

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL TENAREZE ET ARMAGNAC



## NEWSLETTER

Janvier - 2025 - N°1 - Trimestriel

LE CHOIX DE VieilliR  
CHEZ moi  
Guide aux services  
du Centre de ressources territorial  
pour les personnes âgées de  
Ténarèze et Armagnac

Mesdames et Messieurs,

C'est avec une grande fierté et un immense plaisir que je m'adresse à vous à l'occasion de la publication de cette première édition de notre newsletter dédiée au Centre de Ressources Territorial (CRT) Ténarèze et Armagnac. Ce service, fruit d'une réflexion collective et d'un engagement partagés, se veut être un espace de ressources, de soutien et d'innovation au service des aînés de notre territoire.

Le CRT propose un accompagnement personnalisé aux personnes âgées souhaitant rester à domicile. Son objectif est d'améliorer leur quotidien tout en soulageant les aidants, et de coordonner le parcours de santé afin de simplifier les démarches. Cette newsletter sera votre lien direct avec le Centre de Ressources Territorial. Elle vous permettra de suivre notre actualité et celles de nos partenaires, les projets en cours, les événements à venir, mais aussi de découvrir des témoignages, des conseils et des outils utiles.

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la mise en place de ce service, ainsi que celles qui œuvrent chaque jour pour le dynamiser. Ensemble, nous renforçons les liens qui nous unissent et affirmons notre volonté de bâtir un avenir collectif, solidaire et durable.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Maurice BOISON

Président du Centre Intercommunal d'Action Sociale et de la Communauté de Communes de la Ténarèze

## LES AGENTS DU CRT

### L'équipe



Celine BATMALE (ASG), Floriane PAVAN (ASG), Tiphaine GUILMAIN (ASG), Mélanie DUPRAT (Infirmière Coordinatrice), Hélène ROBLES (Secrétaire), Elodie LANAVE (Directrice)

### Portrait d'un agent



“Je suis Floriane, Aide-Soignante avec 10 ans d'expérience en EHPAD.

Passionnée par mon métier, j'ai choisi de me tourner vers le travail à domicile pour une prise en charge plus personnalisée, afin de répondre le mieux possible aux besoins de nos aînés.

L'ouverture de ce service m'a permis de mettre en action mes valeurs dans l'accompagnement des personnes âgées.”

### COORDONNEES DU CRT

- 📍 Quai Laboupillère  
32100 CONDOM
- ☎ 05 81 18 02 03
- ☎ 06 19 64 57 15  
(Astreinte 7/7jrs, de 8h00 à 20h00)
- ✉ crt@cias-tenareze.fr

### GESTES DE PRÉVENTION DU MOIS

En cas de chute, apprendre à se relever :



- 1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



- 2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



- 3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



- 4 - Mettez-vous à quatre pattes.



- 5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

### LES ACTIVITÉS DU CRT

#### ► Repas de Noël



Le 24 décembre, à midi, un repas de Noël a été organisé par l'Accueil de Jour où le CRT a été convié avec trois bénéficiaires que nous avons été chercher chez eux avec un véhicule adapté.

Ce moment convivial, en cette période festive, a permis de rompre l'isolement et de renforcer les liens sociaux, favorisant ainsi un cadre chaleureux et bienveillant.

Les bénéficiaires ont exprimé leur satisfaction d'avoir partagé ce repas ensemble. L'occasion a été idéale pour échanger, discuter et tisser des relations plus profondes, contribuant à la convivialité de cette rencontre.

Chacun a pu apprécier l'atmosphère chaleureuse qui s'en dégagait.

Ce type d'événement est essentiel pour lutter contre l'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté. Tous les participants ont vivement apprécié cette initiative, leur sourire et leur satisfaction ont témoigné de l'importance de tels moments de partage.

#### ► Atelier pâtisserie à la maison



#### ► Atelier d'Education Physique Adaptée

L'atelier est animé par Martial VALLEREAU (Enseignant en Activité Physique Adaptée), il est basé sur des exercices de gymnastique douce, debout ou assis sur une chaise en fonction des capacités de chaque participant. L'atelier dure une heure.



#### AGENDA DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activités de prévention animées par  
Martial Vallereau.  
Possibilité de transport adapté.

##### LAGRAULET-DU-GERS

16H à 17H

MARDI 14 JANVIER

MARDI 11 FEVRIER

MARDI 11 MARS

MARDI 8 AVRIL

MARDI 6 MAI

MARDI 3 JUIN

##### NOGARO

16H à 17H

MARDI 21 JANVIER

MARDI 18 FEVRIER

MARDI 18 MARS

MARDI 15 AVRIL

MARDI 13 MAI

MARDI 10 JUIN

##### ROZES

16H à 17H

MARDI 28 JANVIER

MARDI 25 FEVRIER

MARDI 25 MARS

MARDI 22 AVRIL

MARDI 20 MAI

MARDI 17 JUIN

##### CONDOM

16H à 17H

MARDI 4 FEVRIER

MARDI 4 MARS

MARDI 1 AVRIL

MARDI 29 MAI

MARDI 24 JUIN

## RELI À L'AIDANT

### ► La Halte d'Accueil, c'est quoi?



Il s'agit d'une structure d'accueil en journée. Ce dispositif permet un accompagnement des personnes et un soutien pour vous, aidants. Il permet le maintien des capacités cognitives dans le cadre d'un projet thérapeutique individualisé. Il s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

Cet accueil a pour objectif de permettre aux personnes de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie en étant accueillies une à plusieurs journées par semaine dans une structure offrant une prise en charge adaptée à leurs besoins. Vous pouvez ainsi bénéficier de temps pour vous.

## LES PROJETS DE NOS PARTENAIRES

L'UFOLEP 32 ainsi que l'association CPTS de la Ténarèze s'associent sur un projet expérimental commun : la mise en place de 12 séances d'activité physique adaptée pour des personnes de plus de 60 ans vivant à domicile et venant de finaliser une rééducation de kinésithérapie.

En effet, pour donner suite à de nombreux échanges avec les masseurs-kinésithérapeutes du territoire de la Ténarèze, une crainte de reprendre une activité physique régulière après une rééducation dans les cabinets apparaît dans les diverses discussions. Cette appréhension est justifiée notamment par un manque de confiance

en soi, une peur de blessure, ou encore un confort de rester chez ce professionnel de santé.

Dans l'objectif de favoriser le maintien de l'autonomie des personnes de plus de 60 ans et d'éviter l'encombrement des cabinets des masseurs-kinésithérapeutes, il paraît indispensable de compléter la palette de services du territoire en proposant un intermédiaire entre le cabinet paramédical et le club sportif. Il est alors proposé de mettre en place des séances collectives d'activité physique adaptée en post rééducation, pour favoriser par la suite un retour à l'activité physique autonome et régulière.

Il a donc été imaginé un partenariat entre l'UFOLEP 32 et l'association CPTS de la Ténarèze pour déployer ces séances collectives, à hauteur d'une séance par semaine sur 12 semaines consécutives. Les masseurs-kinésithérapeutes du territoire assureront l'orientation des patients et l'UFOLEP 32 animera ces temps collectifs.



## PROGRAMME ACTIONS PROMOTION DE SANTE HÔPITAL DE NOGARO

### 5 Février

Journée nationale de prévention du suicide, des flyers seront distribués et un affichage sera réalisé dans l'établissement.

### Mars Bleu

Cancer colorectal, distribution de kits de dépistage sur le CH aux professionnels et usagers éligibles à ce dépistage.

### 20 Mars

Journée mondiale de la santé bucco-dentaire. Mise en place d'actions sur l'EHPAD de Nogaro et d'Eauze en partenariat avec l'ARS Occitanie.

### 6 Avril

Journée mondiale de l'activité physique adaptée, mise en place d'actions ouvertes au grand public en collaboration avec la CPTS Gascogne Armagnac. Participation des résidents de l'EHPAD D'Eauze et Nogaro.

### 18 Avril

Journée européenne des droits du patient, interventions prévues par les représentants des usagers en collaboration avec le Conseil de Vie Sociale.

## CENTRE HOSPITALIER de NOGARO

- 📍 1, Avenue des Pyrénées  
32110 NOGARO
- ☎ 05.62.08.85.00
- ✉ hospital@hopital-nogaro.fr

### RECETTE DE CUISINE

#### Soupe vitaminée

4 pers.

- 200 grammes de céleri râve
- 200 grammes de potiron
- 1 Branche de céleri
- 1 Oignons et demi
- 1 Tablette de bouillon de légumes
- 1,5 cuillère à soupe Huile d'olive
- Sel et Poivre



- Épluchez le potiron. Coupez-le en cubes.
- Épluchez et coupez en bâtonnets le céleri râve.
- Nettoyez et émincez le céleri branche.
- Épluchez et ciselez les oignons.
- Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir tous ces ingrédients. Versez 1 litre d'eau et faites dissoudre la tablette de bouillon de légumes.
- Poursuivez la cuisson 35 min environ. Salez, poivrez et servez la soupe sans attendre.

#### ► ADRESSES UTILES

Halte de Répit  
ADPAM

- ☎ 05.62.60.04.68
- 📍 Rue du Puits  
« Parking du Puits  
Bat Le trait d'Union »  
32100 CONDOM

CPTS de la Ténarèze

- 📍 31 avenue des pyrénées  
32100 Condom
- 🌐 [www.cptstenareze.fr](http://www.cptstenareze.fr)

CLIC

- 📍 4, rue Buzon  
32100 Condom
- ☎ 05.62.67.40.93
- ✉ [clic-condom@gers.fr](mailto:clic-condom@gers.fr)

### JEUX

1			8			9
	5		6	1		2
			5	3		
	9	6	1	4	8	3
3			6			5
	1	5	9	8	4	6
			7	5		
	8	3	9		7	
5			1			3

#### CHERCHER LES MOTS CACHÉS HORIZONTALEMENT

- |                |            |
|----------------|------------|
| accompagnement | soin       |
| domicile       | vieillir   |
| partage        | aidant     |
| répit          | proximité  |
| territoire     | ressources |

P	T	B	E	I	P	R	O	X	I	M	I	T	É
X	R	E	S	S	O	U	R	C	E	S	Z	T	S
P	B	W	D	C	W	Z	W	E	Q	U	I	P	E
X	D	D	R	E	P	I	T	J	X	V	N	O	L
L	M	Q	Q	V	P	L	T	D	U	V	T	Y	J
F	I	B	A	I	D	A	N	T	O	J	F	O	A
O	A	H	J	T	E	R	R	I	T	O	I	R	E
R	L	P	A	R	T	A	G	E	U	Q	D	A	L
T	F	M	N	Y	W	G	M	S	N	R	Z	C	I
H	J	I	E	Z	E	A	Q	Y	Z	M	M	V	Z
O	S	O	M	J	V	I	E	I	L	L	I	R	P
O	C	T	E	D	O	J	Q	U	S	O	I	N	T
Y	W	D	O	M	I	C	I	L	E	M	F	H	L
A	C	C	O	M	P	A	G	N	E	M	E	N	T