

**60** & +

**Votre supplément  
dédié aux seniors**

**Grand  
Anancy**  
AGGLOMÉRATION



**janvier  
2020 N° 9**

**À L'ACTU P. 2**

- *Des seniors connectés*
- *Ça bouge dans les établissements du CIAS*

**RENCONTRE AVEC... P. 4**

*Danielle Blanc,  
résidente en Ehpad*

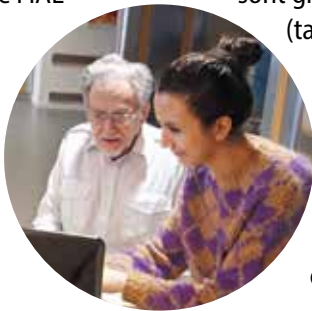


P. 3

**AIDANTS ET PROFESSIONNELS  
MAIN DANS LA MAIN**

## Seniors et numérique, ça devient (presque) automatique !

Parce que la fracture numérique ne passera pas par le CIAS, les services aux personnes âgées de l'Agglo développent des initiatives pour que les nouvelles technologies deviennent accessibles au plus grand nombre et notamment aux plus anciens. En 2019, des initiations informatiques dans les Ehpad avec les étudiants de l'IAE (école universitaire de management) ont été mises en place. Très appréciées, elles vont se renouveler cette année.



Le Bus des seniors propose également, aux communes qui le souhaitent, des cycles d'ateliers numériques destinés aux personnes âgées de 60 ans et plus. Au programme 8 séances d'1 h 30 (1 fois par semaine), en groupe de 6 personnes maximum. Les ateliers vont de la découverte au perfectionnement, sont gratuits et le matériel (tablette, ordinateur, smartphone) est fourni. Montagny-les-Lanches a été la première commune à expérimenter le dispositif... testé et approuvé !

### Des solutions technologiques pour l'autonomie et contre les chutes

Au côté du Conseil départemental, le Grand Annecy soutient et accompagne les projets innovants comme le living lab StabbiLAB : un laboratoire dans lequel des industriels s'associent pour trouver les meilleures solutions en faveur de la santé, de l'autonomie et en ce qui concerne la prévention du risque de chute. Espace créé par le centre hospitalier Annecy Genève au sein des nouveaux locaux de l'Unité de soins longue durée La Tonnelle, à Seynod-Annecy.



### Ça bouge

## dans les établissements !

### Une soirée hors du commun

Sortir dîner à l'extérieur lorsqu'on est en Ehpad ou en Résidence autonomie, et prendre le repas à bord du *Libellule*, est vraiment extra-ordinaire ! Un repas croisière qui a mixé les publics des établissements (La Prairie, les Airelles, les Vergers, La Cour), des soignants, des animateurs et des familles. Tous les ingrédients étaient réunis pour parfaire la soirée : une météo clémente, une salle permettant de profiter de la vue panoramique et un repas délicieux aux textures adaptées. Le bonheur était vraiment sur l'eau ce soir-là.



### L'art dans tous ses états

En 2019, l'art a été au cœur des animations de l'accueil de jour l'Escale. Différentes techniques, différents matériaux de récupération et au final une exposition « L'art dans tous ses états », inaugurée en présence des artistes du jour... et de toujours, avec Fernand, autodidacte, et Isabelle Allard, peintre professionnelle. Des ateliers manuels qui ont donné lieu à des créations que chacun a nommées personnellement : « La vie en rose », « Promesse de l'aube », « Arbre de la jeunesse »... Tout est dit !

### Magie et Environnement au programme des Semaines Bleues

Les Semaines Bleues, dédiées aux seniors, promettent toujours des moments d'échange et de découverte. L'édition 2019, a une fois de plus permis de voir la vie en rose dans les établissements du CIAS : enchantement et étonnement avec les tours de magie des clowns de la Cie Cyranophyle, réflexion et discussion autour de la conférence artistique (photos, musique, vidéos) sur notre planète, animée par Vincent Chové, photographe et poète.

# MALADES, AIDANTS ET PROFESSIONNELS : UN TRIO SOLIDAIRE

Ils sont 11 millions en France à s'occuper régulièrement d'un proche en perte d'autonomie. Membre de la famille, ami, voisin, tous les aidants ont le même sentiment : celui de se sentir seuls et de s'épuiser en silence. Le CIAS continue à développer ses dispositifs d'aide pour leur redonner la parole... et du souffle.



La plateforme de répit « La Parenthèse d'Alois », les accueils de jour, l'hébergement temporaire offrent déjà des temps de pause précieux pour les aidants entourant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, sclérose en plaques, Parkinson). Depuis l'été 2019, le CIAS propose également, aux communes qui le souhaitent, d'accueillir le Bus des Seniors pour offrir aux aidants des rendez-vous pour parler, s'informer mais aussi pour se détendre avec un cycle d'ateliers animés par un intervenant extérieur. Le Bus est déjà passé par Chavanod, Quintal, Gruffy, Villaz et les Ollières. Il est prêt à reprendre la route pour découvrir d'autres horizons !

les aidants. Mais pas que. Les professionnels vivent aussi intensément les moments de partage avec des personnes malades. À l'image de Barberine, relayeuse à domicile.

**+ d'infos**  
sur les dispositifs d'aide aux aidant du CIAS :  
04 50 63 48 32 / [bvad@grandannecy.fr](mailto:bvad@grandannecy.fr)

## témoignage

### Barberine, relayeuse à domicile

« J'ai été volontaire en 2012 pour faire partie d'une nouvelle aventure, celle de l'équipe des relayeurs. Toutes les expériences vécues ont été très positives, avec des partages humains extraordinaires. Pour moi, ces longs moments sont un luxe où l'on a tout le loisir de prendre soin de la personne. On prend le temps dans les tâches quotidiennes, on prend le temps de siffloter. On chante ou sinon on fredonne car on ne se souvient pas toujours des paroles. On danse aussi, debout ou assis. On part souvent en voyage imaginaire. On fait des balades en profitant de la nature et en contemplant toutes ses beautés. Évidemment, le fauteuil roulant, quand il y en a un, est devenu fauteuil fleuri. En rentrant, l'esprit créatif perdure et les feuilles mortes peuvent se transformer en renards et les livres en hérissons. Il est l'heure de goûter le gâteau réalisé ensemble, même si l'on a déjà grignoté quelques framboises dans le jardin. On profite de toutes les sensations dont on s'est enrichi, on a le temps... En général, c'est ça le relais à domicile. »



### Des pauses appréciées à 100 % par les aidants ...

Chaque année les services de la Direction Prévention et Bien vieillir à domicile sont évalués par les bénéficiaires. Concernant les actions envers les aidants, 100 % des répondants au questionnaire sont très satisfaits du soutien psychologique, de l'écoute, des activités proposées et du relais à domicile.

### ... mais aussi par les professionnels qui les soutiennent

Des moments de répit indispensables pour



## DANIELLE BLANC, résidente à l'Ehpad « La Résidence Heureuse »

Danielle, avec deux « I » (elle y tient !) est née il y a 82 ans à Montbrison, la ville où a été élu le plus beau marché de France 2019 par Jean-Pierre Pernaut. Un beau « pays » où elle passera toute sa jeunesse avant de suivre son mari : Lyon, Ugine et enfin Annecy. Depuis une dizaine d'années, Danielle a fait le choix de vivre en résidence autonomie avant de demander une entrée en Ehpad en juin 2019... parce que c'est toujours elle qui décide !



Musique, jeux, activités... Je ne m'ennuie jamais !

### Danielle, pourquoi avoir choisi de quitter votre domicile ?

**Danielle Blanc :** Aller en résidence autonomie me permettait d'être autonome tout en vivant dans un environnement sécurisé. J'ai beaucoup aimé, les gens, tout ce qu'on y faisait. Et je pouvais aller faire mes courses à pied dans les épiceries du coin.

### Comment êtes-vous arrivée en Ehpad ?

**D.B. :** Suite à une grosse chute en mars 2019, tout le système cognitif a été touché : je n'avais plus de voix, je n'entendais plus, je n'arrivais plus à m'habiller correctement... Depuis je ne marche plus sans mon déambulateur. Alors j'ai voulu venir ici, ce ne sont pas mes filles qui ont demandé, parce ce que c'est moi qui choisis ! Il ne faut surtout pas culpabiliser.

### À quoi ressemblent vos journées ?

**D.B. :** Tous les matins je suis debout à 6h30. Je lis beaucoup, je pianote un peu sur mon clavier. La musique est très importante, si je ne joue pas, je chante ! Je vais beaucoup aux animations proposées sauf le yoga ou la sophrologie : moi ça m'énerve, ça me stresse au lieu de m'apaiser ! J'aime bien aussi le jeu de fléchettes sur ma Nintendo. Je ne m'ennuie jamais, et en plus je suis très bien entourée par ma famille.

### Vous avez de la chance...

**D.B. :** Oui. J'en vois qui n'ont personne, qui déclinent rapidement, ça me donne du chagrin. J'aimerais tellement aider... En plus il manque du personnel. Si j'avais le Président de la République en face de moi, je le disputerais ! Je lui dirais de venir passer un mois ici pour voir.

### Qu'est-ce que vous diriez aux gens qui ont peur de venir en Ehpad ?

**D.B. :** je dirais qu'à la Résidence Heureuse on est très heureux ! On mange bien, les chambres sont bien équipées. Quand vous êtes bien accueilli, on ne peut que se sentir bien. Quand on vous demande tout le temps ce que vous voulez, tout va bien. C'est mieux que d'être seule chez soi en tout cas. Et si je n'étais pas bien, je le dirais pareil ! D'ailleurs je répète souvent, « si un jour vous ne m'entendez plus parler ou rouspéter, c'est que je suis mal ! ».

### Qu'est-ce qu'on peut vous souhaiter ?

**D.B. :** Que ça continue ! Mon séjour ici, je ne sais pas combien de temps il va durer, mais si je dois vivre encore longtemps, que je vive comme ça.



### CIAS Services aux personnes âgées

46 avenue des Îles, Annecy  
Ouvert au public du lundi au vendredi  
8h30-12h / 13h30-17h30  
04 50 63 48 00  
cias@grandannecy.fr – www.grandannecy.fr



Retrouvez toutes les infos sur les services aux personnes âgées sur l'ensemble du territoire du Grand Annecy dans le nouveau guide disponible à l'accueil du CIAS ou téléchargeable sur [www.grandannecy.fr](http://www.grandannecy.fr)