

Marie-Claude KERGOAT, Vice Présidente du CIAS Grand Périgueux



« Je remercie les Délégués de la Communauté d'Agglomération du Grand Périgueux qui m'ont élue déléguée aux personnes âgées et à la santé.

Je souhaite assumer cette mission en restant attentive aux difficultés de ce métier qui demande tellement d'attention, de dévouement et de professionnalisme. Le personnel des services administratifs et le personnel d'intervention continueront à fonctionner en concertation afin de toujours satisfaire les habitants qui sollicitent une aide auprès de notre CIAS.

Nous traversons une période particulière qui nous demande d'être encore plus vigilants à la santé de nos aînés. La lutte contre l'isolement, est aujourd'hui, plus que jamais, un sujet d'actualité qui doit nous mobiliser. Le Conseil d'administration que je représente est volontaire et motivé pour permettre au CIAS de réaliser son projet d'établissement sur les prochaines années ».

Membres du Conseil d'administration du CIAS du Grand Périgueux

Membres nommés du Conseil d'administration
(représentants des usagers)

Bruno BAISEMAIN (UDAF)

Marie-Anne BURELOUT (APEI)

Catherine VACHEYROUX (CDCA)

Dominique DUMONTEIL BORIE (Resto du Cœur)

Samuel TOGNARINI (CASSIOPEA)

Sylvie REINHART (CCAS – ville de Périgueux)

Nadine BUFFIERE (CCAS Trélissac)

Marie-Christine CABARAT (APF - France Handicap)

Christian DUPUY (Aînés ruraux)

Caroline CARRERE (Fédération des Centres Sociaux)

Anne DELSART (SSIAD de Périgueux)

Laurent URDIALES (membre qualifié)

Membres élus du Grand Périgueux
Désignés par le Président

Marie-Claude KERGOAT - Bourrou

Cécile LUMELLO - Bassillac et Auberoche

Arlette TOURNIER – Champcevinel

Bernadette SALINIER – Sainte Marie de Chignac

Marie-Claire SARLANDE – Coulounieix-Chamiers

Eric FALLOUS – Trélissac

Joël LAGUIONIE – Escoire

Gatienne DOAT – Périgueux

Emeric LAVITOLA – Périgueux

Thierry NARDOU – Eglise Neuve de Vergt

Catherine DUPUY – Sanilhac

Nathalie ARNAUD – Marsac sur l'Isle

Historique et objectifs principaux du CIAS du Grand Périgueux

Le champ de compétences du CIAS du Grand Périgueux comprend l'aide à domicile en service prestataire avec des réponses complémentaires de vie sociale / de répit aux aidants, le portage de repas et le service mandataire.

Le CIAS est dans sa quatrième année d'existence. Après la mutualisation des moyens humains de 4 structures d'aide à domicile d'horizons diverses (CIAS

du Pays Vernois, CCAS Château L'Evêque et Agonac, IMAP à Saint Laurent sur Manoire et l'ACADVS à Coulounieix-Chamiers), l'objectif est de consolider l'approche commune de l'action sociale d'aide à domicile pour les années à venir tout en mutualisant les moyens humains, techniques, financiers avec les partenaires médico-sociaux et la communauté d'agglomération du Grand Périgueux.

Des activités en petits collectifs et en individuel au domicile

Pendant la période du confinement le CIAS a organisé des activités jusqu'alors en collectif de quatre personnes (Appartage), en individuel à domicile pour faire face à l'isolement et la solitude des personnes. Suite au déconfinement, ces activités ont repris petit à petit en collectif avec la mise en place d'un protocole sanitaire.

Bénéficier en individuel de la présence d'un animateur, au domicile, pour des activités de stimulation cognitive (des jeux pour toutes les personnes sont à disposition des animateurs sur les secteurs de Saint Laurent, Vergt et Coulounieix-Chamiers), de gym sur chaise, de marche ou créatives est aujourd'hui possible.

Ces heures de vie sociale peuvent faire l'objet d'une prise en charge financière notamment dans le cadre de l'Aide Personnalisée à l'Autonomie.

Malheureusement, les conditions sanitaires ne nous permettent pas de remettre en place les repas partagés à Coulounieix-Chamiers à l'école primaire (la Marmite enchantée) et à Vergt (à l'EHPAD).

Depuis juin 2018, le CIAS propose un atelier mémoire à Vergt qui s'adresse aux personnes de 65 ans et plus. Depuis le 9 septembre 2020, la bibliothèque a pris le relais de cette animation. Le rythme est celui d'une heure d'atelier tous les 15 jours ; le groupe est scindé en deux (1^{er} groupe de 9h 30 à 10h 30, 2^{ème} groupe de 10h 45 à 11h 45). Le port du masque est obligatoire pendant la séance qui se déroule dans la salle face à la bibliothèque (distanciation respectée). Cette animation gratuite doit faire l'objet d'une inscription préalable auprès de Isabelle Vigier au :

05 53 09 53 65 (nombre de places limité).

Programme aidants-aidés : deux centres de ressources créés

Le CIAS du Grand Périgueux s'équipe de matériels techniques pour aménager deux centres de ressources : Un dans les locaux du CIAS de l'antenne de Vergt, le second dans les bureaux de Coulounieix-Chamiers.

Ces lieux équipés sont dédiés à la sensibilisation du personnel de terrain qui pourra s'exercer à l'utilisation de matériel médical que nos usagers ont aujourd'hui à leur domicile ou pourront faire installer prochainement*.

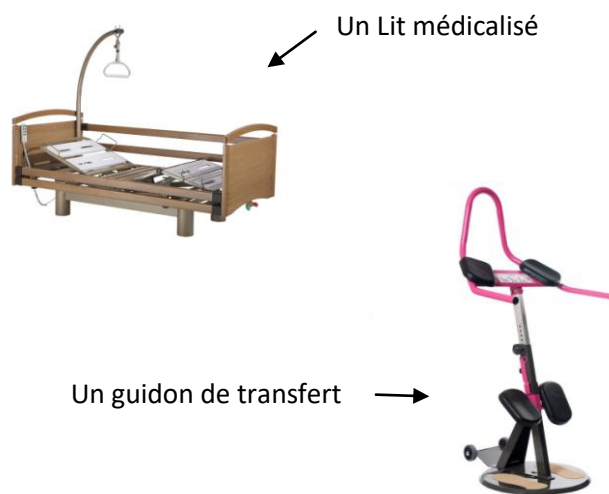
Trois formatrices PRAP SMS (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire Médico Sociale) seront formées début 2021 pour encadrer, former le personnel de terrain et s'assurer qu'il puisse utiliser ce matériel de manière optimum. Nous pouvons conseiller nos usagers sur le meilleur aménagement possible de leur logement.

Notre objectif est de sécuriser nos activités d'accompagnement des personnes dans les domiciles et dans la recherche du maintien de l'autonomie. Il ne pourra être atteint qu'avec l'aide de matériel adapté au logement et à chaque situation. De plus, un œil professionnel permettra d'accompagner l'évolution de l'autonomie et de réajuster régulièrement le matériel à chaque nouvelle situation.

L'aménagement du domicile et l'apport de matériel technique permettront aussi à chaque usager et à leurs aidants proches, de rendre plus faciles et sécurisés les actes de la vie de tous les jours même quand l'aide à domicile n'est pas présente.

* Il s'agit de matériel qui concerne l'ensemble du logement : cuisine, chambre, salle de bain, toilette, pièce de vie, couloir, véhicule...

Dans ces deux sites, nous trouverons du matériel médical comme :



Mais aussi : un soulève personne, un verticalisateur, une barrière de sécurité, un matelas à air, du matériel de repositionnement au lit, une aide à la mise en place de bas de contention, un fauteuil de douche, un bac shampoing, un rehausseur pour wc, un fauteuil roulant, un déambulateur, un fauteuil coquille...

Action de Formation Préalable au Recrutement

Pour faire face à une demande croissante des besoins d'intervention, le CIAS organise une troisième session de formation pour 11 demandeurs d'emploi, qui, pendant plus de deux mois sont formés aux métiers de l'aide à domicile.

Ces demandeurs d'emploi sont issus de milieux professionnels différents, sélectionnés notamment pour leur motivation à se former aux métiers de l'aide à domicile.

Cette formation a pour objectif de connaître l'environnement professionnel du médico-social pour acquérir les compétences et les savoirs nécessaires pour exercer ce métier.

La formation « pratique » est une immersion au sein des familles en présence d'un tuteur aide à domicile : c'est un accompagnement dans la réalisation des activités quotidiennes (aider à la toilette, à l'habillage, au déshabillage...), à la réalisation des tâches domestiques (entretien du logement, du linge, courses, préparation des repas...), à l'aide aux personnes dans les activités de la vie sociale et relationnelle qui sont en cours d'apprentissage.

Les apports théoriques sont donnés par le personnel du CIAS (la direction, l'assistante de direction, les coordinatrices de vie sociale, le planificateur) mais surtout par les partenaires du CIAS du champ médico-social : AFAC 24, Service de Soins Infirmiers à Domicile de Périgueux, l'Equipe Spécialisée Alzheimer (E.S.A), Ménage Service, le Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques à Saint-Astier, Périgueux Médical et le SMD3 Gestion des déchets.

Des formations dans le cadre des « **Parcours Emplois Compétences** » sont actuellement en cours pour les agents du CIAS. Ce parcours de compétences repose sur la maîtrise des techniques des aides à la toilette, l'accompagnement aux repas (courses, préparation), la connaissance des publics accueillis au CIAS, les techniques d'entretien du logement et du linge, les activités stimulantes de vie sociale.

Astuces techniques pour améliorer son quotidien chez soi

Suite à la réunion d'information organisée par Cassiopéa à Saint-Michel de Villadeix, le jeudi 22 octobre, le CIAS du Grand Périgueux vous invite à partager un moment ludique et informatif !

Jeudi 26 novembre à Saint-Michel de Villadeix, (salle des fêtes) à 14h 30 , Delphine AUDIE coordinatrice Prévention Santé au CIAS, vous accueille pour une séance gratuite de 1h 30 environ.

Cette séance se présente sous la forme d'un divertissement avec de petits exercices pour faire travailler son cerveau. L'objectif est de découvrir quelques astuces techniques pour améliorer son quotidien au domicile.

Pour s'inscrire (nombre de places limité à 10 – port du masque obligatoire pendant la séance) il suffit de joindre le 05 53 54 76 70 ou de s'inscrire par mail à viesociale.cias@grandperigueux.fr

Prévoir un crayon (à papier), une gomme... et votre bonne humeur !

Faites de la gymnastique avec une simple chaise

Voici 7 exercices à faire au quotidien pour rester en forme, sans sortir de chez soi. Simples et accessibles à tous, ils ne nécessitent qu'une... chaise ! Commencez par vous échauffer en faisant quelques mouvements d'étirements et de respiration.

C'est une étape indispensable pour mettre en route vos muscles et votre rythme cardiaque.

Et n'oubliez pas d'avoir toujours une bouteille d'eau à portée de la main, pour boire avant d'avoir soif.



Informations issue du site pourbienvieillir.fr

Semaine du goût du 12 au 18 octobre

Voici une recette partagée par Micheline V. de Coulounieix-Chamiers au cours d'un goûter d'anniversaire organisé par le CIAS et CASSIOPEA.

- Recette du gâteau antillais -

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

125 g de farine

100 g de sucre en poudre

5 œufs

½ paquet de levure

Fruits confits ou cerises

1 boîte d'ananas en tranches

75 g de beurre

1 petite cuillère à café de rhum



Battre les jaunes d'œuf et le sucre, ajouter la farine et la levure, incorporer le beurre ramolli et les blancs montés en neige.

Egoutter les tranches d'ananas en gardant le sirop.

Préparer le caramel et tapisser le fond du moule.

Mettre au fond les tranches d'ananas.

Préchauffer le four à 180°.

Bien mélanger le tout et le verser dans un moule.

Laisser cuire 45 minutes puis laisser tiédir un peu avant de démouler et d'arroser le gâteau avec le rhum et le sirop d'ananas.

Bonne dégustation !

Ouverture CIAS du Grand Périgueux :

▶▶ **Coulounieix-Chamiers**

(113, bis av. Général De Gaulle) et

Vergt (40, route de Salon)

du lundi au vendredi de

8h 30 à 12h 00 et de 13h30 à 17h 00

▶▶ **Saint Laurent sur Manoire (mairie)**

permanence administrative le mardi de 13h 30 à 17h

05.53.54.76.70 - cias@grandperigueux.fr

Tarifs 2021 du CIAS du Grand Périgueux

Confort clients présents dans le service : 23 €

Confort nouveau client dans le service : 27 €

Repas porté : 9,72 €

Mandataire : 2,30 €

LES RENDEZ-VOUS

... ▶▶ **PONCTUELS**

ASEPT Périgord Agenais ▶ 05.53.02.68.76
(renseignements et inscriptions)

NOUVEAUTE : ATELIERS EN LIGNE

■ **Conférences santé**

45 minutes pour s'informer !

Ces réunions abordent différentes thématiques en lien avec votre santé : le sommeil, les médicaments, l'activité physique, l'alimentation...

■ **Ateliers Mémoire**

3 séances d'1h30 pour redécouvrir les possibilités de votre mémoire et mettre en place des stratégies afin de faciliter la mémorisation au quotidien. Un animateur vous accompagne durant les séances en alternant conseils théoriques et applications ludiques.

■ **Ateliers Vitalité**

3 séances d'1h30 pour réfléchir à mieux manger, bien bouger et dormir, pour prendre soin de sa santé ! Un animateur vous apporte des conseils pour identifier les activités et bonnes pratiques qui favorisent votre bien-être.

Les dates des actions de prévention en ligne et des ateliers en présentiel sont affichées sur :

www.asept-perigord-agenais.fr

CASSIOPEA Prévention Séniors ▶ 05.53.53.20.40

■ **Café des Aidants**, les 2èmes mardi de chaque mois de 14h 30 à 16h au Salon de thé « Le local 90 », rue Gambetta à Périgueux

Accès libre et gratuit, ouvert à tout proche aidant

- Mardi 11 novembre : thème abordé : « Succession, donation... parlons en ! »

- Mardi 12 décembre : thème abordé : « Fêtes de fin d'année, entre joie et appréhension ».

■ **Réunion d'information** sur le thème « **Bien vieillir dans sa maison** », le jeudi 22 octobre à 14h 30 (salle des fêtes) à Saint Michel de Villadeix.

■ **Réunion d'information** sur le thème "**Médicaments, ensemble parlons-en (spéciale Homéopathie)**", le jeudi 12 Novembre 2020 à 14h30 (à la Salle des fêtes, Rue Lambert) à Saint Laurent sur Manoire 24330 Boulazac Isle et Manoire.

Toutes ces manifestations sont organisées dans le respect des règles sanitaires