

Tandem

n°20 • Mars 2019

Le journal des aînés et de leurs proches

SERVICES À LA PERSONNE

NE PROFITEZ QUE
DES BONS MOMENTS

*Ça peut
vous intéresser*
Des ateliers cuisine
« spécial seniors »
P14

Les bons plans
Gagnez des places
pour Giverny
P16

C'est dans l'air
Danse de salon :
la tête et les jambes
P17



ÉDITO

Nous pouvons nous réjouir aujourd'hui, de voir nos aînés rester à leur domicile le plus longtemps possible. Mais la perte d'autonomie nous oblige à trouver des réponses. Par le biais de l'APA (l'Allocation Personnalisée d'Autonomie) et de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap), le Conseil départemental de l'Eure finance des interventions d'aide à domicile.

Cet accompagnement professionnel est souvent nécessaire même s'il intervient en complément de solidarités familiales si importantes.

Ces services génèrent des emplois. Hors assistants maternels, 9 200 salariés eurois travaillent dans les services à la personne, souvent au sein d'associations ou d'organismes publics qui travaillent en lien étroit avec les services du Département.

D'ici cinq ans, on estime que 4 500 salariés supplémentaires seront nécessaires pour répondre aux besoins d'une population vieillissante. Mais ce métier, pourtant si indispensable, reste mal connu et peu valorisé. Les problèmes de recrutement sont constants.

C'est pourquoi le Département va lancer une expérimentation pour accompagner les services d'aide à domicile, les SAAD, dans une nouvelle organisation. C'est ce que vous découvrirez notamment dans notre dossier consacré à ce sujet.

Je vous souhaite une bonne lecture, peut-être en compagnie de votre aide à domicile.

Pascal Lehongre,
Président du Département de l'Eure

Sommaire



Retour sur P.3

Le salon des seniors avec le clin d'œil de JP. Descombes



Actualités P.4 à 7

C'est quoi ce truck ?



Dossier P.8 à 13

L'aide à domicile : il n'y a pas mieux pour rester chez soi



Ça peut vous intéresser P.14

Val-de-Reuil : des ateliers cuisine «spécial seniors»



Au quotidien P.15

Les ergothérapeutes, vous connaissez ?



Bons plans P.16

Gagnez des places pour Giverny



Portrait P.18 & 19

Raymond Bernard, ancien directeur des usines de Navarre

Contacts / abonnement P.20

Tandem est une publication du Département de l'Eure

ISSN : 2260-8850

Directeur de la publication >

Pascal Lehongre, Président du Conseil départemental.

Rédaction > Conception graphique et mise en page >

Conseil départemental de l'Eure

Crédits photos : Frédéric Grimaud, Département de l'Eure.

+ d'actu sur eureenligne.fr

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie

Salon des seniors un premier succès

100% de réussite pour le premier salon des seniors organisé par la conférence des financeurs en octobre dernier. Un nouveau salon est programmé en 2020.

« *Convivial, chaleureux, bien conçu...* » Les commentaires ont été très positifs après le premier salon organisé par la conférence des financeurs et animé par le célèbre Jean-Pierre Descombes (voir encadré).

Axé principalement sur la prévention et toutes les actions qui permettent de rester en forme, ce premier salon a été pensé pour donner envie aux visiteurs de tester une nouvelle activité, d'essayer un nouveau concept. « *Parce qu'il est important de se bouger pour garder la forme, les seniors doivent prendre soin de leur santé* », rappelait, lors de l'inauguration, le président Pascal Lehongre. « *L'Eure compte aujourd'hui 125 000 retraités et on dénombre 8 000 nouveaux retraités chaque année* ».

Dans les locaux de l'Hôtel du Département, durant ce salon, il y avait tout pour rester actif.



▲ Selon l'enquête de satisfaction, 97% des visiteurs affirment que le Salon seniors a correspondu à leurs attentes.

Sur les 26 stands, 600 visiteurs ont pu découvrir des activités aussi variées que la sophrologie ou les danses de salon à moins qu'ils n'aient profité de ce salon pour vérifier leur vue, faire un test de conduite ou apprendre à cuisiner les légumes secs et bien d'autres choses encore.



▲ « Ne pas penser à son âge mais penser à ce qu'on peut encore faire. »

JEAN-PIERRE DESCOMBES TOUJOURS DANS LA COURSE !

« Regardez-moi ! 162 centimètres et toujours en forme ! Mon secret ? Rester actif. Avoir une baguette magique qui vous fait lever le matin de bonne humeur. Ne pas penser à son âge mais penser à ce qu'on peut encore faire. » Du haut de ses 71 ans, le célèbre animateur des jeux de 20 heures qu'il aura animés pendant 11 ans, a gardé la pêche. Mettez-lui un micro dans les mains, du monde autour de lui et le voilà parti pour une journée d'animation : « J'espère être un modèle pour les seniors, à mon niveau. L'important est de trouver l'activité qui vous maintienne en forme. Moi, c'est le spectacle. »

Vieillir sereinement dans son logement

C'est quoi ce truc(k) ?

C'est un camion aménagé qui permet de visualiser ce qu'il est possible d'adapter dans votre logement lorsque vous vieillissez. Ce truck, véritable « maison itinérante », sillonnera bientôt les routes de l'Eure à la rencontre des seniors.

Aménagé par des professionnels, le truck (camion en anglais) permet de découvrir des astuces pour être autonome à la maison. À son bord, l'équipe SOLIHA, spécialiste de l'adaptation des logements, accueille des personnes pour présenter des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour bien vieillir dans son logement.

Être bien chez soi avec des outils adaptés aux problèmes d'autonomie ou de handicap peut se préparer avant que les incidents de la vie n'apparaissent. L'association SOLIHA (solidaire pour l'habitat) et le Département vous conseillent pour élaborer un projet adapté à vos besoins et vous aident à financer vos travaux.



Le truck, camion en anglais, est un concentré de tout ce qui peut se faire en matière de prévention sur l'adaptation du logement.



Des principes simples

Le meilleur conseil est sans doute d'anticiper. Le mieux est de profiter de travaux de construction ou de rénovation pour aménager votre maison avant même que les problèmes n'arrivent. Il faut alors se laisser guider par des principes de bon sens en limitant au maximum les déplacements inutiles, en trouvant le meilleur cheminement des personnes, sans obstacles, de façon à prévenir les chutes et à faciliter l'accompagnement par un aidant à domicile. Le scénario peut préfigurer, si besoin, un équipement médicalisé ultérieur.

Pour vous accompagner

Le Département de l'Eure peut vous aider financièrement dans le cadre de l'APA. Renseignements à la Direction de la solidarité autonomie, pôle domicile, Laure Le Provost au 02.32.31.51.87 ou dans un CLIC.

> SOLIHA : 11 rue de la Rochette 27000 Évreux - contact@solih.fr - Tél : 02.32.39.84.00

> S'informer pour « bien vieillir »

Dans le cadre de l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de Normandie, la Carsat propose des ateliers et des conférences pour s'informer. Plusieurs actions sont prochainement organisées dans l'Eure.

> Jeudi 4 avril 2019 : «bien chez soi» à Breuilpont

Une action sur l'aménagement du domicile constituée d'une conférence suivie d'un atelier en 3 séances. Inscription pour les ateliers à l'issue de la conférence. 14h à la salle des fêtes de Breuilpont, 10 rue Alfred-de-Vigny.

> Lundi 29 avril 2019 : «ma retraite connectée» à Damville

Une action sur l'accès au numérique constituée d'une réunion de présentation suivie d'un atelier en 4 séances. Inscription pour les ateliers à l'issue de la présentation. 14h30 aux Résidences de Damville, route de Verneuil.

Programme complet et mis à jour sur le site de la Carsat :

www.carsat-normandie.fr

> rubrique : retraites/bien-vivre-votre-retraites/nos-ateliers-de-prevention

> Le nouvel Ehpad de Conches ouvre bientôt

Le 1^{er} janvier dernier, les deux EHPAD situés sur la commune de Conches-en-Ouche ont fusionné.

Auparavant gérée par le CIAS de Conches-en-Ouche, la Maison d'Accueil pour Personnes Âgées Dépendantes (MAPAD) «Le Chêne au Loup» est intégrée dorénavant à l'EHPAD public autonome les «Reflets d'Argent», depuis la fusion.

Le nouvel EHPAD en construction devait accueillir 145 résidents en avril mais un incendie est venu ravager une partie des locaux. La nouvelle unité de 27 places dédiée spécifiquement à l'accueil de personnes handicapées vieillissantes ne se fera sans doute pas avant la fin de l'année.

Les 42 résidents de la MAPAD intégreront à terme les locaux du nouvel EHPAD, lorsque les travaux d'extension ...et de réparation seront terminés.



www.conches-en-ouche.fr



Dépistage visuel : ne gardez pas vos lunettes trop longtemps

Il est peut-être temps de changer vos lunettes ! Profitez d'un dépistage visuel pour vous en assurer. « Même si dans l'ensemble, les seniors sont plutôt bien équipés, explique l'opticienne mutualiste d'Évreux, il peut arriver qu'on garde trop longtemps les mêmes lunettes au risque de détériorer sa vue. »

La fréquence des visites chez l'ophtalmologiste dépend de l'âge et de la pathologie, « mais je conseille de contrôler sa vue tous les deux ans, sauf si vous avez du diabète. Dans ce cas, il faut le faire tous les six mois ».

Sécurité routière

> Avez-vous les bons réflexes ?

Personne n'a dit que vous conduisiez mal. Mais êtes-vous certain d'être parfaitement dans les clous ? Pour vous rafraîchir la mémoire ou tester vos réflexes, n'hésitez pas à reprendre une petite séance d'auto-école ou à profiter d'un simulateur de conduite dans le cadre d'une action de prévention. Plusieurs vont être organisées en 2019. En attendant, voici quelques judicieux et incontournables conseils.

- 1- Mettez correctement votre ceinture de sécurité : retirez votre manteau et plaquez-la contre votre vêtement. Sinon, elle ne sert à rien.
- 2- Adaptez votre vitesse à l'environnement : état de la chaussée, conditions atmosphériques...
- 3- Ne confondez pas excès de vitesse (où vous dépassez la vitesse autorisée) avec vitesse excessive en fonction de votre état ! Ralentissez en cas de fatigue, de mauvaise météo...
- 4- Respectez les distances de sécurité, pensez à mettre vos clignotants, soyez très vigilant quand vous abordez les sens giratoires.
- 5- Attention aux «distracteurs» : téléphones, passagers, musique...
- 6- Attention aux médicaments : si vous êtes sous traitement, pensez à bien lire la notice pour évaluer les effets secondaires.



Profitez d'un simulateur de conduite pour vérifier vos réflexes, comme sur cette photo, avec l'association Vigi2roues.

+ d'infos

- Des actions « seniors au volant » en 2019 : renseignez-vous
- > Secteur de Gisors : 02.32.27.60.65
- > Secteur Évreux-Verneuil : 02.32.31.91.50

Le minimum vieillesse passe à 868 € par mois

Même en ayant peu cotisé, vous pouvez prétendre à un revenu minimum une fois à la retraite. Cette allocation a été revalorisée de 35 € au 1^{er} janvier.

Si vous avez peu ou pas cotisé au cours de votre carrière professionnelle, l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (Aspa) assure un revenu minimum pour vivre à la retraite (à partir de 65 ans). Son montant dépend de vos ressources et de votre situation familiale. L'Aspa a été revalorisée de 35 € au 1^{er} janvier 2019. Son montant mensuel maximum est donc passé à 868 € pour une personne seule. Pour un couple, ce minimum vieillesse atteint désormais 1348 € par mois.

Un décret du 30 mars 2018 prévoit une nouvelle revalorisation du montant de cette allocation en 2020 ainsi que des plafonds de ressources pour y avoir accès.

www.service-public.fr

> Info pratique

Des permanences mensuelles pour assurer le soutien des aidants

En 2019, les permanences aidants se poursuivent au rythme de deux fois par mois dans différents endroits de l'Eure : à Bernay, Pont-Audemer, Grand-Bourgtheroulde, Louviers, Les Andelys, Conches-en-Ouche et Mesnils-sur-Iton.

Un psychologue peut vous écouter et vous conseiller, gratuitement, sur rendez-vous. Il vous apporte un soutien et vous aide à prévenir l'épuisement psychologique. Il vous permet de vous exprimer, d'être guidé et si besoin, de désamorcer certaines situations complexes. Rencontrer un professionnel aide également à lutter contre l'isolement.

> Renseignements

Les CLIC de votre secteur :

- > Évreux : 02.32.31.97.00
- > Vernon-Louviers : 02.32.71.24.73
- > Bernay-Pont-Audemer : 02.32.41.76.74

Vieillir à domicile : un enjeu départemental

Selon un récent sondage, 83% des Français disent vouloir vieillir à leur domicile. Ce souhait de rester à la maison ne va pas sans une plus grande prise en charge de la collectivité. Perrine Forzy nous éclaire sur la politique départementale.



Perrine Forzy, vice-présidente départementale,
en charge des personnes âgées

1 - Prévenir

Vieillir dans sa maison, dans ses souvenirs, ses photos, son environnement est un souhait que chacun de nous peut faire. Le Département a pris conscience de l'importance du maintien à domicile des personnes âgées et a mis en place une politique adaptée où la prévention joue un rôle primordial. Grâce à la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie*, que préside Pascal Lehongre, des actions sont financées (1,2M€ en 2019) sur tout le département. Mais le plus important reste encore de garder du lien social et rester actif. Faire partie d'une association ou pratiquer une activité est un bon moyen de tisser des liens. Sans oublier la famille et les voisins.

2 - Anticiper

L'âge, le handicap conduisent bien souvent à devoir adapter son logement pour y vivre confortablement et se déplacer en toute sécurité.

Plus vous anticiperez, mieux ce sera. Le Département propose différentes solutions, conseils et financements, pour vous accompagner dans vos travaux d'aménagement : les Opérations Programmées de l'Habitat, (les OPAH) mises en place sur certains secteurs, l'association SOLIHA, située rue de la Rochette à Évreux, qui peut vous conseiller sur les adaptations à faire dans votre maison et les financements possibles, ou encore le CLIC de votre secteur. Ce sont des lieux de ressources utiles pour obtenir des renseignements et résoudre les soucis du quotidien.

3 - Accompagner

Le Département a un rôle primordial dans l'accompagnement des personnes âgées en finançant de l'aide à domicile. C'est un métier devenu indispensable pour nos aînés qui ont parfois des difficultés à se faire aider. Faire le deuil de ses capacités, accepter de faire entrer quelqu'un dans son intimité pose parfois des problèmes. Les aides à domicile sont précieuses et le Département prend à cœur, à travers un budget qui progresse régulièrement, d'assurer leur formation et de leur donner les moyens de mieux s'organiser. Dans nos relations avec les organismes agréés, nous sommes très vigilants sur la qualité du service rendu à la personne.

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE (CFPPA)

La conférence des financeurs a pour objectif de coordonner dans chaque Département les financements de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans

Dans l'Eure, ont été financées :

- En 2016 : 31 actions pour un total de 550 000€
- En 2017 : 76 actions pour un total de 750 000 €
- En 2017 : 90 actions programmées pour un montant de 850 000€



Le code du travail a défini 26 activités de services à la personne mais la plus connue reste l'aide à domicile. Dans l'Eure, 6000 habitants bénéficient d'une aide à domicile avec un financement du Département par le biais de l'APA.

Méconnu et peu valorisé, ce métier mérite pourtant une bien meilleure image que celle qu'on lui prête généralement. C'est pourquoi, le Département s'implique pour professionnaliser le secteur et mieux le faire connaître.

Aides à domicile :

« En finir avec les clichés »

La profession d'aide à domicile compte très peu d'hommes. Le cas de Philippe, 61 ans, reste donc une exception.

Nous avons rencontré Philippe, chez Anne-Marie, 72 ans, Lovérienne depuis toujours et bénéficiaire - une fois n'est pas coutume - d'un homme à domicile. *« Il y a quelques années, je n'arrivais plus à m'en sortir. Étant veuve et sans enfant, j'ai fait appel aux services sociaux et aujourd'hui je suis ravie d'avoir de l'aide pour pouvoir rester chez moi. »* Avant d'ajouter : *« C'est très bien d'avoir un homme car il sait tout faire et surtout le bricolage. »*

Avoir le sens de l'humain

À voir Philippe, aussi à l'aise pour la toilette que pour le repassage, on pourrait croire qu'il a fait ça toute sa vie. *« Il y a seulement deux ans que je fais ce métier. Avant, j'étais responsable informaticien. J'ai été licencié, en 2012, j'avais 54 ans. »*

La directrice de ATA, une association de services aux personnes, m'a proposé un stage. Je me suis tout de suite senti très à l'aise auprès des personnes âgées et des personnes fragiles. »

“

Ce métier peut convenir parfaitement aux hommes

”

Son expérience familiale et son attitude bienveillante ont fait le reste : *« J'ai commencé par des remplacements l'été et j'ai fini par être embauché. »* Si la technique est importante, *« il y a des choses qu'il faut savoir faire mais nous l'apprenons grâce à de nombreuses formations »*, le contact humain reste essentiel. Philippe veut en finir avec les clichés de l'aide à domicile : *« On parle beaucoup de professionnalisation dans le métier. »*



« C'est un métier très varié où nous pouvons apporter tellement de bien-être aux autres. C'est très valorisant. »

Et c'est très bien parce que nous ne sommes pas que des femmes de ménage. Notre mission va beaucoup plus loin. Il faut être à l'écoute, respecter la personne dans son intimité et surtout, ne pas avoir de certitudes. C'est son environnement, pas le mien. C'est à moi de m'adapter à ses besoins et ses demandes et pas le contraire. »

Philippe veut en finir aussi avec les activités dites « féminines » : *« Il n'y a pas que les femmes qui savent faire le repassage, la cuisine, le ménage... Ce métier peut convenir aussi parfaitement aux hommes. »* Même la toilette n'est pas un obstacle pour Philippe : *« Ça ne m'a jamais gêné. Je ne me pose même pas la question. »*

Alors, même si ce métier présente des contraintes, *« des horaires exigeants et un salaire qui plafonne souvent au SMIC »*, le métier reste pour Philippe très enrichissant, *« basé sur l'humain et la relation »*. À noter qu'il y a quatre hommes aide à domicile chez ATA services aux personnes.

« Accepter de se faire aider est très difficile »

Clouée dans un fauteuil roulant depuis un an, Josette avoue que les premiers contacts avec l'aide à domicile ont été difficiles.

Josette, 66 ans, présidente du Secours populaire de Pont-Audemer depuis 18 ans, était plutôt du genre battante. Cette mère de quatre enfants n'a pas encore accepté de se retrouver clouée dans un fauteuil roulant l'an passé, suite à une maladie : « *Je me suis sentie handicapée, bloquée à la maison, confrontée à la solitude.* »



« C'est la toilette intime qui reste le plus difficile à surmonter. »

Bien entourée par ses proches, Josette bénéficie d'une aide à domicile 1h30 par jour, même le week-end. « *C'est une chance et pourtant, c'est très difficile de se faire aider, surtout au début. Il faut accepter de se sentir diminuée.* »

La toilette intime reste le plus difficile à surmonter. « *C'est dur d'accepter de se mettre à nu. C'est encore plus pénible quand les aides à domicile changent trop souvent. Avec la confiance, on accepte plus facilement.* »

Des relations basées sur la confiance

Et justement, la confiance, elle l'a trouvée auprès de Céline, 32 ans. Elle est aide à domicile depuis quatorze ans. Un métier qu'elle a choisi et qui lui convient parfaitement. Céline intervient chez Josette, surtout le week-end.

« *Le courant passe bien. J'ai l'impression d'être utile, de l'aider vraiment.* » Céline insiste sur un point : « *Nous ne sommes pas là pour tout faire mais pour aider. C'est important de laisser les personnes réaliser ce qu'elles sont encore capables de faire.* » Savoir s'adapter mais aussi savoir être discrète : « *c'est primordial* », avoue Céline, « *comme être ponctuelle, respectueuse et soigneuse dans les tâches qui nous sont demandées.* » Un vrai métier en somme !

QU'EST-CE QU'UN SERVICE AUX PARTICULIERS ?

Des professionnels interviennent à votre domicile afin d'apporter une aide spécifique. Il peut s'agir d'un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), d'un salarié en emploi direct ou d'une entreprise spécialisée dans un domaine.

QUI PEUT VOUS AIDER FINANCIÈREMENT ?

Que ce soit pour les actes de la vie quotidienne (repas, toilette...), l'entretien du logement ou d'autres aides (jardinage...), faire appel à un service à domicile a un coût. Si vous êtes encore assez autonome (GIR* 5 ou 6), votre caisse de retraite de base propose peut-être une prise en charge. Vous devez prendre directement contact avec elle.

Pour soutenir les personnes âgées avec de faibles ressources, le Département de l'Eure propose une aide ménagère. Si la personne est en perte d'autonomie (GIR* 1 à 4), elle peut également bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Toutes ces aides sont soumises à conditions, renseignez-vous auprès de l'antenne du Département proche de votre domicile (CLIC à Évreux, Vernon ou Bernay : voir p.20).

*indicateur national pour évaluer la perte d'autonomie chez les personnes âgées (GIR 1 à 6)

« Ne profiter que des bons moments »

L'aide à domicile, accompagnement professionnel indispensable pour vieillir chez soi, permet aux enfants de mieux profiter des bons moments.

Laura est la belle-fille de Josette. Il y a entre les deux femmes, une vraie connivence. « *Je viens souvent voir Josette l'après-midi. Nous prenons un petit café et nous discutons beaucoup.* » Laura apprécie la présence de l'aide à domicile qui lui permet de ne profiter que des bons moments avec Josette. « *Je préfère partager du bon temps plutôt que faire le ménage, le repas, etc.* », avoue Laura. Pourtant, la jeune femme trouve que le temps de l'aide à domicile est compté : « *Une heure et demie par jour pour une femme qui n'a plus de mobilité, c'est assez peu. Il y a un choix à faire entre la toilette, la préparation du repas, les courses ou le ménage. Pas le temps, par exemple, d'aller en ville alors que c'est prévu dans les missions de l'aide à domicile.* » Laura pense que cette organisation a ses limites : « *Dans notre cas, nous sommes là. Mais les gens qui n'ont pas ou plus de famille, comment font-ils ?* »

« *C'est un moyen dont on ne pourrait pas se passer pour toutes les personnes qui souhaitent vieillir chez elles. C'est une aide qui intervient en complément des solidarités familiales.* »



Laura et sa belle-mère, Josette

“ Laura

Pour la famille, l'aide à domicile est une chance mais ce n'est pas suffisant. ”

« Sans doute, il y a toujours des points à améliorer », admet Méline Pillon, responsable de secteur, qui gère notamment les plannings des quinze aides à domicile de l'association Grand Lieu, un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) dans l'Eure. « *Les heures attribuées sont définies selon le degré de dépendance. Elles peuvent être réévaluées. Cela a déjà été le cas pour Josette qui est passée en un an, de trois quarts d'heure à une heure trente.* » Mais sans aide à domicile, il n'y aurait pas non plus de maintien à domicile.

BIENTÔT, DES REPAS LIVRÉS À DOMICILE

Dès le mois de mars, Josette, si elle le souhaite, pourra bénéficier de portage de repas à domicile. Une nouveauté proposée par l'association du Grand Lieu. Pour 6,80 €, tarif unique, vous avez une entrée, un plat, une garniture, un fromage, un pain, un yaourt, un dessert et une soupe, c'est-à-dire l'équivalent du déjeuner et de la collation du soir. Les menus sont élaborés par une diététicienne sur un cycle de cinq semaines. Les régimes spéciaux sont pris en compte. La livraison est effectuée dans des véhicules réfrigérés, à domicile, tous les jours de la semaine.

Renseignement : 02.27.36.01.43

> Liste des portages de repas à domicile dans l'Eure : contacter le Clic de votre secteur (voir p.20) ou le CCAS de votre commune

Un métier aussi solitaire que solidaire

Pour professionnaliser le métier d'aide à domicile, le Département finance des formations spécifiques. À Verneuil-sur-Avre, douze personnes ont ainsi bénéficié de l'expertise d'Èva Debrée qui appuie son enseignement autant sur des conseils pratiques que sur le partage d'expériences.

Accident, maladie... Lors d'une difficulté ponctuelle ou permanente, une aide à domicile peut se déplacer chez vous pour réaliser des tâches de la vie quotidienne. *« Ce métier est plus complexe qu'il n'y paraît, comme tous les métiers conditionnés à des relations humaines ».*

Lors de ses interventions, Èva Debrée, formatrice pour le Greta d'Évreux et infirmière urgentiste, insiste sur l'importance d'exercer cette profession en connaissance de cause. *« On ne peut pas travailler par hasard sur l'humain. Il faut savoir être à l'écoute, faire preuve d'empathie et s'adapter à chaque personne, à chaque famille. »*

« Au-delà de leurs tâches, les aides à domiciles ont aussi besoin d'informations pour échanger avec les familles, elles-mêmes parfois perdues face aux difficultés de leur parent. »

⁽¹⁾ Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

“ Èva Debrée
Formatrice
Pour aider les autres, il faut être bien soi-même. Sinon, on risque de souffrir ou de faire souffrir ”

À Verneuil-sur-Avre, ce matin de février, douze aides à domicile en insertion, exclusivement des femmes, clôturent leur session de formation financée par le Département de l'Eure et la CNSA⁽¹⁾. Pathologies, aides techniques, gestes et postures dans le travail, relation avec la personne âgée...

Le programme a pour objectif de développer les compétences des personnes mais aussi de discuter des expériences, bonnes ou mauvaises.

« Ce partage est important car les aides à domicile sont assez seules au quotidien. J'utilise les situations qu'elles ont pu vivre pour enrichir la formation et, parfois, leur apporter de réelles solutions », indique Èva Debrée.

VOS CLÉS SOUS COFFRE

Vous rencontrez des difficultés pour ouvrir la porte de votre maison aux aides à domicile ou à vos proches ? Vous devez refaire et distribuer autant de clés que vous avez de visites ? Le coffre à clés va simplifier votre quotidien et sécuriser l'accès à votre logement. Fixé sur un mur à l'extérieur, dans un endroit discret mais accessible, ce coffre ne peut être ouvert qu'avec un code via un clavier. Financés par le Département et la CNSA⁽¹⁾, 400 coffres à clés ont déjà été installés dans l'Eure. Parlez-en à votre service d'aide à domicile.

⁽¹⁾ Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie



Grâce à la boîte à clés, Laurence, aide à domicile peut entrer dans la maison de Françoise sans la déranger.

« C'est bien de pouvoir vieillir chez soi »

Françoise, 83 ans, garde le sourire. Ancienne caissière du cinéma Rex à Évreux, elle profite de tous les services possibles : aide à domicile, portage de repas, boîte à clés et téléassistance.

« N'oubliez-pas, le 9 mars, c'est ma fête » lance avec un clin d'œil complice, Françoise, 83 ans, à son aide à domicile. Françoise s'est occupée, pendant 25 ans, de la caisse du cinéma Rex à Évreux. Mais les années ont passé et des problèmes de santé sont apparus : « J'ai subi plusieurs opérations. Je ne pouvais plus rien faire. Mon mari m'aidait bien un peu mais il ne pouvait pas tout faire. Et je n'ai pas d'enfant... » Alors, Françoise décide de faire appel à une aide à domicile : « Je voulais rester coquette et que mon intérieur soit entretenu. »

Savoir s'adapter

Depuis plus de 10 ans, « peut-être 20, je ne me souviens plus », Françoise bénéficie de tous les services possibles : « J'ai une aide à domicile qui vient 1h30 tous les matins ». L'aide à domicile s'appelle Laurence. Âgée de 53 ans, elle exerce ce métier depuis 2003 : « J'étais assistante maternelle avant mais j'avais besoin de sortir de chez moi. C'est un métier très plaisant qui permet de faire des rencontres souvent agréables. Je ne le trouve pas difficile mais il faut savoir s'adapter à toutes les situations, être patiente, écouter... et avoir le sourire ! »

Boîte à clés et téléassistance

Grâce à la boîte à clés, Laurence peut entrer dans la maison sans déranger Françoise. « J'ai juste un code à faire pour prendre les clés. En cas de changement d'aide à domicile, personne ne doit courir après les clés. C'est pratique pour tout le monde. » L'ancienne caissière du Rex fait appel au portage de repas. Elle bénéficie également de la téléassistance : « Je la porte au poignet, comme une montre. Je suis reliée par téléphone 24h /24 en cas de problème. C'est très rassurant pour moi. Il y a un mois, je suis tombée. Heureusement que je l'avais ! J'ai appuyé sur le bouton. J'ai expliqué ce qu'il se passait et on m'a envoyé des secours. » Et pour finir, Françoise fait entretenir son jardin par l'association « Le temps du domicile ».

« Tous ces services sont payants », explique Françoise, « mais sans eux, je ne pourrais jamais rester chez moi. »

> Intéressé par ces services ?

Contactez votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) ou le CLIC de votre secteur (voir p.20)



« Tous les jours, on me livre mon repas à domicile. En général, c'est bon et très copieux. »

EXPÉRIMENTER POUR S'AMÉLIORER

Le Département de l'Eure lance une expérimentation avec trois structures de services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD). Basée sur le modèle néerlandais « Büurtzorg », elle vise à modifier la prise en charge du senior à son domicile afin de lui rendre un meilleur service et d'améliorer la prestation. Comment ? Grâce à une auto-organisation des assistantes de vie et en s'appuyant sur l'environnement proche de la personne âgée. Affaire à suivre...

Association Saveurs et savoirs

Un atelier cuisine, ça vous tente ?

L'association Saveurs et savoirs vous propose de découvrir des produits fermiers locaux et bio et vous invite à ses ateliers cuisine « spécial seniors ».

Créée en 2003 et installée à Romilly-sur-Andelle, l'association Saveurs et savoirs fait la promotion du « *consommer local, équitable et sain* » et propose, en lien avec la Conférence des financeurs et du Département, des ateliers spécifiques pour les seniors. « *Nous mettons l'accent sur des produits locaux et bio avec des recettes simples, faciles à refaire chez soi* », explique Julie, animatrice. L'occasion de découvrir et réaliser des recettes simples et savoureuses. Ceux qui le souhaitent pourront visiter le magasin, les différents ateliers dont une brasserie bio et une partie des 110 hectares de cultures et maraîchages cultivés par les membres de l'association.



Une cuisine simple et rapide

LE PROGRAMME DES ATELIERS CUISINE DE MARS À JUIN

Les céréales complètes

Vendredi 29 mars 2019, de 10h à 12h

L'atelier commence avec un jeu de reconnaissance des céréales : maïs, seigle, épeautre, sarrasin, blé, riz... Céline vous présentera cette grande famille et leur intérêt pour la santé

Mignardises au chocolat

Vendredi 19 avril 2019, de 10h à 12h

Nous vous proposons un atelier cuisine alliant plaisir et santé. Avec du chocolat noir aux multiples vertus, préparez vos chocolats croustillants bio et équitables : mendiants, roses des sables, gingembrettes, croquants de noix...

Légumes secs c'est la fête !

Vendredi 3 mai 2019, de 10h à 12h

Les légumes secs, appelés également légumineuses, sont excellents pour la santé, pourtant nous les consommons trop peu : lentilles vertes, lentilles corail, pois cassés, pois chiches, haricots noirs, haricots blancs, fèves, soja...

Gâteau chocolat, lait de coco et rooibos

Vendredi 17 mai 2019, de 10h à 12h

Céline vous apprendra comment réaliser ce gâteau au chocolat, léger et savoureux, sans gluten et sans sucre, à base de lait de coco et de rooibos.

Le Miam Ô cinq

Vendredi 7 juin 2019, de 10h à 12h

Céline vous expliquera la méthode préconisée par France Guillain, le Miam Ô cinq, une assiette complète et équilibrée composée de cinq éléments : céréales complètes, légumes, légumes secs, protéines animales et huile vierge.

+ d'infos

- Le reste du programme sur www.saveursetsavoirs.fr
- Pôle bio des Hauts Prés à Val-de-Reuil
- Inscriptions auprès de Julie : 02 32 48 06 71 - julie.almeida@saveursetsavoirs.fr
- Ateliers cuisine : 5€ par personne / Drive fermier de produits bio
- tous les derniers jeudis du mois

Ergothérapeute : il facilite votre quotidien

Si vous avez plus de 60 ans et si vous êtes en perte d'autonomie, vous pouvez bénéficier des services d'un ergothérapeute. Un drôle de nom pour un métier qui peut rendre de grands services.



Romane vient aider Éliane à son domicile

« Pas facile d'enfiler ses chaussettes quand on a perdu un pouce, de se laver avec un bras paralysé ou de faire le ménage en fauteuil », expliquent Romane Maubert et Sylviane Guisseau, salariées de l'hôpital la Musse près d'Évreux. Toutes les deux sont ergothérapeutes et interviennent à domicile à la demande des CLIC, pour les personnes bénéficiant de l'APPA : « On fait appel à nous lorsque des personnes rencontrent des difficultés à accomplir des actes de la vie courante tels que s'habiller, se laver, manger et même jardiner. Nous leur proposons des aménagements et des aides techniques afin d'optimiser leur indépendance et de sécuriser leur environnement. »

LES 3 CONSEILS DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

- 1- Attention aux tapis qui glissent sous les pieds ! Mieux vaut les fixer ou les supprimer.
- 2- Éviter les chaussons ou les mules qui ne tiennent pas aux pieds.
- 3- Installer des barres d'appui dans les toilettes et la salle de bain.

Reprendre confiance en soi

« Tout est fait pour aider la personne à reprendre confiance en elle et en ses capacités », assure Laurence Paupy, coordinateur de pôle. « Lors de la première visite, une évaluation globale est réalisée. C'est ce qu'on appelle le bilan d'indépendance et d'environnement. » Une fois ce bilan terminé, l'ergothérapeute donne des conseils pratiques, effectue des essais de matériel, accompagne la personne dans l'apprentissage de l'aide technique et peut proposer des aménagements dans le logement. « En moyenne, trois séances suffisent mais dans certaines situations, il est nécessaire de suivre la personne plus longtemps. »

+ d'infos

- Renseignements
- CLIC de votre secteur (voir p.20)



Laurence Paupy, coordinatrice, et les deux ergothérapeutes de la Musse, Romane Maubert et Sylviane Guisseau

Le saviez-vous ?

L'ergothérapie est une discipline encore peu présente en France. Dans l'Eure, le premier poste d'ergothérapeute, associé au CLIC d'Évreux, a été financé à titre expérimental en 2017. L'année d'après, un deuxième poste était proposé pour les CLIC est et ouest. Un Institut de Formation d'Ergothérapie (IFE) a vu le jour en 2012 au sein de l'hôpital La Musse. L'admission se fait après le bac (de préférence scientifique), sur concours. Les études durent 3 ans.



Gagnez des places pour le musée de Giverny



À l'occasion des 10 ans du plus célèbre des musées de l'Eure, le Département offre, à dix lecteurs de Tandem, 1 entrée valable pour 2 personnes.

- Comment jouer ? Envoyez nous un mail à tandem@eure.fr en indiquant vos nom, prénom, adresse, code postal et ville avant le dimanche 28 avril 2019
- Le tirage au sort aura lieu le mardi 30 avril 2019.

Les gagnants seront informés par mail et recevront leur gain par courrier. Le règlement du jeu est consultable sur www.eureenligne.fr

L'ouverture de la saison du Musée des impressionnistes Giverny a lieu le 22 mars 2019 avec l'exposition « Monet-Auburtin : une rencontre artistique ».

... www.mdig.fr

Une appli

Un coach pour votre dos

Mal de dos ? Le bon traitement, c'est le mouvement ! Pour nous inciter à appliquer ce conseil santé, l'Assurance Maladie a créé l'application Activ'Dos. Conçue par des experts (kinésithérapeutes, rhumatologues...), cette application détaille une soixantaine d'exercices de tous niveaux et à réaliser à son rythme. L'application propose des conseils faciles à suivre et des quizz pour se tester : apprendre à se tenir correctement assis, comment bien porter un sac, etc.

> Application gratuite pour smartphones ou tablettes en téléchargement sur Play Store ou App Store



Circuits courts

À la ferme d'à côté

Où que vous soyez dans l'Eure, il est possible de manger des produits locaux, frais et de saison. Fruits, légumes, viandes, poissons, crèmerie, épicerie, boissons... Pas moins de 110 producteurs fermiers eurois sont estampillés « Bienvenue à la ferme » et agissent, chaque jour, pour que le circuit court soit facilité. Le site internet de ce réseau recense tous les produits et leur lieu de vente. Directement à la ferme, sur les marchés, dans les magasins de producteurs, dans les distributeurs automatiques, via un site internet marchand (drive fermier...), etc.

www.bienvenue-a-la-ferme.com



Danse : bon pour le moral... et l'équilibre

Financés par les caisses de retraite dans le cadre du programme santé éducation et prévention, les cours de danse pour les seniors font de nombreux adeptes. Une première dans l'Eure.



Toutes les danses de salon sont au programme : tango, valse, tcha tcha tcha, rock...

À voir les sourires s'afficher sur les visages des danseurs du jour, à n'en pas douter, tous sont ravis d'être là : « *Je commençais à avoir des problèmes d'équilibre* », raconte Jacqueline 71 ans. Expérience partagée par Maurice, 68 ans : « *J'ai toujours aimé danser mais avec le manque*

de pratique, mes gestes n'étaient plus aussi sûrs. Avec les cours de danse, je reprends confiance en moi et je retrouve le plaisir de danser. »

Même son de cloche du côté de Maryvonne : « *Ça m'oblige à sortir de chez moi. C'est parfois difficile en hiver mais une fois que je suis arrivée, je suis ravie de revoir tout le groupe. Je me suis même fait des amies et nous nous voyons en dehors de notre cours hebdomadaire.* » Tout est dit !

“

Avec une bonne professeure et un bon partenaire, on se sent en confiance.

”

Financés par les principaux régimes de retraite, les cours de danse de Nadia Letellier, attirent de nombreux seniors. « *Il s'agit de séances d'une heure trente pour découvrir et redonner confiance à ceux qui pratiquent. La danse est un excellent moyen de faire fonctionner la mémoire,*

la concentration et l'équilibre. C'est aussi un excellent moyen de maintenir du lien social. »

Les cours de danse sont gratuits. Pour participer, il faut être retraité de n'importe quel régime de retraite et avoir 74 ans maximum.

• Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires
• 02.32.98.72.00 - aseptnormandie.bg@gmail.com



Du 18 mai (vernissage à 17h30) au 27 juillet 2019, la Galerie de Navarre accueillera une exposition intitulée «Usines de Navarre, vestiges d'un passé révolu» consacrée aux usines de Navarre avec des témoignages sonores, dont celui de Raymond Bernard, des photos de Frédéric Grimaud, des objets et des poèmes.

Raymond Bernard

une vie à l'usine

À 91 ans, cet ancien directeur se souvient de la belle époque. Celle de sa jeunesse et celle des usines de Navarre à Évreux où il a passé 25 ans.

Normand d'adoption, Raymond Bernard est né en 1927 en Saône-et-Loire de parents instituteurs. Dernier de trois garçons, le jeune Raymond vit une jeunesse heureuse. *« Heureuse car nous étions très libres à l'époque. Nous pouvions faire les imbéciles et battre la campagne à notre guise. »*

Reçu 1^{er} du canton à l'examen du certificat d'études, le brillant élève décide de passer le prestigieux concours des Arts et Métiers, à Cluny, en Bourgogne. *« Je devais passer mon oral le 6 juin 1944. Mais avec le Débarquement, il a été reporté. »* Malgré cet incident, Raymond Bernard, sortira « gadzarts », comprenez ingénieur, de cette grande école nationale. Après les études et pendant son service militaire à Bourges, l'amour pointe le bout de son nez. *« Pendant une séance de cinéma, dans le noir, ma future femme m'a embrassé. J'en suis resté tout abasourdi ! Et ça a duré 57 ans. »*

Après différents postes, Raymond Bernard se retrouve le 1^{er} juin 1958 aux usines de Navarre, spécialisées dans la métallurgie du cuivre : *« À cette époque, l'usine était dirigée par le comte Bertrand du Pouget. Il disait qu'il avait épousé la plus belle femme de France ! Je la trouvais un peu trop grande à mon goût... mais ils étaient absolument charmants et recevaient tous leurs clients à déjeuner chez eux. »*

Même si les différentes guerres avaient permis aux usines de Navarre de connaître leurs heures de gloire *« parce qu'il y avait besoin de beaucoup de laiton pour fabriquer les étuis des munitions »*, les usines étaient aussi connues pour leurs lampes à pigeon, réchauds, lampes abeille.



“ Les ouvriers, qui étaient là de père en fils, avaient l'impression d'appartenir à une grande famille. Les usines faisaient vivre tous le quartier ”

Elles ont embauché jusqu'à mille personnes. À l'époque de Raymond Bernard, dans les années 60, les usines avaient encore une solide réputation. *« On était les seuls à fabriquer des dés à coudre en France. »*

L'ambiance à l'usine était très bonne même si je luttais beaucoup contre la boisson dans les ateliers. À tour de rôle, les gars apportaient une bouteille de vin. Ça picolait beaucoup en fonderie. »

Mais l'arrivée des matières plastiques, du modernisme, les difficultés à trouver des matières premières *« que l'on ne trouve pas en France »* et d'autres raisons encore, ont eu raison de la *« doyenne des entreprises ébroïciennes »*.

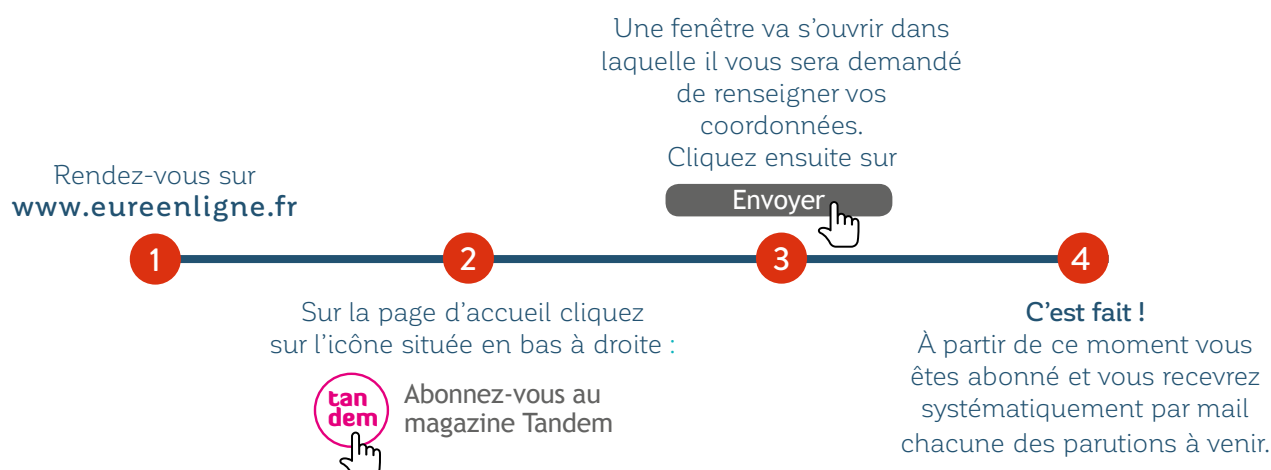
« C'est pourtant toute une époque de réussite que je n'oublierai jamais », conclut celui qui fut directeur de 1958 à 1983. *« À ma connaissance, il n'y a plus aucune laitonnerie en France. »*



Depuis le numéro 17, votre magazine Tandem est essentiellement diffusé en version numérique. Pour le recevoir, rien de plus simple, il suffit de suivre le petit guide ci-dessous. En quelques clics, c'est fait. Vous réceptionnerez, dans votre boîte à lettres électronique, le prochain Tandem et tous les autres.

C'est simple et gratuit.

Comment s'abonner à TANDEM en ligne ?



+ d'infos sur les CLIC

Les Clic (centres locaux d'information et de coordination) sont un service du Conseil départemental. Ils accompagnent les personnes âgées dans toutes les démarches leur permettant d'améliorer leur vie quotidienne.



CLIC D'ÉVREUX

Maison des solidarités
11, rue Jean de la Bruyère
CS23246
27032 Evreux cedex
Tél. 02.32.31.97.00.

CLIC EST (VERNON-LOUVIERS)

Maison du Département
Rue de l'Industrie
27200 Vernon
Tél. 02.32.71.24.73.

CLIC OUEST (BERNAY-PONT-AUDEMER)

33 rue Lobrot
27300 Bernay
Tél. 02.32.41.76.74.