour Astéria	
Séminaire CARPE DIEM	
Panel d'activités	
Médiation musicale	
Sortie Thérapeutique	
LES ACTIVITÉS DU SERVICE IMPULSION	21
Activités numériques	
Art thérapie/Bien-être/Loisirs créatifs	
Échanges intergénérationnels	
Informer et accompagner nos aînés	
Matinées Droits et Démarches administratives	
Ateliers prévention santé	
LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR A TOUT ÂGE	27
LA VIE DES CLUBS	29
LA PAROLE AUX AINÉS	31
ÊTRE BÉNÉVOLE	32

## ORIAPA

35 rue du Bois de Nêfles  
97400 ST DENIS  
Tél. : 0262 20 39 37  
Site : [www.oriapa.re](http://www.oriapa.re)

**Dir. de la publication :** Olga VAULBERT  
E-mail : [direction@oriapa.re](mailto:direction@oriapa.re)

**Conception / rédaction :** ORIAPA

**Fonds documentaire et iconographie :**  
ORIAPA et images d'archives

**Réalisation :** Imprimerie RAMIN - DL : 18-2020

# ÉDITO

*« La perte d'autonomie, un fait de société qui préoccupe de plus en plus les pouvoirs publics et mobilise les acteurs privés. Quelles solutions pour « vivre avec » ? » .*

*Du rapport de Dominique LIBAULT (Mars 2019), il ressort une attente d'amélioration de la prise en charge dans les établissements qui accueillent nos Séniors en difficulté de santé et une forte demande de maintien à domicile.*

Partant de ces constats, l'ORIAPA poursuit ses efforts en faveur des personnes âgées sur ces thèmes. Depuis toujours, nous nous tenons aux côtés de nos aînés et de leurs proches afin de mener à bien ces missions qui nous tiennent à cœur : la prévention de la perte d'autonomie, la lutte contre l'isolement, l'accès aux droits et à l'inclusion numérique...

Aujourd'hui, plus que jamais, ces questions sont le fer de lance de notre association.

Nos réflexions et projets portent sur l'amélioration continue de la qualité de la prise en charge au sein de notre EHPAD Astéria et des Accueils de Jour mais aussi à domicile avec les services Mandataire et Impulsion Gérontologique.

Vous constaterez, dans ce Force 3, le point d'honneur porté à la bientraitance de nos résidents, bénéficiaires et adhérents. Une attitude que nous avons conservée y compris durant cette période exceptionnelle que nous continuons à vivre.

En effet, malgré les difficultés qu'a fait émerger l'épidémie, le professionnalisme et l'implication des professionnels, le soutien et la bienveillance des familles de résidents et de nos adhérents afin d'assurer le bien-être de ceux que nous accompagnons durant cette période ont été exemplaires. Cependant, nous restons conscients des efforts que nous devons poursuivre, des réflexions que nous devons mener afin d'améliorer en continue la place et l'accompagnement de nos aînés.

L'Epidémie de COVID-19 qui a sévi cette année, nous pousse à nous interroger sur la place qu'occupent nos séniors dans la société. La dimension éthique dans la prise en charge des personnes âgées doit faire l'objet d'une réflexion approfondie et des solutions doivent être trouvées au niveau de l'ensemble du territoire.

L'ORIAPA, quant à elle, poursuivra ses efforts dans ce sens et portera les voix des nombreuses personnes affectées par cette période.

**Olga VAULBERT**

Présidente de l'ORIAPA

# LA JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES AGÉES 2019

## PRENDRE SOIN DE L'EXTÉRIEUR POUR APAISER L'INTÉRIEUR

Retour sur image de l'édition du 20 octobre 2019.



*L'ORIAPA au service des Séniors*



*Une belle coiffure ça nous relève oté !*



*Retrouver une bonne mine après un modelage de votre visage*



*Laissez-vous chouchouter*



*Qui ne rêve pas d'avoir de beaux ongles colorés ?*



*On se sent mieux après un brushing*

# ÉPIDÉMIE DE COVID-19

## JOURNAL DE BORD D'UNE PÉRIODE INÉDITE

### 12-mars : Eriger une véritable forteresse contre le coronavirus

Dès le jeudi 12 mars, aux prémices de la crise sanitaire en France, les premières recommandations ministérielles parviennent aux établissements médico-sociaux ; tous les moyens sont alors mis en œuvre à Astéria pour protéger les personnes les plus fragiles.

Parmi les mesures de prévention exceptionnelles, visant à empêcher l'introduction du virus à l'intérieur du bâtiment, la fermeture des portes aux visiteurs (familles, bénévoles, vacataires) et la suspension de toutes les activités en extérieur, seules les sorties pour consultations médicales urgentes sont maintenues.

Dans le même temps, il apparaît comme indispensable d'adapter les règles de fonctionnement de service et de gestion du personnel, pour restreindre les contacts humains et les déplacements : respect des consignes de distanciation sociale, annulation de toutes les réunions et des regroupements, limitation de circulation entre les services, ...

L'accent est par ailleurs mis sur les principes d'hygiène avec : une intensification des prestations de nettoyage par une équipe environnement renforcée, un déploiement du bionettoyage vapeur des locaux et surfaces, une mise à disposition d'équipements de protection et de solution hydroalcoolique pour tous, une sensibilisation et une information régulière des professionnels...



### 17-mars : Eviter les effets psychologiques négatifs du confinement pour les résidents

De nombreuses études l'ont prouvé : l'isolement a des effets délétères sur notre psychisme et sur notre moral... Il peut être source d'ennui, d'anxiété, de stress, de solitude. Aussi, pour permettre aux résidents de traverser l'épreuve psychologique du confinement et réduire son impact sur la santé, l'équipe d'animation s'est agrandie et diversifiée ; les aides médico-psychologiques (AMP) intervenant habituellement sur les Accueil de jour de St Denis et de l'Est sont venues en renfort de l'équipe déjà en place et ont permis un accompagnement social des résidents, plus personnalisé.

Ce renfort a permis de proposer

chaque jour des activités individuelles à nos seniors : ateliers créatifs (origami, confection de décorations de Pâques...), jardinage, chant, écriture et lecture, relaxation... Privés de la présence physique de leur proche durant les premières semaines, les résidents et les familles se sont également vus proposés de nouveaux moyens de communication pour maintenir le lien familial. La mise à disposition de tablettes numériques et l'accès à des appels vidéos via Skype ont été fortement appréciés.

Enfin, les anniversaires et autres fêtes du calendrier ont été des occasions de se retrouver et de partager un moment convivial entre résidents et professionnels d'un même service.



### 20-avril : Permettre le retour des familles selon un protocole strict

Le 20 avril, l'établissement prend la décision d'autoriser de nouveau les visites dans les locaux de l'accueil de jour, à la condition de respecter les mesures de distanciation sociale et les gestes barrières.

possibilité aux familles de se rencontrer dans un espace aménagé et isolé, sans risque de croiser les autres résidents. Toutefois, pour que la visite soit possible, les visiteurs ne doivent présenter aucun symptôme et le protocole d'hygiène doit être appliqué rigoureusement : port de masque et friction hydro

Au final, ce sont près de 80 visites d'une vingtaine de minutes qui ont été organisées pour 33 résidents (soit 1 résident sur 2), à raison de 3 à 4 visites chaque jour.

### 11-mai : Rester vigilant malgré le déconfinement

Alors que le pays met fin de manière progressive à son confinement, l'heure du retour à la vie normale se fait attendre pour les résidents des EHPAD. Il faudra encore patienter quelques semaines avant que de nouvelles dispositions soient prises.

En attendant, l'implication et l'investissement considérables des personnels de terrain se poursuivent. Chacun reste mobilisé et applique avec beaucoup de conscience professionnelle les règles toujours actuelles



Des parcours différenciés sont alors définis et permettent au résident et à son proche de se rejoindre sans jamais être en contact physique : l'entrée du visiteur s'effectue par le jardin d'Astéria depuis la rue, tandis que l'accès à l'accueil de jour pour le résident se fait par le hall d'entrée, sans sortie sur l'extérieur.

Un AMP accompagne toujours le résident. Au point de rencontre, deux tables sont disposées entre le résident et le visiteur, garantissant l'éloignement obligatoire.

Le dispositif en place donne ainsi la

alcoolique indispensables, désinfection du matériel entre chaque visite...



L'ensemble des résidents et professionnels de l'EHPAD Astéria s'associent pour remercier les généreux donateurs, commerçants et citoyens, de leurs délicates attentions. Ils ont permis de surmonter cette période de confinement, parfois contraignante, de manière plus sereine.

Nos remerciements s'adressent :

- À la Fédération des Associations Chinoises de la Réunion pour le don de masques chirurgicaux
- À la Fondation Ravate pour sa livraison quotidienne de repas aux professionnels
- À La Case à Pain St-Denis pour ses livraisons fréquentes de pâtisseries
- À Leclerc pour les chocolats à l'occasion de Pâques, pour les résidents et professionnels
- À Groupama pour la remise de muguet aux résidents en l'honneur de la fête du Travail
- À Sema fleurs St-Denis pour sa composition florale en soutien au personnel d'Astéria
- Aux bénévoles de « Un mot, un sourire » qui ont fait parvenir aux résidents des courriers et dessins d'enfants
- Aux Imprimeurs Solidaires 974 pour leur don de 100 visières

COVID-19

# CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
éviter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

# Pacte de Solidarité et d'Urgence Sociale

Le Département se mobilise pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap et met en place une série de mesures pour les protéger et les accompagner au quotidien pendant cette période exceptionnelle.

4,6M  
D'EUROS

## Pour renforcer le pouvoir d'achat

Attribution d'une aide individuelle d'urgence ponctuelle d'un montant forfaitaire de 150 euros pendant la durée de l'état d'urgence sanitaire pour toutes les personnes ayant une retraite inférieure au RSA (plus de 31 038 bénéficiaires).

2M  
D'EUROS

## Pour garantir la sécurité alimentaire

- Livraison de paniers de fruits et de légumes frais à domicile pour diversifier et améliorer leur alimentation en lien avec les CCAS\* et les associations de l'aide alimentaire ;

5M  
D'EUROS

- Elargissement du portage de repas à domicile à davantage de bénéficiaires (qui ne bénéficient pas de l'APA ou de la PCH), mais également la possibilité d'assurer les courses de première nécessité et la livraison de médicaments.

*\*pour les CCAS et les associations de l'aide alimentaire*

300 000  
EUROS

## Pour renforcer les conditions d'hygiène

- Financement d'un pack de 1<sup>re</sup> nécessité pour les 15 000 bénéficiaires de l'APA, de l'AM (Aide ménagère) et de la PCH (savonnettes, étuis de mouchoirs, boîtes de gants, masques, gels ;

6,5M  
D'EUROS

- Une aide de 170 euros par professionnels et par mois, des ESMS et SAAD afin de faciliter l'achat d'un équipement nécessaire à leur protection mais également reconnaître leur engagement professionnel pendant cette période. Elle concerne aussi les salariés en gré à gré et les accueillants familiaux.

3,2M  
D'EUROS

## Pour le maintien à domicile et répondre au confinement

- Augmentation exceptionnelle du nombre d'heures d'aide-ménagère (légale et facultative) à la demande du bénéficiaire et sur prescription du Département à hauteur de 10 heures supplémentaires/mois, et pendant la durée de l'état d'urgence sanitaire ;

2,5M  
D'EUROS

- Possibilité de réajuster les plans d'aide d'APA/PCH (Allocation Personnalisée à l'Autonomie/Prestation de Compensation du Handicap) pour les interventions des salariés de particuliers en gré à gré, les SAAD et les accueils de jour ;

2,5M  
D'EUROS

- Une avance de trésorerie est prévue pour les SAAD, à leur demande, afin de faire face aux charges de personnel et dépenses courantes.

## Pour lutter contre l'isolement

Ce numéro vert (0 800 200 840) géré par la CUMP OI (Cellule d'Urgence Médico Psychologique), avec l'appui des associations bénévoles d'écoute (SOS Solitude et APS) pour lutter contre la détresse psychologique. Le Département participe au fonctionnement de cette cellule d'urgence avec la mise à disposition de psychologues.

Tous les numéros d'urgence sur  
[WWW.DEPARTEMENT974.FR](http://WWW.DEPARTEMENT974.FR)

*Le Département aux côtés des Réunionnais*

# LA VIE DE L'ASSOCIATION



## UNE NOUVELLE PRÉSIDENTE

Impliquée depuis les années 2000 au sein de notre association, c'est tout naturellement que Olga VAULBERT a succédé à Axel ZETTOR à la Présidence de l'ORIAPA en mai 2019.

Retraitée de la fonction publique, Olga VAULBERT oriente, aujourd'hui en lien avec l'ensemble des membres du Conseil d'Administration de l'ORIAPA, la politique de notre association.

L'ORIAPA sait pouvoir compter sur ses qualités humaines et son sens de l'écoute pour poursuivre ses missions auprès des personnes âgées de l'île. L'amélioration de la prise en charge des personnes âgées à la Réunion reste au cœur de ses priorités et de celles de l'ORIAPA.

## RECRUTEMENT D'UNE NOUVELLE ATTACHÉE DE DIRECTION

Installée à la Réunion dans le cadre d'un rapprochement familial, Mathilde ROUBY a intégré l'ORIAPA le 21 novembre 2019.

Elle succède à Véronique PAYET sur le poste d'Attachée de direction au siège.

En effet, celle-ci, après avoir occupé pendant 26 ans cette fonction, a accepté de mettre ses compétences au service de la Résidence Astéria de l'ORIAPA.

A l'issue d'un mois de passation, Mathilde ROUBY et Véronique PAYET sont désormais installées à leurs postes respectifs. Toutes deux portent une attention particulière à la qualité de la prise en charge des personnes que nous accompagnons. Elles savent être à l'écoute de ce public afin de poursuivre le travail d'amélioration continue de la qualité, impulsé depuis toujours par l'ORIAPA.

Mme ROUBY a développé son expérience professionnelle au sein d'une structure d'accueil pour personnes âgées dans le Gers (EHPAD et Résidence Séniors).

Ceci lui confère une connaissance du public que nous accueillons et des missions qui nous incombent, cette expérience lui permet d'appréhender son poste au sein du Service Mandataire et Impulsion Gérontologique de manière sereine.



## DES RENCONTRES ANNUELLES INTERCLUBS PAR SECTEUR

En 2019, des temps d'écoute et d'échanges ont été animés par Madame Olga VAULBERT en présence des Présidents de clubs qui étaient accompagnés, parfois, de quelques membres du bureau. Trois rencontres ont été programmées aux « 3 coins de l'île » (Nord, Ouest et Sud) à l'exception du secteur Est que nous avons rencontré en fin d'année 2018.

Il en ressort de ces moments privilégiés de face à face avec les représentants des clubs, le besoin de toujours « bénéficier d'activités nouvelles » pour étoffer le programme annuel de chaque association. La question du soutien financier dans le développement d'activités est également souvent posée.

Certes l'ORIAPA ne pourra pas faire de miracles pour répondre aux diverses et nombreuses sollicitations des clubs en matière de programmation d'ateliers. Mais grâce à nos partenaires financiers qui nous soutiennent dans le développement de projets d'actions innovantes (numérique, prévention santé, bien être) nous ferons de notre mieux pour que ces activités profitent à un maximum d'adhérents. Vous l'aurez compris, à chacun son tour !

Eh oui, comme on dit souvent, « l'argent est le nerf de la guerre » !

Mais pas que... Nous sommes prêts à vous accompagner dans la découverte d'activités culturelles (le plaisir du livre par exemple) ou encore, la mise en place de projets intergénérationnels.

**Etre à l'écoute des adhérents pour mieux les accompagner**

**DES VISITES DE TERRAIN AUTANT QUE POSSIBLE !  
TOUTES LES OCCASIONS SONT BONNES POUR RESTER EN CONTACT AVEC NOS ADHÉRENTS !**

Lors des temps de rencontres associatifs et des manifestations diverses organisés à l'initiative de chaque club, c'est un plaisir pour les représentants de l'ORIAPA de se trouver à vos côtés, afin d'être au plus proche de la réalité de la vie des Clubs.

**UN ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE AU QUOTIDIEN ET DES RÉPONSES ADAPTÉES AUX BESOINS DES CLUBS ET DES PERSONNES ÂGÉES !**

Plus particulièrement, durant la période de confinement liée à la pandémie de la Covid 19, l'ORIAPA est restée en contact avec les Présidents de clubs pour les informer des divers dispositifs et mesures prises par le gouvernement et le Conseil Départemental en faveur des personnes âgées. Sur certains secteurs, l'ORIAPA a fait le lien avec les CCAS pour répertorier les personnes isolées en vue de la livraison d'un panier fraîcheur fort apprécié par nos aînés.



Prise de parole d'un adhérent à l'Assemblée Générale

## Être à l'écoute des personnes accueillies en EHPAD et en accueil de jour

### PERSONNE DE CONFIANCE ET RÉFÉRENT FAMILIAL : DEUX RÔLES À JOUER AUPRÈS D'UN PROCHE ACCUEILLI

*Pour renforcer les droits et libertés des personnes accueillies en établissement médico-social, ces dernières ont la possibilité de désigner à la fois une personne de confiance et un référent familial\*. Ceux-ci peuvent être une même personne ou être distincts. Quels sont alors leurs rôles respectifs et comment les désigner ?*

#### Le rôle de la personne de confiance :

- La personne de confiance ne se substitue pas à la personne accueillie.
- La personne de confiance peut accompagner son parent, si ce dernier le souhaite, dans ses démarches et lors de ses entretiens médicaux pour l'aider dans ses décisions. Elle peut aussi être consultée au cas où il rencontre des difficultés dans la connaissance et la compréhension de ses droits.
- Si du fait de son état, la personne accueillie est incapable d'exprimer sa volonté ou de recevoir des informations concernant son état, l'équipe soignante consultera en premier la personne de confiance. Certaines informations peuvent ne pas lui être communiquées si signalées en amont.
- Le témoignage de la personne de confiance ne prévaut pas sur les directives anticipées.

#### La désignation de la personne de confiance :

- Toute personne majeure (à l'exception du majeur sous mesure de protection juridique, pour qui l'avis du juge est obligatoire) peut désigner librement une personne de confiance.
- Il n'est pas obligatoire de désigner une personne de confiance mais cela est recommandé.
- Il ne peut être désigné qu'une seule personne de confiance. Sa désignation peut se faire à tout moment et sur un document écrit et signé.
- Vous pouvez changer de personne de confiance à tout moment et par écrit.
- L'avis de la personne de confiance doit refléter la volonté de la personne accueillie. C'est pourquoi il est important de désigner une personne qui sera capable d'indiquer ses souhaits le moment venu : enfant, conjoint, ami, médecin traitant.

#### Le rôle du référent familial :

- Il n'existe pas de définition juridique du référent familial.
- Il est considéré comme le premier interlocuteur pour les actes du quotidien. Son rôle est davantage administratif que « médical ».
- Pour une personne ayant des troubles cognitifs sévères, le référent familial peut aider au cours de l'entretien d'admission à recueillir les informations utiles (habitudes de vie, contexte d'apparition des pathologies), à comprendre les comportements (histoire de vie), à connaître la personnalité de la personne.
- Il est l'intermédiaire entre l'entourage et l'équipe soignante : il reçoit les informations pour l'ensemble des proches.
- Contrairement à la personne de confiance, son avis ne prime pas sur celui des autres proches, qui pourront néanmoins prendre contact directement avec les professionnels de l'établissement s'ils le souhaitent.

#### La désignation du référent familial :

- A l'admission de la personne en EHPAD ou ADJ.

#### La personne de confiance et le référent familial ont-ils accès au dossier médical?

NON, seule la personne de confiance peut y avoir accès sur procuration écrite ou en présence de son parent.

*\*la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015*

*- Emilie LEGRAIN, Responsable Qualité –*

# ÉVÈNEMENTS

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 25 AVRIL 2019 DES FINANCES SAINES ET LA QUALITÉ DE TRAVAIL AMÉLIORÉE

Plus de 100 membres adhérents étaient présents le 25 avril 2019 à la Salle Polyvalente de la Mairie Annexe de Bois de Nèfles, mise à notre disposition gracieusement par la Municipalité de Saint-Denis.

Le discours de bienvenue est prononcé par Monsieur Philippe NAILLET, Représentant de la Ville de Saint-Denis. Il déclare qu'il est essentiel de soutenir et d'accompagner les personnes âgées à mieux s'intégrer dans la vie de tous les jours. Il ajoute qu'en 2040, 25% de la population réunionnaise aura plus de 60 ans ce qui implique la mise en place de différentes actions (amélioration des logements, adaptation à la digitalisation de la société...).

Il précise que l'utilisation des outils informatiques par les personnes âgées représente un enjeu majeur pour la ville de Saint-Denis. La Présidente de l'ORIAPA tient à saluer Madame Ellen MAHE, première Présidente de cette association, présente à cette assemblée.

Elle remercie ensuite les membres présents et aborde l'ordre du jour. Après l'approbation à l'unanimité du compte rendu de l'Assemblée Générale 2018, la Présidente fait un rappel sur le vote de la loi « d'Adaptation de la Société au Vieillissement » et sur les dispositifs de consultation citoyenne et d'écoute



qualitative visant à donner la parole à tous les français. Autre fait marquant : la mise en place en mars 2019 d'un plan Séniors par le Conseil Départemental auquel nous avons participé sur les objectifs suivants : protéger, accompagner et préserver la santé de nos aînés. Des groupes de travail auxquels l'ORIAPA a participé.

En ce qui concerne la vie de l'association, elle souligne que l'année 2018 a été marquée par une plus grande diversification des activités du Service Impulsion Gérontologique grâce au développement du partenariat d'action et au dynamisme de l'équipe qu'elle tient à remercier. Elle félicite le Service Mandataire ainsi que la Résidence Astéria pour la qualité du travail fourni et fait part du redressement des finances de l'association dû à l'excellent travail et à la capacité d'adaptation de sa Directrice. Les rapports d'activité et l'affectation des résultats de l'exercice 2018 sont approuvés à l'unanimité. S'ensuit, l'élection de nouveaux administrateurs.

La séance se clôture bien évidemment dans une ambiance chaleureuse autour d'un repas partage convivial.

## SALON DES SÉNIORS RÉUNION

*Le rendez-vous incontournable des Séniors de plus de 50 ans ! Une manifestation organisée par l'association ADeRR depuis 3 ans, qui se déroule au Parc des expositions de Saint-Denis et qui accueille près de 100 exposants chaque année.*

Notre association était aux premières loges pour informer les Séniors sur l'accès à leurs droits, leurs proposer des ateliers numériques et de prévention santé. A cette occasion, les Séniors ont pu profiter d'un atelier « pratique » sur la prévention des chutes animé par un ergothérapeute en fonction à l'EHPAD Astéria.



**Mieux vieillir, le maître mot aujourd'hui dans nos actions dédiées aux Séniors**



**Flash Info**

## SALON DES SÉNIORS 2020

**Dates prévisionnelles : 2 au 4 octobre au Parc des expositions de Saint-Denis.  
Pour plus d'information, rendez-vous sur le site [www.salonseniors.re](http://www.salonseniors.re)**

## 15 JUIN, JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION À LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

**Un nouveau moyen pour briser le silence**

Aller à la rencontre du grand public est une démarche efficace. En 2019, c'est dans le hall du centre commercial CARREFOUR « le Grand Nord », que plus de 200 personnes ont été informées sur le dispositif d'écoute du réseau ALMA 3977- Allo Maltraitance.

Un événement relayé à la Réunion par l'association (Allo maltraitance personnes âgées et personnes handicapées), présidée par Madame Pascale SAVOYE en partenariat avec l'ORIAPA.

Pour cette année, la Fédération 3977, sa plateforme et ses centres ont renforcé leurs moyens de veille pour prévenir et lutter contre les situations de maltraitance, plus particulièrement pendant le confinement lié à la pandémie de la Covid-19.



## Comment reconnaître la maltraitance ?

La maltraitance des personnes âgées peut se manifester de diverses manières, sous forme de violences physiques, sexuelles, psychologiques ou morales ou encore sous forme de négligences, intentionnelles ou non. Sont également incluses les tentatives d'extorsion (ex : signature forcée de

chèques, récupération des codes bancaires...) ou toutes autres violences financières, et toutes formes de chantage, d'abandon, d'atteintes graves à la dignité de la personne, et d'irrespect.

## Quels recours si vous êtes victime, témoin ou vous soupçonnez un cas de maltraitance ?



### OSONS PRENDRE LA PAROLE

Flash info

Une équipe d'écouterants professionnels répond au 3977  
Du lundi au vendredi  
(Heure métropole 11h à 19h /coût d'un appel local)

Accueil téléphonique ALMA Département 974

Tél : 0262 41 53 58

Mardi de 9h à 12h et Jeudi de 13h à 16h

(Pour les autres jours, si vous souhaitez qu'on vous rappelle, merci de laisser sur la messagerie votre nom et votre numéro de téléphone).

Signalement par écrit Conseil Départemental de la Réunion – Direction de l'Autonomie

Cellule informations préoccupantes PAPH (personnes âgées personnes handicapées)

2 rue de la Source- 97 488 Saint-Denis Cedex.

Email : celluleIPPAPH@cg974.fr

Procureur de la République

Tribunal de Grande Instance (TGI) de Saint-Denis de la Réunion ou le TGI de Saint-Pierre



Les personnes âgées et les adultes handicapés sont souvent victimes de maltraitements, c'est un constat!

- **Physique** (coups, blessures, gifles...)
- **Psychologique** (humiliations, injures...)
- **Financières** (vol d'argent, extorsion, procuration abusive...)
- **Médicamenteuse** (pas ou trop de médicaments, pas de soins adaptés...)
- **Civique** (atteinte aux droits des citoyens, interdiction, restriction, abus de confiance, rétention de papiers...)
- **Par négligence** (manque d'aide dans les actes de la vie quotidienne...)



ÉCOUTE  
PRÉVENTION  
INFORMATION  
ORIENTATION

**ALLO  
MALTRAITEMENT**

Centre d'appel de la Réunion:

**0262 41 53 48**

Anonymat respecté.

ALLÔ MALTRAITEMENT PERSONNES  
ÂGÉES ET/OU HANDICAPÉES

Maltraitance physique  
Maltraitance psychologique  
Abus financiers  
Violences civiques  
Violences médicamenteuses  
Négligences

**OSONS prendre la parole.**

ALMA RÉUNION

B.P.163

97863 Saint-Paul Cedex

Tel : 0262 41 53 48

E-mail : alma.reunion@gmail.com

## LA MARCHÉ DE LA MUTUALITÉ

Un rendez-vous incontournable qui réunit chaque année à l'Etang Salé, plus de 3000 personnes et auquel participe l'ORIAPA depuis 4 ans déjà.

Focus sur l'édition 2019 :

Une journée qui s'est déroulée le 18 août et qui était placée sous le thème de la protection des yeux face aux Ultraviolets. Un problème de santé publique souvent ignoré !



BON À SAVOIR!

**La surexposition aux rayonnements UV : facteur de risque majeur dans le développement des cancers de la peau et des problèmes de cataracte.**

**« Prévenir c'est guérir ». Pensez à protéger vos yeux !**

**Demandez conseil à un professionnel avant l'achat de lunette solaire.  
N'oubliez pas votre chapeau pour une protection optimale**



Des participants heureux de pouvoir, en une seule journée, s'informer grâce au village santé sur diverses thématiques, profiter des animations de loisirs et d'activités intergénérationnelles pour les plus jeunes.

L'ORIAPA avait choisi pour cette occasion de mettre l'accent sur la créativité en proposant un atelier d'origami. Un bon moyen de « détox » pour les plus jeunes ! Se couper parfois du monde virtuel c'est possible et cela ne peut être que profitable pour tout un chacun.

## JOURNÉE FAMILLES SOLIDAIRES

Pour sa 7ème édition, qui s'est tenue le 14 Novembre 2019, la Journée Familles Solidaires avec les Diabétiques a réuni plus de 2 000 personnes de toute l'île. De nombreuses animations étaient au programme : rencontre avec les familles du réseau MUTA Décès, mini conférences, village santé avec l'Association Diabète Nutrition et des partenaires, village MUTA, animations de l'Université Solidaire, danses du monde, jeux et cadeaux à gagner tout au long de cette journée.

L'occasion également pour les plus jeunes de s'initier à la peinture sur tissus, une activité proposée par l'ORIAPA. Les Séniors, quant à eux, ont pu bénéficier d'informations pratiques sur les activités proposées par notre association et sur le Service Mandataire d'aide à la personne.



Flash Info

Pour l'édition 2020, la Mutualité de la Réunion et ADN 974 confirmeront les dates retenues.



# L'ACCOMPAGNEMENT DANS NOS LIEUX DE VIE

## UNE QUALITICIENNE POUR ASTÉRIA

*L'ORIAPA a recruté une responsable qualité, Emilie LEGRAIN, en septembre 2019.*

### Pourquoi ce poste est primordial aujourd'hui ?

Le poste de qualitiennne est multiple et central. En effet, elle a pour mission principale de mettre en place une Démarche d'Amélioration Continue de la Qualité et de Gestion des risques. Elle est présente pour les résidents mais aussi pour les salariés. Elle est l'interlocuteur privilégié des instances de contrôle de la qualité.

### Comment se décline cette mission ?

Elle élabore des outils d'amélioration de la qualité des services rendus par la structure, formalise des procédures, apporte un soutien méthodologique aux différents services toujours avec l'objectif d'améliorer la qualité de l'accompagnement. Elle est également en charge du suivi des indicateurs qualité et de la mise à jour des tableaux de bord qui en résultent. Acteur majeur de l'évaluation Interne, Emilie LEGRAIN a d'ores et déjà procédé à une partie de l'auto-évaluation de l'accueil de jour du secteur Est. Cette étape précède l'évaluation externe qui aura lieu en septembre 2022 et qui conditionne le maintien de l'activité.



Elle a mis en place des enquêtes (satisfaction, qualité de vie au travail), des audits sur la fonction linge et le circuit du médicament en EHPAD.

Les outils de communication ont été développés avec la mise en place d'une gestion documentaire informatisée (GED) et la diffusion d'une lettre mensuelle à l'attention des professionnels et familles.



## SÉMINAIRE CARPE DIEM

*Les 7 et 8 novembre 2019, huit professionnels de l'EHPAD et des accueils de jour ont eu la chance de rencontrer Nicole POIRIER et Blandine PREVOST lors d'un séminaire organisé à La Saline.*

Ces deux journées ont permis d'appréhender différemment la maladie d'Alzheimer et d'envisager d'autres manières d'accompagner les résidents. Situé à Trois-Rivières, au Québec, et fondé en 1985, Carpe Diem est un organisme communautaire à but non lucratif qui recherche, expérimente et propose des solutions nouvelles dans le domaine de l'accompagnement à domicile et de l'hébergement.

*Carpe Diem est aussi le nom d'une approche d'accompagnement des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, et de leurs proches.*

L'approche Carpe Diem se centre sur la relation de confiance avec la personne et ses proches. Elle mise sur le respect de la réalité de l'autre et la recherche de compréhension. La relation de confiance est ici prédominante par opposition à la relation de contrôle. Elle exige des qualités et des aptitudes

relationnelles exceptionnelles chez les professionnels qui accompagnent les personnes. L'approche Carpe Diem accorde la priorité à l'écoute, à l'analyse et à la compréhension des besoins spécifiques des personnes et mise sur leurs forces et leurs capacités.

### En janvier 2020, une formation plus intense a été dispensée à une vingtaine de professionnels de l'ORIAPA.



L'O.R.I.A.P.A. a décidé en collaboration avec les intervenants de la maison mère de Carpe Diem au Québec, de relever le défi d'améliorer pas à pas, la qualité de vie actuelle, pour que la Résidence Astéria soit le prolongement du domicile.

L'objectif principal est de garder la dignité de la personne et de prioriser la liberté des résidents et des familles dans leur accompagnement. Le personnel, tout métier confondu, a donc été invité pendant une semaine, à une formation basée sur le partage d'expérience et l'échange des pratiques, pour mettre en pratique la philosophie Carpe Diem et mettre en place ce projet qui tient à cœur à l'établissement.

Nos équipes d'intervenants (équipe administrative, équipe soignante et équipe logistique) veilleront donc tous ensemble au bien-être des résidents, en

continuant un peu plus chaque jour de tenir compte de l'histoire de chacun. Carpe Diem c'est aussi le fait qu'ensemble, nous continuerons d'être vigilants pour assurer la sécurité de nos aînés, sans pour autant priver ces derniers des belles choses que leur offre la vie, au-delà de leur maladie et/ou de leur diminution d'autonomie. L'idée de ce renouveau est qu'ils se réapproprient leur lieu de vie. Mais évidemment tout cela ne sera possible qu'avec une confiance mutuelle entre les familles et la résidence, afin de créer avec les équipes d'Astéria ce lieu de vie idéal...

Erica RAMAHEFASOA, aide-soignante  
& ses collègues

## UN PANEL D'ACTIVITÉS VARIÉES AU SEIN DE L'EHPAD

*L'EHPAD et les accueils de jour déploient de nombreuses ressources afin de conduire des projets visant à l'épanouissement, la socialisation et l'autonomie des personnes accueillies.*

*La structure développe des activités qui facilitent la communication et la mise en œuvre d'une vie sociale. Elle encourage l'expression et la créativité des individus par des techniques variées : expression corporelle, cuisine, activités artistiques et culturelles, sorties...*

### Intervention de l'association VMEH

En 2019, l'Association « Visite de Malades en Etablissements Hospitaliers et en maison de retraite » (VMEH) en collaboration avec l'Université solidaire de la Mutualité de la Réunion a pu offrir différentes animations aux résidents de l'Ehpad ASTERIA.

La chorale est intervenue à trois reprises lors de fêtes traditionnelles (fête des Mères, fête des pères, Noël ...).

Les ateliers de danse en ligne et tahitienne ont pu eux aussi offrir des moments de convivialité aux résidents.

L'association VMEH a également offert des séances de massage à deux reprises afin d'apporter aux résidents un petit moment de réconfort et de bien-être.

Avec l'aide de bénévoles qui effectuent des visites régulières et qui apportent réconfort, écoute bienveillante, affection et maintiennent le lien avec l'extérieur, l'objectif de l'association VMEH est d'aider les malades et les personnes âgées à mieux accepter leur maladie et à les sortir de leur vie monotone.

En ce début d'année 2020, une quinzaine de massages ont été offerts aux résidents La chorale de l'Université Solidaire a prévu d'intervenir prochainement comme elle a plaisir de le faire à chaque fois.

### ... et bien plus encore !

Une prestation de danse indienne à l'occasion du jour de l'an tamoul a été initiée par le Dr CHANEMOUGAME le 14 avril 2019.

Ce fut un moment de pur bonheur partagé par les résidents.





L'ORIAPA et LILOMOTS entretiennent depuis quelques années un partenariat visant à promouvoir le lien social des personnes âgées en mettant en œuvre des ateliers intergénérationnels.

Pascale MOIGNOUX, bénévole, a mis son talent d'écrivain dans des ateliers d'écriture et de lecture de contes sur le 4ème étage.

Les échanges avec la pouponnière sont toujours autant appréciés des résidents.

Julie HEGOBURU, psychomotricienne, a donc renouvelé ces moments pour le plus grand plaisir des marmailles et des gramounes.



C'est à 6 reprises que l'établissement a fait bénéficier aux résidents de sorties à la plage.

En 2019, les professionnels des unités se sont impliqués dans de beaux projets, comme par exemple une journée à la ferme pédagogique ou encore au Parc bois Madame.



*Ici, une partie de l'équipe de l'unité Alzheimer.*

Les fêtes de fin d'année ont été l'occasion d'accueillir les familles des résidents dans des unités décorées par les soignants et les personnes âgées. Dans la convivialité, ces après-midi se sont achevés en chants de Noël après un savoureux goûter.



## MÉDIATION MUSICALE AU SEIN DES ACCUEILS DE JOUR DU SECTEUR EST



Cette année, grâce à l'opération « + de vie » de la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, l'équipe de l'Accueil de Jour itinérant propose aux personnes âgées accueillies souffrant de la maladie d'Alzheimer et apparentée, un atelier de médiation musicale, rythmique et corporelle, basé sur l'utilisation d'instruments traditionnels de la Réunion.

Ce projet a répondu à une demande de certaines personnes accueillies, anciens musiciens, de monter un groupe de musique et d'avoir accès à la pratique d'instruments de musique ayant toujours fait partie intégrante de leur quotidien et, à fortiori, de l'identité culturelle réunionnaise.

Séga, maloya, chants traditionnels, percussions ont bercé et accompagné les personnes accueillies, tout au long de leur vie.

Certains jouent du piano, d'autres de l'harmonica, ou encore du triangle, du tambour rappelant les « fêtes malbars » par exemple, les ambiances de mariage, des bals la poussière, quand d'autres scandent les chants qui ont rythmé leur vie, en créole ou en français.

Que ce soit sur un instrument de musique, avec la voix ou le corps, chacun peut ainsi s'exprimer librement, au sein d'un groupe, peu importe le stade de la maladie.

La musique fédère, rassemble, unit, efface les différences, au moins l'espace d'un atelier. Elle permet

de surmonter le manque du mot et d'amener tout à chacun à s'exprimer en notes, en sons, vibrations, faisant appel à la mémoire procédurale (savoir-faire), à la mémoire émotionnelle.

Il est assez incroyable de voir des personnes accueillies – ayant perdu, en partie, leur capacité à communiquer verbalement, à réaliser des gestes du quotidien – jouer d'un instrument, retrouver des sensations, un savoir-faire, une place sociale, un rôle, au sein d'un groupe.

Le projet Pièces Jaunes a donc permis l'achat d'instruments de musique mais surtout, et par là-même, la réactivation de sensations, de souvenirs, de savoir-faire, autour de la pratique d'instruments, chez des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentée.

Et même pour les personnes accueillies qui n'ont pas pratiqué d'instruments, l'utilisation simple et accessible des instruments mis à disposition permet à chacun de s'en saisir et ainsi bénéficier d'un espace d'expression, laisser libre cours à son potentiel créatif.

En outre, le projet s'inscrit dans le cadre du développement de l'offre de soin destiné aux personnes âgées accompagnées à l'Accueil de Jour, dans une optique d'amélioration des soins, de remise en question des pratiques soignantes (soigner autrement) et dans le respect de l'autre.

## SORTIE THÉRAPEUTIQUE POUR LES RÉSIDENTS DE L'EHPAD

### Le Saviez-vous?

*L'EHPAD Astéria et ses salariés ont à cœur de prendre soin des résidents et les placent ainsi au centre de leurs actions.*

*C'est ainsi que l'EHPAD a souhaité au cours de l'année 2019 développer son approche écologique, c'est-à-dire une approche centrée sur l'influence de l'environnement sur un individu.*

Pour cela, un mi-temps dédié aux sorties extérieures thérapeutiques a été mis en place sur Astéria depuis le 1er mai 2019. C'est à Pascaline TAMBOURAN, Assistante en Soins Gériatriques, qu'ont été confiées diverses missions :

- Tout d'abord, la coordination des Projets d'Accompagnements Individuels sur un temps hebdomadaire : mise au point avec le résident, ses proches et les soignants sur ce qu'il aimait faire la personne avant et sur ce qu'elle pourrait faire dans les mois à venir.
- Ensuite, la mise en œuvre des sorties thérapeutiques toutes les semaines : marché forain, ballades front de mer/parc, shopping, sorties culturelles musée/ artothèque...
- Et pour finir, la participation aux ateliers de stimulation cognitive organisés les lundis par Charlotte, ergothérapeute.
- Ce nouvel accompagnement spécifique de la personne âgée et au plus près des valeurs de CARPE DIEM a été pensé dans le but d'offrir aux résidents d'Astéria une ouverture sur l'extérieur, un maintien du lien social et une stimulation motrice et cognitive de leurs capacités.



# LES ACTIVITÉS DU SERVICE IMPULSION

## ACTIVITÉS NUMÉRIQUES

*Lutter contre la fracture numérique, un objectif que l'ORIAPA poursuit depuis plus de trois ans sur le Département et auquel s'associent nos partenaires :*

**D**es ateliers de proximité développés aux quatre coins de l'île en 2019 avec également le soutien logistique de certaines communes ou des CCAS :

- Saint-Leu
- Plaine des Palmistes
- Trois- Bassins
- Saint-Joseph
- Saint-Pierre

Qui peut bénéficier de ces ateliers ? Quel est le programme ?

Selon des lieux prédéfinis, nous proposons aux Séniors (de 60 ans et plus, maîtrisant la lecture et l'écriture) de suivre un programme adapté pour l'apprentissage des bases d'utilisation d'une tablette, une sensibilisation aux démarches en ligne et à la navigation sur Internet. Le niveau débutant se déploie sur 16h de cours (soit 8 séances de 2h chacune). Une tablette numérique est mise à disposition de chaque participant.

### FOCUS 2019 :

27 groupes ont été mis en place au profit de 324 Séniors. Nous sommes intervenus pour la première fois sur les communes du Tampon, Saint-Philippe, Saint-Joseph, Salazie et Sainte-Marie à la Résidence Séniors les Pétrels, pour la plus grande satisfaction des participants.



### Avec le soutien de

- La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)
- La Conférence des financeurs du Département de la Réunion
- La Caisse Réunionnaise de Retraite Complémentaire AGIRC-ARRCO
- Les communes de : Saint Benoît, Sainte Suzanne, Saint Denis, la Possession, Saint Louis, le Tampon
- Et le CCAS de Bras-Panon

## ART THÉRAPIE, BIEN-ETRE ET LOISIRS CRÉATIFS

### Envie de renouer avec la nature

*Focus sur les ateliers 2019*

Une animation art floral pour la deuxième année consécutive : une activité qui plaît aux Séniors et que l'ORIAPA poursuivra en 2020.

Plus de 70 séniors (Saint-Benoit, Sainte-Marie, Saint-Denis et Saint-Leu) ont appris à confectionner un bouquet de fleurs ronds.

Des rendez-vous qui auront permis à ces personnes, les plus chanceuses pour participer à cet atelier, de bénéficier des conseils et astuces pratiques de l'animatrice Julie et d'emporter leur création à domicile.



### A la découverte d'extraits de plantes

Comment soigner les petits maux du quotidien par les huiles essentielles ?

Pour parler de ces remèdes naturels de guérison, Amandine a su conquérir son auditoire aux séances de découverte de l'aromathérapie, qui se sont déroulées aux quatre coins de l'île.

Au total, 10 interventions en 2019, au profit de 195 personnes. Un vrai succès pour cet atelier auprès de ces Séniors qui souhaitent soulager leurs douleurs en ayant recours aux plantes.

De plus les personnes âgées ont été sensibilisées aux bienfaits de l'hydrolat (eau florale).



*Des séniors talentueux !*



**Flash Info**

### PANEL DES ACTIVITÉS 2020

**Art Floral - Aromathérapie –  
Loisirs créatifs et découverte du Yoga.**

**Pour connaître nos secteurs d'interventions et les critères de participation aux ateliers, nous vous invitons à contacter l'ORIAPA au 0262 20 39 37 ou au 0692 86 73 13.**

**Avec le soutien de la Caisse Réunionnaise de Retraite**



## ÉCHANGES INTERGENERATIONNELS



Club « La colombe »

Présidé par Madame Eline PERIANANAYAGOM

### Sur les traces du patrimoine de mon quartier

Promouvoir des projets partagés entre les plus jeunes et les plus âgées, c'est l'un des objectifs poursuivis par notre association. Pour ce faire nous travaillons de concert avec différents partenaires afin de mettre en contact les personnes d'âges différents.

En mai 2019, ce fut un plaisir pour l'ORIAPA de collaborer avec l'Association Lilomots sur un projet orienté sur la découverte du patrimoine des quartiers. Deux classes de CM1, des écoles Jules Reydellet B et des Camélias, ont participé dans un premier temps à des séances d'écriture animées par l'Association Lilomots sur le thème du patrimoine.

L'ORIAPA quant à elle, a sollicité des personnes âgées, « mémoire vivante » de chacun des quartiers, pour une rencontre sur le thème du « temps lointan » avec les élèves. Un vrai succès pour cet échange intergénérationnel !



Flash Info

**Créer du lien intergénérationnel, un projet qui vous tient à cœur !**

**N'hésitez pas à contacter notre association pour bénéficier d'un accompagnement pour concrétiser votre projet.**



Club « Les mimosas »

Présidé par Madame Rosanne MADE

## INFORMER ET ACCOMPAGNER NOS AÎNÉS

### La prévention sécurité routière chez les Séniors

Un vrai besoin chez les Séniors de faire le point sur leurs connaissances en matière de risques routiers, de réglementation ou de signalisation !

Eh oui ! le temps passe et cela fait déjà plusieurs années que les Séniors ont obtenu leur permis de conduire.

Réviser et s'informer sur les nouveautés du code est aujourd'hui nécessaire afin de permettre à nos aînés de conduire en toute sécurité.



C'est chose faite ! En 2019, notre association a organisée, en partenariat avec l'Association Prévention Maif, les premières rencontres sur la prévention sécurité routière.

Cet atelier s'est déroulé sur Saint-Denis et a permis à la quinzaine de personnes présentes de répondre au quiz et de prendre connaissance des nouveaux panneaux de signalisation. Boire ou conduire, il faut choisir !

Pour finir, les Séniors ont été sensibilisés sur les comportements à risque au volant comme ne pas prendre le volant en cas de fatigue ou lorsque l'on suit un traitement médicamenteux particulier.

"Qui veut aller loin, ménage sa monture". Une attention particulière a été portée à la nécessité de faire des pauses lors de long trajet et de choisir le moment le plus propice pour effectuer ses déplacements.



Flash Info

**Comme le prévoit la réglementation, dans une logique de sécurité, pensez à effectuer le contrôle technique de votre véhicule.**



Flash Info

**Pour participer à un de ces ateliers, nous vous invitons à contacter l'ORIAPA au 0262 20 39 37 - 0692 86 73 13**

### Osons les risques du numérique

Les seniors sont de plus en plus nombreux à se connecter à internet et à utiliser les outils numériques. Pour certains d'entre eux, internet semble être un élixir de jouvence incontestable. Mais pas sûr qu'ils soient toujours conscients des menaces en ligne ! Pour les informer, en 2019, l'ORIAPA s'est rapproché de l'association prévention Maif pour l'organisation de rencontres sur le thème « Osons les risques du numérique ». Les premières actions de prévention qui ont eu lieu à Saint-Denis et à Saint-Benoit ont permis à près de 30 personnes de découvrir comment veiller à se protéger lorsqu'elles surfent sur le net ou qu'elles utilisent un outil numérique.



## MATINÉE DROITS ET DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

*Des rendez-vous d'information programmés par l'ORIAPA sur le Département : en fonction des besoins repérés auprès des Séniors ou sur sollicitation de nos partenaires.*

L'objectif de ces rencontres est de permettre au plus grand nombre d'avoir une meilleure connaissance de leurs droits, d'identifier les démarches à effectuer mais aussi de repérer les personnes ressources à contacter. En 2019, des professionnels des Finances Publiques sont venus à la rencontre des personnes âgées du Tampon pour des informations pratiques sur la déclaration d'impôts en ligne et la réforme de la taxe d'habitation.

## ACCOMPAGNEMENT DANS LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET SOCIALES

Au quotidien, l'ORIAPA est à l'écoute des personnes âgées pour une réponse adaptée en fonction de leurs besoins. Nous accompagnons au sein de nos locaux toute personne âgée ayant besoin d'être conseillée, orientée, informée dans les démarches administratives et sociales.

A noter que lors de l'épidémie, qui nous a valu d'être

Dans la continuité de nos actions, pour vous tenir informé de l'actualité sociale, sachez que les clubs de 3ème âge, les associations de retraités et les Municipalités peuvent solliciter notre Service Impulsion Gérontologique pour la programmation de matinée d'information et d'accès aux droits.

confinés pendant 55 jours, nous avons pu apporter des solutions concrètes aux Séniors dans la gestion de leurs courriers (Caisse de Retraite, Caf Réunion, fournisseurs d'électricité et d'eau, bailleurs sociaux). Par ailleurs, dans les situations d'urgence, malgré le confinement, nous avons pu compter et faire appel à l'ensemble de nos partenaires. De plus, nous avons développé tous les moyens nécessaires pour rester à l'écoute des personnes âgées les plus isolées afin d'apporter réconfort et soutien durant cette période.

### DES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ

#### Ateliers de sensibilisation au profit de plus de 600 personnes

Ont été abordés par des professionnels différents sujets : l'arthrose, l'ostéoporose et la sarcopénie (fonte de la masse musculaire) et le sommeil.

Suite à des informations théoriques sur les causes de chaque maladie (arthrose, ostéoporose et sarcopénie), les Séniors ayant participé à ces ateliers se sont vus proposer des démonstrations d'exercices physiques pour prévenir ces maladies. Des exercices adaptés et à refaire chez eux.

Pour mieux dormir, les personnes ont bénéficié de nombreux conseils sur l'hygiène de vie, d'apport d'informations sur le cycle du sommeil et sur l'apnée de sommeil (causes et traitement).

Quelques techniques de relaxation dispensées lors de cet atelier devraient leur permettre d'améliorer la qualité de leur sommeil et de faire de beaux rêves.

Un grand merci aux animateurs de l'association AGEDESS (Agence Développement du Sport Santé et de Dojo ISIS CLUB) pour leur concours à la réussite de ce projet.

#### Avec le soutien

- La Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)
- La Conférence des financeurs du Département de la Réunion

#### Actions de dépistage en partenariat avec ADN et professionnels de la Mutualité de la Réunion

En 2019, trois matinées de dépistage ont été organisées sur les communes de Saint-Benoit, Trois-Bassins et Saint Leu. Des actions qui auront permis à plus de 170 personnes de contrôler leur vue et leur audition, se faire dépister pour la maladie du diabète et de bénéficier de conseils sur le soin des pieds. Suite au succès de cette opération, nous envisageons de les reconduire sur d'autres communes cette année.



*Bouge les reins !*



*Des séniors toujours souples*





RETOUR EN IMAGES



Préparation de desserts allégés mais appétissants



Des cuisinières qui ont le coup d'œil !



Booster sa mémoire en développant des liens sociaux



L'équilibre ça se travaille au quotidien



5 fruits et légumes par jour, c'est bon pour la santé

# LA VIE DES CLUBS

## CLUB JOIE DE VIVRE (SAINTE-SUZANNE)



*Se relaxer en s'initiant au Yoga*

## CLUB LA JOIE DE SAINT-ANDRE



*45 ans de mariage des époux VIDOT Jean-Marc et Marie-Claire (Mars 2019)*



*Madame PORTO Christiane, une Présidente toujours aussi active à 80 ans ! (Octobre 2019)*

## CLUB LES CHARMILLES DE SAINT-DENIS



*Séjour vacances au VVF de Cilaos*



*Visite de Kélonia*

**CLUB LA SALETTE SAINT-LEU**



Félicitations à Madame Jeanne PALACE, élue Miss Mamie à Saint-Leu et Miss Mamie Réunion (événement organisé par le CCAS)

**CLUB LES CŒURS JOYEUX SAINT-BENOIT**



L'Est innove, élection de Miss Mamie et Mister Papy  
Projet organisé par des élèves du Collège BEAULIEU  
et la Municipalité de Saint-Benoît

**CLUB JOIE DE VIVRE SAINTE-SUZANNE**

**Au Temps De La Retraite**

*Refrain :*

Ah ! qu'il est beau le temps  
Le temps de la retraite  
Disent les retraités  
Avec un air enjoué  
On fait très souvent la fête  
Et l'on aime prendre du bon temps  
Ah ! qu'il est beau le temps  
Le temps de la retraite  
C'est sûr on l'a bien mérité

Avec nos amis  
On chante et l'on rit  
On est très content  
De profiter d'la vie  
On joue à la belote ou on gagne au loto  
Et souvent on va faire du vélo

*Refrain :*

Ah ! qu'il est beau le temps  
Le temps de la retraite  
Disent les retraités  
Avec un air enjoué  
On fait très souvent la fête  
Et l'on aime prendre du bon temps  
Ah ! qu'il est beau le temps  
Le temps de la retraite  
C'est sûr on l'a bien mérité

Pendant des années  
On a bien travaillé  
On a gagné des sous il faut les dépenser  
Comme le temps passe vite il faut se dépêcher  
Cette année on va à Saint Tropez

*Refrain :*

Ah ! qu'il est beau le temps  
Le temps de la retraite  
C'est sûr on l'a bien mérité

# LA PAROLE AUX AÎNÉS

## SAVEURS D'ANTAN

### BONBONS « MILLET »

Par Clotilde VALMONT



#### Ingrédients / (pour environ 30 bonbons millet)

- 300 gr de farine
- 100 gr de sucre
- 25 gr de beurre
- 2 œufs entiers
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique
- Des graines de millet

#### Préparation

Mélanger après avoir tamisé la farine et la levure chimique.

Ajouter les œufs un à un, puis le sucre, le beurre ramolli et le sel.

Bien mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Confectionner des petites boules avec la pâte.

Mouiller chaque boule avec un peu d'eau.

Rouler chaque boule dans les graines de millet.

Faire frire dans de l'huile chaude.

### GÂTEAU DE PATATE DOUCE

#### Ingrédients / pour 10 personnes

- 1.300kg de patates douces (blanches)
- 100 g de farine
- 4 œufs
- 250 gr de beurre en pommade
- 200g de sucre
- 2 gousses de vanille de la Réunion
- 4 cuillères à soupe de liqueur anisette ou 2 cuillères de rhum

#### Préparation

Préchauffez votre four à 170° (6 à 7 minutes).

Cuisez les patates dans de l'eau.

Epluchez les patates et coupez-les en morceaux.

Réduire les patates en purée à la fourchette ou avec un presse-purée.

Coupez le beurre en morceaux et l'ajouter à la purée encore chaude. Mélanger bien.

Ajoutez ensuite le sucre et les œufs .

Coupez les gousses de vanille en 2 dans le sens de la longueur et raclez l'intérieur des demi-gousses à l'aide d'un couteau pour extraire les graines que vous rajouterez à la purée.

Incorporez la farine et l'anisette / rhum.

Mettre dans un moule (beurré et fariné) et badigeonnez le gâteau avec un jaune d'œuf.

Faire un quadrillage sur votre gâteau avec une fourchette.

Enfournez à 170 °/180 ° pendant 20 minutes, puis baissez la température à 150 ° pendant 40 minutes.

Laissez refroidir avant de démouler.

**BON APPÉTIT !**

# UNE ASSOCIATION, UNE ÉQUIPE... À VOTRE SERVICE



## ÊTRE BÉNÉVOLE A L'ORIPA POUR QUOI FAIRE ET COMMENT ?

### ÊTRE BÉNÉVOLE A L'ORIPA POUR QUOI FAIRE ET COMMENT ?

Vous avez du temps libre régulièrement, vous êtes disponibles ponctuellement

Participez à nos actions en rejoignant nos équipes afin de contribuer au mieux-être des personnes âgées que nous accueillons et accompagnons quotidiennement dans nos différents services.

#### EHPAD ASTERIA

Les bénévoles sont des relais indispensables pour renforcer le lien social des résidents et l'ouverture de l'établissement sur l'extérieur. Leur rôle consiste entre autres en un accompagnement individuel (visites de courtoisie...) ou un appui aux animations.

Persuadée que votre précieuse contribution permettra de diversifier nos actions, la direction accueillera avec plaisir toute proposition visant à améliorer le quotidien des personnes accueillies. Vous êtes musicien, conteur, artisan, artiste ? Vous avez un projet d'intervention ? Vous souhaitez simplement donner un peu de votre temps aux résidents ? N'hésitez pas à vous faire connaître en appelant au 0262.94.73.20

#### SERVICE IMPULSION GÉRONTOLOGIQUE

S'engager pour les autres un moyen de rester utile lorsqu'on est à la retraite.

Envie de donner de votre temps, de participer au développement d'actions collectives en faveur des personnes retraités et des personnes âgées.

Ou que vous résidiez sur le Département, nous avons besoin de vous pour nous aider à animer divers ateliers (prévention mémoire du Programme Atout Age déployé par le Groupement d'intérêt Economique Vieillesse Actif, activités manuelles, activités artistiques, activités culturelles ou autres ...)

Des formations vous seront proposées pour certains projets particuliers.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter en appelant au 0262 20 39 20 -

0692 86 73 13 ou par Email : [contact@oriapa.re](mailto:contact@oriapa.re)