

60 &+
Votre supplément
dédié aux seniors

Grand
Anancy
AGGLOMÉRATION



FOCUS P. 3
Des formations et des
outils pour prévenir la
dénutrition à domicile

Nov. 2018 N° 6

À L'ACTU P. 2

- Consultations de prévention santé, pause-café des aidants : des services qui s'étendent sur le territoire du Grand Anancy
- « Raconte ton quartier » : rencontres intergénérationnelles autour d'une expo photos

RENCONTRE AVEC P. 4

Marielle Bruyas, psychologue au CIAS

NUTRITION : LE CIAS MULTIPLIE LES ACTIONS



LE CIAS SE RAPPROCHE DE VOUS !

Depuis la fusion en 2017, plusieurs services du CIAS ont ouvert leurs portes à l'ensemble des habitants du Grand Anancy, d'autres se sont développés sur le territoire pour gagner en proximité et faciliter l'accès aux services.

Les pauses-café pour les aidants

Elles permettent aux proches de personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques) d'échanger et de s'exprimer librement. Animées par une psychologue, ces rencontres ont lieu à Seynod (3^e jeudi du mois), à Thorens-Glières (3^e mardi du mois) et à Saint-Jorioz (3^e vendredi du mois).

**Contact : 04 50 63 48 32 /
parenthesedalais@grandanancy.fr**

Rappel

Tous les seniors de 60 ans et + du Grand Anancy, ont également accès aux foyers soleil, aux résidences autonomie, aux accueils de jour thérapeutiques, à l'hébergement temporaire en résidence autonomie, à la Parenthèse d'Alois (services spécialisés maladies neurodégénératives).

Les consultations gratuites de prévention santé



Elles s'organisent désormais sur Anancy, Saint-Jorioz, Villaz et Fillière. La volonté du CIAS étant de continuer à les délocaliser sur d'autres communes.

Le principe : faire le point sur la santé de la personne avec une infirmière de prévention et une psychologue.

Les conditions : être âgé(e) de + de 60 ans et résider sur le territoire du Grand Anancy.

Véritable temps d'écoute, ces consultations se déroulent sous forme d'entretien individuel de dépistage, d'évaluation (équilibre, nutrition, mémoire, sommeil, etc.), et permettent de donner à la personne âgée, des préconisations et des conseils pratiques pour sa santé. **Le + :** un suivi est effectué après la consultation.

Inscription obligatoire au 04 50 63 48 32

le saviez-vous ?

Du lundi au vendredi, le restaurant des résidences autonomie est ouvert aux familles et aux amis des résidents mais également à tous les seniors de plus de 60 ans habitant sur le territoire du Grand Anancy. Renseignez-vous !

Expo « Raconte ton quartier » : des photos qui font rimer intergénération avec émotion



Des groupes de 4 jeunes, des photos en noir et blanc qui immortalisent leur quartier et qui s'exposent dans les structures accueillant les personnes âgées : le projet de l'association « Les agitateurs de rêves » a donné naissance à de vrais moments de partage et d'échanges intergénérationnels. « Raconte ton quartier » c'est la possibilité pour des jeunes d'exprimer leur créativité et d'explorer leur environnement à travers un support quelque peu

décalé à l'heure du numérique : la photographie argentique. Point d'orgue de l'initiative, la rencontre avec les personnes âgées pour leur expliquer leurs clichés. Des échanges pleins de tendresse, d'amusement et de souvenirs. Certains résidents ne sortent plus et cet apport du monde extérieur à l'intérieur de l'établissement leur a mis du baume au cœur : « J'ai eu l'impression de rêver » ! Les jeunes, quant à eux, ont « kiffé » comme le souligne Lucie !

POUR BIEN VIEILLIR IL FAUT BIEN SE NOURRIR !

Que ce soit en Ehpad, en résidence autonomie ou à domicile, la question de la nutrition reste au cœur de l'action du CIAS dans sa recherche constante d'améliorer la qualité de ses services.

Plusieurs mesures ont déjà été engagées **dans les établissements** : concertation avec la cuisine centrale d'Anancy pour des repas diversifiés et équilibrés, attention particulière à la texture des aliments pour respecter les troubles de déglutition ou de mastication, formation des cuisiniers pour mieux présenter les assiettes et éveiller l'appétit, etc. En parallèle, l'équipe du Pôle Bien Vieillir à Domicile mène depuis quelques années une réflexion autour de la **nutrition à domicile** en lien avec la Filière gérontologique 74*. En 2018, un coup d'accélérateur a été donné à la démarche avec la mise en place de formations et la création d'outils pour les aides à domicile qui œuvrent tous les jours auprès des personnes âgées.

Prévenir la dénutrition à domicile

Avec le soutien de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, le personnel a été sensibilisé, des référents formés et équipés du classeur DeniZ**.

Un outil de prévention qui permet :

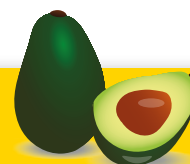
- de remplir des fiches mensuelles de suivi (poids, niveau d'appétit, etc.) ;
- de partager des conseils pour bien s'alimenter ;
- de donner l'alerte en cas de signes de dénutrition.

L'équipe du CIAS et ses partenaires ont également élaboré et diffusé un set de table, pour montrer le bon rythme quotidien alimentaire, indiquer les apports journaliers conseillés et donner l'envie de manger. 100 % des bénéficiaires l'ont testé et approuvé !

D'autres outils ont également pu voir le jour grâce au soutien d'un étudiant en licence professionnelle « Alimentation et Conseil en nutrition Santé » : liste de courses type, formation sur les protéines (déficitaires dans l'alimentation des personnes âgées), etc.

* Rassemble tous les acteurs sur un projet commun pour faciliter le parcours de santé de la personne âgée.

** Réalisé par l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, l'ADES du Rhône et l'ADESSA, avec le soutien de l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes



Atelier nutrition-dégustation pour les résidents des Foyers Soleils : protéines et féculents au menu !

Inscrite dans le cadre du projet « Prévention de la dénutrition à domicile », mené par le CIAS, l'animation a démarré de façon ludique pour mieux se connaître entre voisins, avant de se poursuivre avec la présentation de graines et du Gomasio, pour enfin laisser place à la cuisine. Au menu, préparation d'un guacamole, d'un taboulé quinoa et d'un dessert à base de graines de chia et de mangue. Des échanges fructueux autour de la table, histoire de titiller les papilles et susciter l'envie de goûter à de nouvelles saveurs. Pari réussi ! La dégustation a ravi les palais et encouragé le renouvellement de ce genre de rencontre : « On a beaucoup appris, parce qu'à l'époque on ne nous expliquait pas tout ça ».



Rencontre
avec

MARIELLE BRUYAS, *psychologue au CIAS*

Originnaire des Monts du Lyonnais, Marielle Bruyas est psychologue au Pôle Bien Vieillir à Domicile depuis juillet. Curieuse de nature, touche-à-tout, si son métier n'est pas une vocation consciente au départ, elle affirme qu'elle « se verrait mal faire autre chose ». Marielle écoute, rassure, met des mots sur les maux avec simplicité et fraîcheur... à l'image de ses 26 ans.



« Travailler avec des êtres humains apporte forcément quelque chose de positif »

En quoi consiste votre métier ?

Marielle Bruyas : J'interviens à 3 niveaux : pour la plateforme d'accompagnement et de répit « La Parenthèse d'Alois » destinée aux aidants de personnes atteintes d'une maladie neurodégénérative, pour les consultations de prévention adressées aux habitants de l'agglomération d'Annecy de 60 ans et plus, en collaboration avec une infirmière de prévention. J'ai également un rôle de soutien auprès des intervenants à domicile du service : aides-soignantes et infirmières, auxiliaires de vie, agents de livraison du portage de repas...

C'est un poste très diversifié !

M.B. : Oui et il colle bien à ce que je suis ! C'est un challenge permanent qui demande une grande adaptabilité et une grande disponibilité.

Pouvez-vous nous détailler un peu plus vos missions ?

M.B. : La Parenthèse d'Alois est un vrai besoin, il n'y a pour l'instant que 2 plateformes d'accompagnement et de répit sur le département de la Haute-Savoie (la deuxième est dans la Vallée de l'Arve). Pendant longtemps, on a considéré que c'était normal de s'occuper de ses proches malades. Mais les aidants finissent par être submergés, par s'épuiser et ont eux-mêmes besoin d'aide, même s'il est parfois difficile pour eux de l'accepter. Je les écoute, les informe, les oriente et leur propose plusieurs solutions pour souffler : un soutien psychologique individuel à domicile, des pauses-café, des activités aidants aidés et du relais à domicile pouvant aller jusqu'à 7 jours consécutifs.

Et les consultations de prévention ?

M.B. : Elles ont repris depuis septembre sur Annecy et dans certaines communes de l'agglomération. Elles fonctionnent très bien ! Avec ma collègue infirmière de prévention, on fait du dépistage et on apporte des conseils en matière de prévention liée à la santé des bénéficiaires.

Comment on « absorbe » tout ça ?

M.B. : Il est vrai qu'on parle souvent de sujets difficiles comme la maladie, la perte d'autonomie... Il est important d'avoir un bon équilibre de vie, de ne pas rester seule à « encaisser » les problèmes des gens... En tant que professionnelle, je rencontre souvent des collègues pour échanger sur nos pratiques. D'une manière plus personnelle, je fais du sport, je passe du temps avec mes proches et je m'accorde des moments de tranquillité pour me recentrer, me ressourcer. C'est un métier qui demande beaucoup d'énergie mais qui m'apporte énormément.

Avez-vous un rêve professionnel ?

M.B. : J'aimerais que la réalité du secteur médico-social soit davantage adaptée à la réalité des personnes malades et de leur entourage.



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 guide disponible à l'accueil du CIAS ou téléchargeable sur www.grandannecy.fr.