

DOSSIER

Mobilité : on accélère dans l'Eure

En stop, en bus, en voiture : autant de solutions pour lutter contre l'isolement des seniors.

ÇA PEUT VOUS INTÉRESSER

Le yoga : une sensation de bien-être

Pratiqué régulièrement, le yoga permet de gagner plusieurs années de vie en forme.

PORTRAIT

Paulette, 97 ans, se met à l'informatique

Chaque semaine, Paulette prend des cours d'informatique à Bernay. Même pas peur !



EN VOITURE MADELEINE !

ÉDITO



La mobilité est souvent le point de départ de situations d'isolement. Or, nous pouvons tous le constater, en vieillissant, se déplacer devient de plus en plus difficile.

Devant ce constat, il nous apparaissait évident que des réponses concrètes devaient être apportées à la mobilité des seniors.

Ceux qui peuvent encore conduire peuvent profiter des actions de prévention sur la sécurité routière mises en place par la Conférence des financeurs. Une bonne façon de faire un point sur sa conduite, et rester autonome le plus longtemps possible.

Pour ceux qui n'ont plus cette chance, le Département, par le biais de la Conférence des financeurs, que j'ai le plaisir de présider, a également accompagné financièrement la mise en œuvre de certains projets liés à la mobilité des seniors.

Toute personne âgée qui ne peut pas conduire et qui n'a pas de transport en commun adapté près de chez elle, peut faire appel à un de ces services qui se chargera d'organiser le transport, souvent de porte à porte.

En complément de ces actions, des bénévoles, parfois regroupés au sein d'une association, prennent de leur temps, pour accompagner les personnes les plus fragiles à un rendez-vous chez le coiffeur, chez le kinésithérapeute, ou tout simplement pour rendre visite à un proche. Je voudrais une fois encore, leur rendre hommage et les saluer. Nous savons tous que le lien social est un des meilleurs remèdes à l'isolement.

Une société où il fait bon vivre est constituée de toutes ces initiatives au service des autres, au service des plus faibles et des plus isolés. Il en va de la responsabilité de tous et de chacun.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Lehongre', written in a cursive style.

Pascal Lehongre,
Président du Département de l'Eure

04 **RETOUR SUR**
De beaux légumes pour les séniors

06 **ACTUALITÉS**
C'est quoi ce truc(k) ?

09 **ABONNEMENT**
Comment vous abonner en ligne

10 **DOSSIER**
En stop, en bus ou en voiture,
des solutions existent pour rompre l'isolement

16 **BONS PLANS**
Gagnez des places pour
le Salon de l'agriculture 2020

17 **ÇA PEUT VOUS INTÉRESSER**
Découvrez le yoga : une sensation de
bien-être

18 **PORTRAIT**
Paulette, 97 ans, se met à l'informatique

DE BEAUX LÉGUMES POUR LES SENIORS

Cet été, le conseil municipal des jeunes de Selles, près de Pont-Audemer, a eu l'idée de faire un jardin potager pour distribuer leurs légumes aux personnes âgées de la commune. Un vrai régal.



Guerric, Gabriel, Océane et Caroline veillent au grain

Du haut de ses 14 ans, le maire, Guerric Platel, dirige avec diplomatie, tout son petit monde. Sur les marches de la mairie, le ton est sérieux mais convivial : « *On vous attendait. Le café est servi.* »

UN JARDIN PARTICIPATIF

Élus le 4 septembre 2018, ces jeunes ont eu l'idée, peu avant l'été, de faire « *un jardin participatif* ». Après la délibération et le vote « *à l'unanimité* », il fallait se mettre au travail : « *La commune a financé l'achat de 5 carrés de 1,20 x 1,20 m. Ils ont été installés près du terrain multisports. Nous avons récupéré des plants et des graines dans nos familles. Comme on a semé un peu tard, on a privilégié les espèces tardives.* »

Un mois plus tard, sortaient de terre, radis, salades, carottes, haricots et « *même un beau pied de persil* ». Il faut dire que les membres du conseil se sont relayés tout l'été pour « *désherber, arroser* » et veiller aux graines... « *Guerric s'est bien rendu disponible* » admettent-ils tous.

ON N'A RIEN GARDÉ POUR NOUS

« *Une fois récoltés et ramassés, nous avons décidé de les distribuer aux personnes âgées de la commune en commençant par celles qui sont le plus isolées, qui ont le moins de visites. Ça nous faisait plaisir.* » Et d'ajouter : « *On n'a rien gardé pour nous...* » À n'en pas douter, la relève est assurée !



1 AU QUOTIDIEN

Mercredi 20 novembre, à 14 h 30, à Gravigny, au club des retraités, Marion, ergothérapeute, vous fera découvrir les accessoires innovants, destinés à pallier les difficultés liées à la perte de mobilité. Gratuit.

Renseignements et inscriptions : 02.32.39.84.00.

3 PRÉVENTION

Une conférence sur l'équilibre et la prévention des chutes vous est proposée à Breteuil et au Neubourg.

- **Breteuil-sur-Iton**, le **lundi 18 novembre** à 14 h 00, salle annexe, rue d'Huckelhoven ;
- **Le Neubourg**, le **mardi 26 novembre** à 14 h 00, Résidence Turmel, 4 rue de la paix.

Cette conférence sera suivie de 10 ateliers. C'est une action de prévention de la Conférence des financeurs.

2 LES ACTUS 4

SOUPE & DÉCORATIONS

Vous avez envie de partager un moment convivial et d'échanges autour du jardin ?

Judi 21 novembre : le plaisir d'une bonne soupe.

Qu'y a-t'il de meilleur qu'une bonne soupe de légumes du potager pour aimer les mois d'hiver ?

Mercredi 27 novembre : décorations de Noël. Petit moment convivial pour créer ses propres décorations avec les matériaux trouvées dans la nature.

Infos pratiques

Ces différentes animations ont lieu de 14 h 30 à 16 h 30 au village retraite de Damville. Organisées dans le cadre de la conférence des financeurs, elles sont ouvertes à tous les seniors.

Renseignements - Le CRÉE : 02.32.35.61.70.

UN SALON EN 2020



C'est officiel. Il y aura bien un salon des seniors l'an prochain, à l'automne. La date précise n'est pas encore fixée mais cette 2^{ème} édition organisée par le Département, portera sur la prévention et le bien-être essentiellement mais les acteurs seront différents de la première fois. Le salon aura lieu à l'Hôtel du Département d'Évreux mais les organisateurs prévoient également des animations sur tout le département.

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 », est une première dans l'Eure.



Le camion aménagé va sillonner les routes du département.

« L'objectif du truck (camion en anglais) est de répondre aux demandes de maintien à domicile des personnes dans de bonnes conditions » explique Diane Leseigneur, vice-présidente du Département. Aménagé par des professionnels, le truck permet de découvrir des astuces pour rester 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.

« Il ne faut pas attendre d'être trop âgé ou d'avoir des problèmes d'autonomie » insistait lors de l'inauguration, Perrine Forzy, vice-présidente du Département. « 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. »

UN ACCOMPAGNEMENT TECHNIQUE ET FINANCIER

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 et le Département (dans le cadre de la conférence des financeurs) vous conseillent pour élaborer un projet adapté à vos besoins :

- un accompagnement technique : conseils sur les travaux, estimation des coûts, analyse des devis, diagnostics techniques ;
- un accompagnement financier : informations sur les différentes aides financières, plan de financement prévisionnel, aide au montage des dossiers de subvention, suivi personnalisé...

Et surtout, renseignez-vous avant de commencer vos travaux !

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 : laure.le-provost@eure.fr Tél : 02.32.31.51.87. ou dans un des CLIC.
- Soliha, 11 rue de la Rochette. 27000 Évreux contact@soliha.fr – Tél : 02.32.39.84.00.

OÙ VOIR LE TRUCK ?

- Vendredi 22 novembre à Évreux, dans le cadre de la Semaine bleue
- Vendredi 6 décembre à Cormeilles, sur le marché
- Mardi 17 décembre à Fleury-sur-Andelle, sur le marché

Prenez date pour 2020 !

LES POINTS CLÉS POUR UN LOGEMENT BIEN PENSÉ

Quand on vieillit, il faut repenser son logement en fonction de ses difficultés et de ses habitudes.



Concevoir sa rénovation en fonction de ses habitudes

Repenser la disposition des pièces

Rapprocher la chambre des toilettes permet de limiter les déplacements de nuit. Dans le neuf, préférez opter pour un logement de plain-pied.

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT

Selon les cas, installer de préférence des portes et fenêtres coulissantes, une porte d'entrée avec un seuil PMR., des prises électriques situées à 90 cm du sol. Les couloirs ont idéalement une largeur minimum de 1,20m pour pouvoir permettre la circulation avec des béquilles, un fauteuil roulant...

Libérer l'espace

Prévenir les chutes et les coups en évitant les tapis, meubles bas, fils électriques qui traînent au sol, en particulier dans les lieux de passage.

L'éclairage naturel et artificiel

Éclairer suffisamment et sans éblouissement, éviter toute zone d'ombre. Pour apprécier la bonne proportion d'éclairage naturel dans une pièce, il faut que les surfaces vitrées (fenêtres, portes) aient une taille équivalente ou supérieure à 25% de la surface au sol de la pièce.

SÉCURISER LA SALLE DE BAIN

Sol antidérapant, bac à douche à fleur de sol, parois de douche à mi-hauteur, sols et murs faciles d'entretien. Privilégiez au maximum des robinets thermostatiques avec sécurité anti-brûlure.

Prévoir des points d'appuis

Sécuriser le parcours dans le logement à l'aide de rampes, barres d'appuis, meubles positionnés de façon stratégique... Dans tous les cas, prévoir des renforts de fixation avec des plaques adaptées (type Habito) deux fois plus résistants qu'un mur en parpaing permettant des accrochages de 20 kg par vis.

Avoir une bonne qualité d'air intérieur

Garantir la qualité d'air intérieur par un système de ventilation permettant la filtration de l'air neuf et l'extraction de l'air vicié.

Adapter le mobilier

Faciliter les gestes du quotidien grâce à des pieds de lit plus hauts, des placards à la bonne hauteur sur le principe « les objets viennent aux personnes et non l'inverse », éviter les portes battantes...



ADDICTIONS DES SENIORS... QUAND LE THÉÂTRE S'EN MÊLE

Le petit verre de vin à midi, la petite pilule qui guérit tout, les jeux télévisés ou le turf auxquels on devient accro... Ce ne sont là que quelques « *péchés mignons* » régulièrement rencontrés chez les personnes âgées. Alors comment faire pour aider les seniors qui sont devenus dépendants à se détacher de l'objet de leur addiction ?

C'est tout l'enjeu de cette pièce de théâtre, écrite à la demande de caisses de retraite, et qui est construite comme un débat-théâtral. Les comédiens de la compagnie « *Entrées de jeu* » posent la question à travers un débat et des professionnels tentent de trouver des solutions.

Infos pratiques

Péchés mignons par la Compagnie « *Entrées de jeu* »
Lundi 18 novembre – 14 h
à la salle du Haut-Phare au Neubourg, rue Roger Meulin.
Entrée libre
Renseignement et inscriptions
CLIC Sud : 02.32.31.97.00



PÉCHÉS MIGNONS

LA COMPAGNIE "ENTRÉES DE JEU" PRÉSENTE



Toutes les informations médicales sont contenues dans la boîte stockée dans le frigo

UNE BOÎTE VITALE DANS LE FRIGO

Tout le monde possède un réfrigérateur à la maison. Il est toujours en évidence et facile d'accès. L'idée est donc de l'utiliser pour conserver les informations de base se référant à des personnes âgées. Ainsi, en cas de problème, policiers ou pompiers n'ont qu'à ouvrir le frigo pour tout savoir des aînés vivant dans le logement...

En cas d'urgence...

Les aînés remplissent un questionnaire détaillé sur leur santé, informations personnelles, allergies, médicaments, etc. Ce dernier est complété par son médecin traitant. Et ensuite, ces informations sont stockées dans une boîte dans le réfrigérateur. Ainsi, en cas de problème de santé, voire même de fugue, les autorités savent immédiatement ce qu'il faut faire ou à quoi ressemble la personne âgée.

Bientôt dans l'Eure ?

Une idée simple efficace et bon marché. Lancée en Belgique, la boîte SOS est arrivée dans quelques régions de France et continue de faire son chemin... Arrivera-t-elle bientôt dans l'Eure ?

DES CARTES POUR FACILITER LES DÉPLACEMENTS

Des cartes permettent de faciliter les déplacements des personnes âgées : les « CMI » (carte mobilité inclusion) mentionnant « invalidité », « priorité » et « stationnement ». Celles-ci remplacent progressivement la carte européenne de stationnement, la carte d'invalidité et la carte de priorité.

La CMI invalidité et la CMI priorité donnent :

- le droit d'accéder à une place assise dans les transports en commun, dans une salle d'attente ;
- le droit de passer en priorité lorsque vous faites la queue dans un magasin ou dans un lieu public.

Cette carte peut être délivrée à toute personne nécessitant de l'aide dans tous ses déplacements, et non uniquement à des personnes en situation de handicap.

Elle donne droit à la personne ainsi qu'à son accompagnant de stationner sur les places réservées aux personnes handicapées.

À noter : Vous pouvez bénéficier à titre définitif d'une CMI invalidité et d'une CMI stationnement si vous en faites la demande lorsque vous êtes allocataire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et



que votre perte d'autonomie est évaluée en GIR 1 ou en GIR 2.

Cette demande est à transmettre auprès du service APA, soit par mail à l'adresse suivante : paphdomicile@eure.fr ou par courrier à l'Hôtel du département, 14 boulevard Georges Chauvin 27021 EVREUX CEDEX – 02.32.31.96.84 via le formulaire de demande de Carte Mobilité Inclusion.

Pour les bénéficiaires du GIR 3 à 6 : la demande est à adresser par courrier à la Maison Départementale des Personnes Handicapées de l'Eure - 02.32.31.96.13.

COMMENT VOUS ABONNER EN LIGNE



Rendez-vous sur eurenormandie.fr



Tapez « Tandem » dans le moteur de recherche présent en haut du site



Sur la page « Tandem : le journal des seniors et de leurs proches »
Complétez le formulaire en bas de page



Vous serez désormais alerté lors de la publication des prochains numéros



MOBILITÉ : ON ACCÉLÈRE DANS L'EURE

Comme Vivianne, quand on ne peut plus se déplacer, tout devient plus compliqué... Dans le cadre de la Conférence des financeurs, le Département a mis en place un réseau de transport à la demande. Des collectivités locales peuvent aussi venir en aide aux seniors les plus isolés. Et de nombreuses associations de bénévoles comme ici à Damville, volent au secours des plus démunis.

À DAMVILLE

LE TRANSPORT SE FAIT SOLIDAIRE

Le succès a été immédiat. Aujourd'hui, l'association compte près de 100 bénéficiaires et 35 chauffeurs bénévoles. Un service que sa présidente, Catherine Desnos, aimerait proposer dans tout le département.

Ce matin-là, Pierrette, 89 ans, doit se rendre chez le kiné de Damville. Elle a bien une voiture, mais depuis son accident, ses enfants lui interdisent de conduire. Elle a donc décidé de faire appel à l'association familiale de Damville : « *C'est vraiment très bien. Je les ai prévenus il y a 5 jours et ce matin, Anne-Marie est venue me chercher à la maison. Elle m'a aidée à monter dans la voiture car avec mon déambulateur, ce n'est pas si simple. Elle m'attend, le temps de mon rendez-vous et me ramène après. On ne peut pas espérer mieux.* »

C'EST IMPORTANT
D'ESSAYER DE VIVRE
BIEN TOUS ENSEMBLE.
RENDRE LES GENS
HEUREUX VOUS REND
AUSSI HEUREUX.

Pierrette est l'une des 97 abonnés de l'association. Créée après-guerre pour rendre des services (achat groupé d'une machine à laver, de pommes de terre...), l'association familles rurales de Damville a toujours été avant-gardiste et portée vers les autres. Sa présidente, Catherine Desnos, accordéoniste, élue à Damville, a eu l'idée, en mai 2018, de lancer ce nouveau projet de transport solidaire. Il fonctionne uniquement grâce à des bénévoles. Il est principalement financé par le Département, via la Conférence des financeurs.

Des services très variés

Le principe est on ne peut plus simple : tout nouvel adhérent paie une cotisation de 20 € par an et fait appel à l'association pour tout transport non pris en charge. « *Notre but est de rendre service, pas de concurrencer les taxis ou les ambulances.* » Les demandes sont variées : prendre le train, aller chez le coiffeur, aller sur la tombe d'un proche, se rendre au club des anciens, aller voir un époux hospitalisé... « *Le bénéficiaire rembourse le chauffeur 0,40 centimes du kilomètre.* »

Transport solidaire : 07.67.77.97.97.

LE PLAISIR D'ÊTRE BÉNÉVOLE

Les bénévoles sont souvent recrutés grâce au dynamisme et au charisme de Catherine Desnos : « *Je fais partie de sa chorale. Elle m'a demandée si je voulais bien rendre service. J'ai accepté et je ne regrette vraiment pas* », admet Anne-Marie, 70 ans, ancienne institutrice à Damville.

« *C'est un bon passe-temps de se dire qu'on est utile à quelqu'un. Ça m'occupe et je fais de belles rencontres. Je fais un à deux services par semaine.* » La plupart des chauffeurs se connaissent et l'ambiance est bonne. Ce qui rassure également les bénéficiaires qui se laissent prendre en charge en toute sécurité.

TRAIT D'UNION : LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS

Les seniors du secteur d'Étrépagny-Gisors ont de la chance. Grâce aux chauffeurs bénévoles de l'association Trait d'Union, ils peuvent se déplacer sans problème.



Les usagers se mettent directement en relation avec les chauffeurs bénévoles

« Un jour, mes enfants sont allés à la préfecture avec mon permis de conduire pour dire que j'étais atteint de la DLMA et que je n'y voyais plus... Ce jour-là, je leur en ai voulu même si j'avoue aujourd'hui qu'ils n'avaient pas entièrement tort. Je n'étais plus en état de conduire. Mais résultat, je me retrouvais seul au milieu de la campagne, isolé. Je leur ai dit : c'est comme si vous me mettiez en taule, je ne peux plus bouger ! »

Par chance, Pierre, 83 ans, a entendu parler de l'association Trait d'Union. *« Depuis ce jour-là »,* avoue Pierre, *« l'isolement n'est plus un problème pour moi. »*

À l'origine de Trait d'Union, Perrine Forzy, élue départementale et présidente de la Communauté de communes du Vexin normand : *« Nous avons créé l'association*

en décembre 1998 parce que nous avons conscience de l'isolement de certains seniors du secteur d'Étrépagny. Nous voulions leur permettre de rester à domicile le plus longtemps possible, dans des conditions acceptables. »

Atténuer l'isolement des seniors

Une belle réussite puisqu'aujourd'hui, le service de mobilité permet à 80 utilisateurs réguliers de bénéficier des services de l'un des 14 chauffeurs bénévoles. L'association en recherche davantage pour couvrir l'ensemble des communes.

« Les déplacements concernent essentiellement des visites médicales, des trajets vers une gare ou pour des activités culturelles ou de loisirs, mais également simplement pour faire des courses. »

Pour plus d'informations :

Maison de Services au Public d'Étrépagny
Tél : 02.32.27.41.87. ou sur Youtube « Trait d'Union - Service de mobilité solidaire »

DES BÉNÉVOLES HEUREUX

Ce jour-là, c'est Angèle, 53 ans, infirmière de nuit et chauffeur bénévole à Trait d'Union, qui accompagne Pierre sur le marché d'Étrépagny : *« Nous habitons le même village et au fil des ans, nous avons tissé des liens d'amitié. Quand mon emploi du temps me le permet, c'est moi qui accompagne Pierre dans ses diverses sorties. »* Mais qu'est-ce qui peut bien pousser une infirmière de nuit à courir dans la journée... *« Je recherchais des activités pour m'occuper depuis que mes enfants étaient partis de la maison. J'avais besoin de rencontrer du monde. Je fais de belles rencontres, je me sens utile. »*

EURE MOBILITÉ : POUR LES PLUS FRAGILES

L'association Eure-Mobilité est née en 2017, regroupant les associations travaillant depuis plusieurs années dans le secteur de la mobilité inclusive. Son but : répondre à la problématique de la mobilité des publics fragiles sur le département eurois.

Un appel d'offres de la Conférence des Financeurs, présidée par Pascal Lehongre, a permis de créer ce service en 2018, dans le but d'accompagner les seniors aux ateliers de prévention.

Avec d'autres financements, David Letellier permet chaque jour à des personnes âgées, autonomes mais qui n'ont pas de moyen de locomotion, de se rendre gratuitement, sur un lieu précis, quel que soit l'endroit où elles habitent dans le département.

Deux conditions sont néanmoins nécessaires pour bénéficier d'un transport gratuit : « La demande doit émaner des travailleurs sociaux (assistante sociale, Ehpad, CLIC,



CPAM,...) et le moyen de transport du participant ne peut être assuré ni par lui-même, ni par son entourage. Il ne doit pas y avoir de transport en commun adapté près de chez lui. » Enfin, « il faut prévenir 7 jours à l'avance », conclut David Letellier qui aime ce métier « pour rendre service et se sentir utile. »

Eure Mobilité : 06.33.40.92.51.

SE DÉPLACER DANS L'AGGLO D'ÉVREUX AVEC LE SAMIBUS

Trois petits bus sont à disposition dans l'agglomération d'Évreux, pour transporter de porte-à-porte, des personnes handicapées ou en perte d'autonomie.

Le service Samibus s'adresse à toute personne, qui du fait de son handicap ou de son niveau d'autonomie, ne peut utiliser seule ou accompagnée, les transports en commun. Il fonctionne du lundi au vendredi de 7 h à 19 h (hors jours fériés) et de 9 h à 19 h le samedi, uniquement sur réservation.

Il faut s'inscrire, compléter un dossier (avec une partie médicale à remplir par le médecin traitant) et l'envoyer au service mobilité de l'EPN, 9 rue Voltaire à Évreux. Votre dossier sera examiné par une commission qui se réunit tous les 3 mois. Une fois votre demande acceptée, il vous suffira d'acheter à bord du bus un carnet de 10 voyages (8,50 €) ou un ticket de 1,20 € à l'unité.



Le chauffeur du bus peut vous aider à monter et à descendre du bus mais ne peut pas aller au-delà (à votre domicile ou dans un bâtiment). En revanche, vous pouvez être accompagné d'une personne de votre choix.

Les inscriptions se font auprès de l'EPN, du CCAS ou sur le site internet de Transurbain www.transurbain.com / Tél : 02.32.31.34.36.

Depuis sa mise en service, en juillet 2018, 150 personnes ont déjà eu recours au Samibus sur 74 communes. La demande a été multipliée par 3 en un an.

LA PRÉVENTION ROUTIÈRE, PARLONS-EN.

On dénombre 8 millions de conducteurs âgés en France. Les actions de prévention routière, organisées dans tout le département, permettent de faire un point sur sa conduite. En aucun cas pour pénaliser.

Quand on avance en âge, l'usage de la voiture permet de rester autonome. Mais en vieillissant, les capacités physiques et cognitives déclinent. Il peut devenir difficile voire dangereux de conduire. Si la plupart des conducteurs savent adapter d'eux-mêmes leurs habitudes de conduite, par exemple, en évitant de conduire la nuit ou par mauvais temps, une modification des habitudes ou le choix d'un véhicule adapté, vont parfois permettre de conduire plus longtemps.

Pour en prendre conscience, il faut parfois en passer par une conférence, un atelier ou pourquoi pas une pièce de théâtre. Le Département, par le biais de la Conférence des financeurs, multiplie les actions de prévention dans ce sens.

Les participants peuvent même tester une voiture équipée d'une boîte automatique. L'essayer, c'est parfois l'adopter...

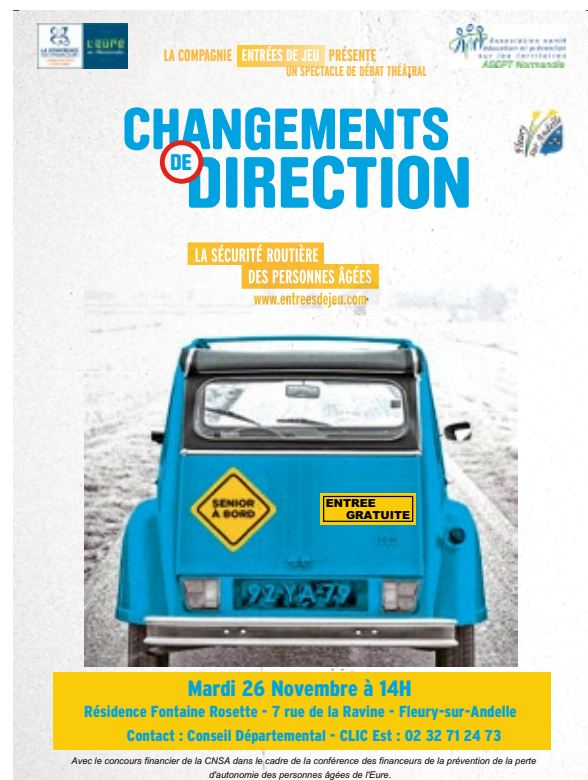
Prochains rendez-vous : atelier de Bernay « Seniors au volant » lundi 18 et mardi 19 novembre.

Renseignements et inscriptions : 02.32.43.50.96.

CONDUITE : LES PRINCIPAUX RISQUES

- Une baisse de la vue et de l'audition qui font que l'on est moins à l'aise au volant ;
- Des raideurs articulaires qui rendent les contrôles plus difficiles ;
- Un temps de réaction plus long ;
- Une consommation importante de médicaments, dont certains sont incompatibles avec la conduite car il y a un risque de somnolence.

Théâtre à Fleury-sur-Andelle « Les aînés et la sécurité routière »



Le CLIC Est (Centre Local, d'Information et de Coordination) et la commune de Fleury, vous invitent à une demi-journée d'information de sensibilisation et d'échanges sur la question de la conduite automobile et la sécurité routière. La thématique est introduite par le biais d'un théâtre-forum « Changements de direction ».

Théâtre-forum - « Changements de direction »
Mardi 26 novembre à 14 h, salle d'animation de la Résidence Autonomie de Fleury-sur-Andelle, 7 rue de la Ravine - **Renseignements et inscriptions : 02.32.71.24.73.**



À BERNAY, « LE PASS MOBILITÉ SENIORS »

Pour répondre à une demande individuelle ou collective et pour pallier le manque de transports en commun dans les zones rurales, la plateforme de mobilité solidaire propose à tous les habitants de l'intercom Bernay-Terres de Normandie, âgés de 60 ans et plus, d'avoir la possibilité de se déplacer. Il s'agit du Pass mobilité seniors, mis en place par l'Entreprise sociale et solidaire (ESS) et l'association Acces (Actions culturelles contre les exclusions et les ségrégations), depuis le mois de mars.
Contact : 02.32.43.50.96.

Une initiative comme celle-ci existe peut-être dans votre commune. N'hésitez pas à vous renseigner.

LE DISPOSITIF « SORTIR PLUS »

Le dispositif « *Sortir Plus* » est proposé par l'AGIRC ou l'ARCCO à ses retraités : il s'adresse aux personnes de plus de 80 ans qui vivent chez elles. Elles peuvent bénéficier d'un CESU (chèque emploi service universel) pour financer un transport par un professionnel agréé.

Les sorties peuvent être :

- liées à des loisirs (promenade, spectacles, visite à des amis, des proches), afin de favoriser le maintien d'une vie sociale ;
- d'ordre utilitaire (visites ou analyses médicales, courses, démarches administratives, coiffeur).

Contactez votre caisse de retraite complémentaire ou téléphonez au 0.810.360.560.

L'Assurance Maladie peut prendre en charge ces frais de transport si l'état de santé du retraité le justifie et sous certaines conditions.



REZO POUCE : BOUGEZ EN STOP !

Faire de l'auto-stop gratuit, organisé et sécurisé : le concept est déjà opérationnel dans le Vexin normand et sera mis en place au plus tard en janvier 2020 à Pont-Audemer-Val-de-Risle. Le principe est celui du stop solidaire : partager de manière spontanée, et gratuite, les trajets via une application gratuite. Les arrêts, signalés par des panneaux, sont disposés un peu partout sur les secteurs en question.

Ensuite, il y a deux versions :

- la version «branchée» : vous voyez en temps réel, sur votre appli Rezo Pouce, (à télécharger gratuitement sur Google Play ou App Store) les personnes qui circulent et la mise en relation est directe ;
- la version plus «vintage» : c'est de l'auto-stop classique avec néanmoins toute la sécurité du système. C'est-à-dire que vous vous mettez, avec votre pancarte de destination, près d'un panneau identifié Rezo Pouce. Un conducteur vous identifie grâce au logo Rezo pouce et vous prend en stop. Dans les deux cas, il faut être inscrit préalablement sur Rezo Pouce.

Infos pratiques

Contact Vexin Normand
Service transports & mobilités de la CCVN
02.32.27.80.38
transports.mobilites@ccvexin-normand.fr

Contact Pont-Audemer / Val-de-Risle
Pôle mobilité Risle-Pays-d'Auge
75, rue de la République, à Pont-Audemer.
v.ansselin-polemobilite@rislepaysdauge.org



L'Eure au salon de l'agriculture

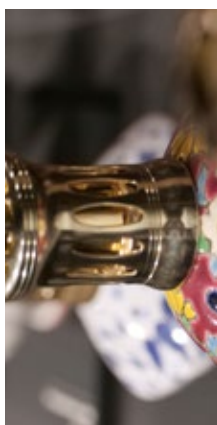
10 places
à gagner !

Du samedi 22 février au dimanche 1^{er} mars 2020, profitez d'une journée au cœur du plus grand marché de France. Découvrez les produits de notre terroir sur le stand de l'Eure où nous vous accueillerons toujours avec plaisir et avec le sourire !

Pour participer, envoyez vos coordonnées (nom, prénom, adresse, code postal et ville) à tandem@eure.fr avant le 31 décembre 2019.

Un tirage au sort aura lieu le 10 janvier 2019, les gagnants seront contactés par mail et recevront leur gain par courrier. Règlement du jeu consultable sur eureennormandie.fr

LAMPES BERGER : VENTE AUX PARTICULIERS



La Maison Berger, installée à Bourgheroulde depuis 1975, fait partie des pépites de l'Eure. La Maison Berger, ce sont quelque 800 000 lampes vendues dans près de 50 pays, 5 millions de litres de parfum diffusés chaque année, un chiffre d'affaires de 50 M€ dont 75% réalisés à l'export. Un superbe musée a été inauguré en septembre

dernier. Vous pouvez même profiter de la vente annuelle aux particuliers. Une bonne idée de cadeau de Noël.

Infos pratiques

Samedi 7 décembre 2019 – De 8h à 17h 1342 Rue d'Elbeuf, 27520 Bourgheroulde
Tél : 02.32.96.95.48.

CINÉ D'OR : DES PLACES DE CINÉ À 4 €

Le cinéma « *Le Royal* » de Pont-Audemer propose chaque mois, un film particulièrement destiné aux seniors (mais pas que...) au tarif attractif de 4 € la place.



Intitulée « *Ciné d'or* », cette série de projections concerne des films grands publics.

Prochains films à l'affiche :

Lundi 2 décembre, Pupille ;
Lundi 6 janvier, Rémi sans famille ;
Lundi 3 février, Les Invisibles.

Ciné Royal - 16 rue du Général Leclerc
Pont-Audemer
Séances le lundi à 14h15.

DÉCOUVREZ LE YOGA : UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE

Quel que soit votre âge, le yoga sera bénéfique pour votre santé physique et mentale. Et si on s'y mettait ?



« Depuis que je pratique le yoga, je n'ai plus mal au dos. C'est une détente pour le corps et l'esprit », admet Laure 67 ans.

« Je suis atteinte d'une maladie neurologique et le yoga m'est très bénéfique. Il m'aide à me maintenir en forme et me permet de me vider la tête », explique Marie-France, 72 ans.

Un équilibre entre le corps et l'esprit

La vingtaine de personnes présentes lundi, lors du cours de détente profonde du centre Vital Yoga à Menneval, près de Bernay, est unanime : « *Pratiqué régulièrement, le yoga permet de gagner plusieurs années de vie en forme. Il apporte la sérénité et le contrôle de soi. C'est très positif.* »

Se respecter et respecter les autres

Ce n'est pas Laurence Lemire, professeur certifié qui enseigne le yoga depuis 23 ans, qui vous dira le contraire. « *Le yoga n'est pas un sport. C'est une pratique physique qui allie le corps et l'esprit ; une philosophie qui exige le respect de soi et des autres. Il pousse chacun à être positif et à donner le meilleur de soi-même. Le yoga Iyengar peut être pratiqué par tous et améliore*

indéniablement votre condition physique. Grâce à des supports comme des briques en bois, des sangles, des chaises, des couvertures... les postures sont adaptées à vos possibilités même en cas de douleur. »

Dans les cours de Vital Yoga, l'ambiance est toujours amicale et bienveillante.

LES BIENFAITS DU YOGA

- Renforce le corps et améliore l'équilibre ;
- développe la souplesse et la persévérance ;
- améliore la qualité de la respiration grâce au travail du souffle ;
- favorise la détente et la gestion
 - améliore la qualité du sommeil ;
- permet une meilleure maîtrise de soi et une plus grande ouverture aux autres ;
- aide à éliminer les émotions négatives, donne confiance en soi.



PAULETTE, 97 ANS, SE MET À L'INFORMATIQUE

Toujours coquette et prête à sortir quand l'occasion se présente, Paulette reste très active. Elle prend même des cours d'informatique toutes les semaines à Bernay. « *Même pas peur !* »

« *C'est mon fils qui a entendu parler de ces cours proposés par le centre social Accès de Bernay. Il m'a pris rendez-vous. Je lui ai dit : tu crois que je vais y arriver ? Il m'a répondu : certainement ! Depuis, j'y vais toutes les semaines.* »

JE SAIS TAPER SUR UN CLAVIER, J'ÉTAIS SECRÉTAIRE

Les cours sont animés par Océane, 24 ans, en service civique : « *Elle est tellement gentille et patiente.* » Paulette a même droit à des cours particuliers: « *Je sais taper sur un clavier, j'étais secrétaire. Ce n'est pas compliqué sauf qu'avec l'ordinateur, il faut taper légèrement et lâcher tout de suite. Ce qui me semble le plus dur, ce sont les ponctuations.* » Et Paulette, sereine, de conclure : « *J'achèterai un ordinateur quand je serai championne...* »

UNE VIE D'AVENTURIÈRE

Née en 1922 à Busigny, dans le Nord, Paulette rencontre son futur mari à l'école de musique de Caen, pendant la guerre : « *Il faisait de la flûte à bec, moi du violon. Nous nous sommes mariés le 29 avril 1944.* » Une vie aventureuse attendait alors la jeune femme. Deux ans plus tard, Paulette est enceinte mais son mari ingénieur chez Peugeot, a dû partir s'établir en Afrique pour le travail. Paulette et le bébé de 4 mois le rejoignent en bateau : « *J'ai découvert, Abidjan qui allait devenir la capitale économique de la Côte d'Ivoire. Le paquebot s'est arrêté au milieu de la mer et nous avons rejoint la rive avec des petites barques. Il n'y avait qu'une bande de terre entre la mer et la lagune. C'était incroyable...* »



Les cours d'informatique sont assurés par Océane

Paulette décide de continuer de travailler comme secrétaire d'autant que son fils « *qui ne voulait pas aller à l'école des bonnes sœurs* » repart en France poursuivre ses études. « *Nous étions une communauté de Français. Tout le monde se connaissait. Nous sortions beaucoup. Nous allions à la mer, au restaurant, au théâtre...* La vie était facile et agréable. »

« EN VIEILLISSANT, IL FAUT RESTER ACTIF »

En 1978, Paulette et son mari rentrent en France et s'installent dans une chaumière près de Bernay.

Depuis la mort de son mari, Paulette, s'est aménagée une vie très active : « *Je lis beaucoup et je fais de la gym le jeudi. Je vais au club de Saint-Aubin le mardi et à celui des Jonquerets une fois par mois. Nous jouons aux cartes et il y a toujours un anniversaire à fêter. C'est joyeux et sympathique, on s'amuse bien.* »

du **12**
au **15**
DÉCEMBRE
2019
10h - 18h30

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie



MARCHÉ FERMIER DE NOËL

HÔTEL DU DÉPARTEMENT
BOULEVARD GEORGES-CHAUVIN-EVREUX



VOTRE TABLE DE NOËL 100% EUROISE

Entrée gratuite

 eureennormandie.fr    @EureenNormandie

