

DOSSIER

Surtout, on garde le contact !

Le numérique a permis à beaucoup de seniors de ne pas se sentir isolés. Mais rien ne remplace le contact humain.

RETOUR SUR

Du matériel médical à prix réduit.

Un magasin de matériel médical à prix «solidaire» vient d'ouvrir à Évreux-Nétreville.

PORTRAIT

Portrait d'une vie

À 93 ans, Lucienne a tout connu. De la lampe à pétrole à la révolution numérique.

ET SI ON GARDAIT LE CONTACT ?



ÉDITO

*« On peut vivre sans richesse,
presque sans le sou.*

*Mais vivre sans tendresse,
on ne le pourrait pas.*

*Non, non, non, non,
on ne le pourrait pas. »*

Sans doute beaucoup d'entre vous ont encore en mémoire cette chanson de Bourvil, « La tendresse ». C'est pour illustrer son propos que Régine Picamoles a retrouvé les paroles de cette chanson. « Car l'homme est un animal sociable », explique la psychologue. « Pas de vraie vie sans relations, avec le monde, la nature et les autres. »

Un an déjà que la pandémie a envahi nos vies. Et sans doute le virus n'a pas dit son dernier mot.

Il va donc falloir vivre avec, s'adapter. Car pour aller bien, l'être humain a besoin toute sa vie de maintenir une vie relationnelle. Il a besoin d'exister dans le regard de l'autre.

Nous pouvons porter un regard critique sur la manière de limiter la propagation du virus. Mais rester dans le regret de ce que l'on ne peut pas faire, va à coup sûr nous rendre malheureux.

« Vivre n'est-ce pas, encore et toujours, s'adapter, faire avec les limitations ? Et continuer à créer de l'activité et du lien pour nous maintenir bien en vie ? A imaginer sans cesse de nouvelles manières de faire ? » questionne Régine Picamoles.

Alors, vivons ! Pleinement ! Ici et maintenant. Gardons le contact !

Chacun, à son niveau, peut agir, trouver des solutions, faire de petites actions pour garder le contact avec nos proches, nos parents, nos voisins. Cultivons une part d'esprit positif en nous, faisons-la grandir. Faisons des projets à court, moyen ou plus long terme, cela fait du bien au présent. Et nous finirons bien par sortir de cette crise !

Toutes les photos et reportages de ce numéro de Tandem
ont été réalisés en respectant les gestes barrières.

SOMMAIRE

04 **RETOUR SUR**
Évreux : un magasin de matériel médical à prix
« solidaire »

09 **ACTUALITÉS**
L'Europe débloque 650 000 € pour lutter
contre l'isolement des personnes âgées

10 **DOSSIER**
Pourquoi c'est si important de garder
le contact en ce moment

16 **ÇA PEUT VOUS INTÉRESSER**
Le portage de livres à domicile

17 **C'EST DANS L'AIR**
Connaissez-vous la sylvothérapie ?

18 **PORTRAIT**
Lucienne, 93 ans :
« Je vous parle d'un temps ... »

OUVERTURE D'UNE RESSOURCERIE MÉDICALE À ÉVREUX

Grâce au Département, un magasin d'un genre nouveau a ouvert ses portes à Nétreville. Désormais, vous pouvez louer ou acheter un fauteuil roulant électrique, un lit médicalisé... de 50 à 80% moins cher que le neuf.



Au Département, le projet était dans les tuyaux depuis plusieurs années. Rendre le matériel médical accessible à tous. Un vœu qui est devenu réalité depuis le 15 février. Désormais, vous pouvez louer ou acheter des aides techniques individuelles (fauteuils roulants électriques, manuels, lits médicalisés, matériels d'aides aux soins ou à la toilette...) à un prix « *solidaire* ».

Le matériel inutilisé ou endommagé des particuliers comme des établissements, jusqu'ici stocké dans les caves et garages, trouve ici une seconde vie. Entièrement remis en état grâce à une équipe de salariés en parcours d'insertion, le matériel est garanti 2 ans.



MAGASIN ENVIE AUTONOMIE

Location ou vente de matériel médical d'occasion rénové et remis aux normes.

Adresse : Évreux - Zone de Nétreville
385 rue Gay-Lussac

Ouverture : du lundi au vendredi
9h-12h / 13h-17h30

Téléphone : 07 72 55 94 83

L'économie circulaire au service de l'autonomie

Le maintien à domicile des personnes âgées ou en situation de handicap fait partie des enjeux de la politique sociale du Département. Mais parfois, pour bien vieillir chez soi, des « *aides techniques* » sont nécessaires pour compenser une perte d'autonomie. Ce projet, mené avec l'association Envie Autonomie et la Conférence des financeurs du Département de l'Eure, a permis l'ouverture de cette filière d'économie circulaire du matériel médical. Une belle réussite !

CONCOURS DE CUISINE : ET LE GRAND GAGNANT EST...

... Patrice Poupa, 69 ans, d'Évreux et sa recette de tatin de boudin antillais et poires.



Crédit photo : Cyril Zekser - Silver Fourchette

L'ambiance était très bonne lors de la finale régionale du concours de cuisine spécial seniors, organisée en janvier dernier à Évreux. Même si tous les participants n'ont pas pu être réunis autour de la même table, le chef Poirier, parrain du concours, a pu apprécier individuellement les qualités de chaque concurrent eurois. La remise des prix a eu lieu en virtuel le 24 février.

UN CONCOURS NATIONAL

Ce concours a été organisé par la Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Département de l'Eure et l'Académie Silver Fourchette au niveau national.

Le thème : « *Les recettes qui régaleront votre quotidien* ». Il s'agissait pour les concurrents de plus de 60 ans, de réaliser une recette pour 2 personnes, facile à exécuter, en deux temps, trois mouvements ! À l'issue du concours, un livre de recettes a été édité.

Un parrain prestigieux

Christophe Poirier, chef étoilé du restaurant "La Licorne royale" à Lyons-la-Forêt, s'est prêté au jeu avec beaucoup de simplicité et de plaisir. « *J'ai tellement reçu des aînés que je trouvais naturel de rendre un peu de ce qu'ils m'ont donné. D'autant que c'est toujours agréable, surtout en ce moment, de retrouver du partage et de la bonne humeur. Malheureusement, le restaurant gastronomique est fermé, mais je cuisine le week-end pour les clients de l'hôtel. Et je profite de cette période pour voir les tendances, découvrir de nouveaux produits, inventer de nouveaux plats.* »

350

Le concours a motivé les seniors et les Normands en particulier ! Au niveau national, les organisateurs ont reçu 350 recettes mais avec 13 participants et 16 recettes présentées, l'Eure est arrivé en 3^e position.

Paroles de cuisiniers

« *La cuisine, c'est une passion, un plaisir, du partage* »
Annie, Évreux

« *Cuisiner, c'est avoir envie de faire plaisir* »
Danielle, Pacy

« *J'aime faire des petits sablés pour les pensionnaires de la résidence ou pour mes petits-neveux. C'est un plaisir de rendre les autres heureux* »
Janine, Bourg-Achard

MAMMOBILE : LE DEPISTAGE DU SEIN À VOTRE PORTE

Le mammobile va bientôt sillonner les routes du Département et permettre à de nombreuses femmes de se faire dépister en toute sécurité, près de chez elles.



C'est quoi un mammobile ? C'est un camion équipé en matériel de radiologie pour le dépistage des cancers du sein. **Son but ?** Aller dans des endroits éloignés des cabinets de radiologie pour permettre aux femmes qui ne peuvent pas facilement se déplacer ou qui ne prennent pas le temps de faire un dépistage du sein, de le faire près de chez elles. Plus le dépistage est fait rapidement, plus les cas graves de cancers peuvent être évités .

Une phase d'expérimentation

Le projet, à l'initiative du Département de l'Eure, a été élaboré avec la Seine-Maritime, la Manche et le Calvados. L'Orne a déjà un mammobile depuis une dizaine d'années.

Pendant presque deux ans, le Mammobile va sillonner les routes normandes pour une phase d'expérimentation. L'objectif est de déterminer si le passage du Mammobile en zones rurales augmente le taux de participation au dépistage par rapport aux zones où le Mammobile n'a pas stationné.

La tournée régulière devrait débuter dans l'Eure en septembre 2022.



45 000

C'est le nombre d'Euroises qui devraient pouvoir bénéficier du dépistage du cancer du sein grâce au mammobile.

ÉTUDES

Des études ont montré que le fait d'apporter la radiologie au plus près des personnes (moins de 15 minutes de chez soi) permettait d'augmenter considérablement le nombre de visites, notamment chez des femmes qui n'avaient jamais consulté auparavant.

UN PROJET « TENDANCE »

Ce projet, monté avec des professionnels de Santé est dans l'air du temps.

- Il répond aux dernières études constatant la diminution des personnes testées durant l'année 2020.
- Il lutte contre les inégalités d'accès au dépistage.
- Il apporte les soins au plus près des femmes concernées.



Tous les deux ans, les Euroises de 50 à 74 ans sont invitées à effectuer une mammographie.

1 10 000



10 000 missions de service civique vont être proposées aux Ehpad et services d'aide à domicile par le gouvernement. Le but ? Soutenir les personnes vulnérables ou isolées.

Vous êtes intéressé par la mission ?
Rendez-vous sur le site eure.gouv.fr

2 VACCINS

Début mars, 81% des résidents des Ehpad de l'Eure avaient reçu la première dose de vaccin. Fin février, les infirmières du Département prenaient le relais pour vacciner les pensionnaires des résidences autonomes. Pour les Dr Aycard et Le Grand (notre photo), « le vaccin est toujours mieux que la maladie. C'est le seul moyen de retrouver la vie d'avant. »



LES

ACTUS

3 DU NOUVEAU



Le groupe Orpéa, spécialiste des établissements et services médico-sociaux pour seniors, est en train de construire une résidence services de 131 logements (du T1 au T3), dans le quartier Fieschi de Vernon. Dans les espaces communs : salon, salle d'activité mais aussi restaurant, piscine, salle de gym ou coin lecture (photo)... La résidence accueillera ses premiers résidents locataires le 1er septembre 2021. Si vous êtes intéressé, vous pouvez appeler le 06.38.48.43.73

4 BOL D'AIR

Depuis le 1^{er} mars, les espaces extérieurs du Domaine d'Harcourt et de Gisacum ont rouvert leurs portes. L'occasion parfaite pour prendre une bouffée d'air et profiter du retour des beaux jours.

Pour le Domaine d'Harcourt et son arboretum, c'est tous les jours de 14h à 18h sauf le mardi, au tarif réduit de 4€. Concernant le site archéologique de Gisacum, il est ouvert tous les jours de 13h à 17h et c'est gratuit.



UN NOUVEAU SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION

Bonne nouvelle pour les habitants de Mesnil-sur-Iton, près de Damville, qui bénéficient, depuis décembre dernier d'un service de téléconsultation. Le principe est simple, les patients sont reçus par un infirmier libéral, en vue d'une consultation à distance avec un médecin du Centre de santé La Musse. Les téléconsultations sont proposées du mardi au jeudi après-midi sur rendez-vous (par téléphone au 02 32 29 32 19 ou via Doctolib).

Qui peut y avoir accès ?

Les patients peuvent obtenir un rendez-vous dans les cas suivants

- Ceux qui ne peuvent pas avoir une consultation auprès de leur médecin habituel dans un délai compatible avec leur état de santé.
- Ceux qui n'ont pas de médecin traitant.
- Ceux qui pensent avoir les symptômes de la Covid ;

Quelle est la marche à suivre ?

1. Prendre rendez-vous directement en ligne sur [Doctolib](#) ou par téléphone au 02 32 29 32 19.
2. Le jour du rendez-vous, se rendre au Centre médico-social (CMS) de Mesnil-sur-Iton, 37 rue de Verneuil.
3. Sur place, se laisser guider par l'infirmière qui dispose d'outils appropriés et qui collabore avec le médecin afin d'offrir une téléconsultation la plus efficace possible.
4. À l'issue de la téléconsultation, le patient sera invité à alterner ses rendez-vous en présentiel soit avec son médecin habituel, soit avec un médecin du Centre de Santé La Musse.
5. Le remboursement d'une téléconsultation est identique à une consultation classique.

Les téléconsultations sont proposées du mardi au jeudi après-midi sur rendez-vous.

Initiée par le Département, c'est une bonne nouvelle pour les habitants de Mesnil-sur-Iton qui n'ont plus qu'un seul médecin généraliste depuis que les deux autres sont partis à la retraite l'an passé.

BIEN CHEZ SOI

Connectez-vous sur HappyVisio et découvrez les ateliers de Soliha, spécialiste du maintien à domicile des seniors.

À partir du 26 mars, les séances « *Bien Chez Soi* », sont accessibles via la plateforme HappyVisio.

Pour y assister, les participants doivent s'inscrire au préalable auprès de Soliha Normandie Seine, au 02 32 39 84 00 ou par mail : contact27@solih.fr



- Séance 1 : **Présentation de l'atelier « Bien Chez Soi »** – Vendredi 26 mars 2021 à 14h30
- Séance 2 : **Être bien chez soi**, les bons gestes à adopter pour être bien au quotidien – Vendredi 2 avril 2021 à 14h30
- Séance 3 : **Facilitez-vous la vie**, le secret des accessoires innovants pour se faciliter la vie au quotidien – Vendredi 9 avril 2021 à 14h30
- Séance 4 : **L'aménagement du logement et les financements**, comment être accompagné dans son projet – Vendredi 16 avril 2021 à 14h30

Mené grâce au soutien financier de la Conférence des financeurs du Département de l'Eure, l'atelier est entièrement gratuit pour les participants.

Il est l'occasion d'informer et de répondre aux questions des participants, de profiter d'astuces et de conseils, de découvrir des accessoires innovants et de connaître les possibilités d'aménagement de son logement et les aides financières possibles.

DES SERVICES GRATUITS POUR BIEN VIVRE À DOMICILE

Vous avez 60 ans et plus et vous habitez aux Andelys, Breteuil, Vernon, Mesnil-en-Ouche ou Grand-Bourgtheroulde ? le Département et la Poste vous proposent des services gratuits pour vous aider au quotidien.

De quoi s'agit-il exactement ?

Il s'agit d'un programme de grande envergure entre la France et l'Angleterre sur l'isolement des seniors. Le Département de l'Eure, mais aussi celui de l'Oise, le Kent, le Suffolk, le Medway et l'université d'Essex, ont déposé des projets auprès de l'Europe. 650 000€ ont été débloqués pour financer des actions concrètes auprès des personnes âgées. Ce programme d'expérimentation va durer deux ans au terme desquels chaque partenaire décidera seul ou non, d'élargir ces expérimentations.



Quelles actions concrètes ?

Après une évaluation de vos besoins par Patrick Roux, accompagnant postier, vous pourrez bénéficier d'un ou plusieurs services du « *pack maintien à domicile* » :

- le passage d'un facteur habilité plusieurs fois par semaine à votre domicile pour maintenir le lien social ;
- le portage de médicaments avec une pochette sécurisée et confidentielle en lien avec la pharmacie habituelle ;
- l'attribution d'une tablette numérique Ardoiz très ergonomique et facile d'utilisation pour les seniors. Des jeux de mémoire peuvent être installés sur demande ;
- l'installation d'un éclairage nocturne dans le domicile (notamment pour éviter les risques de chute la nuit).



Vous habitez dans l'une des 5 villes test retenues :

Les Andelys, Breteuil, Vernon, Mesnil-en-Ouche et Grand-Bourgtheroulde ?

Vous êtes intéressé par l'un de ces services ?
 Appelez Patrick Roux au **06 40 23 92 36**.

TOC, TOC, TOC. C'EST QUI ? C'EST LE FACTEUR !

Mireille, 83 ans, a déjà eu la chance de tester plusieurs services proposés par la Poste et le Département. Ancienne employée de l'usine de La Soie aux Andelys, Mireille se retrouve désormais seule chez elle avec de grandes difficultés à se déplacer.

« J'ai la visite du facteur 3 fois par semaine. C'est chaque fois une bouffée de fraîcheur qui entre dans l'appartement. Même s'il ne reste que 10 mn au cours de sa tournée, ça me fait beaucoup de bien. Il me prend mon courrier, m'achète des timbres, m'apporte la pochette de médicaments, voit si tout va bien. Je ne pourrais plus me passer de lui. Il est tellement gentil. Un climat de confiance s'est instauré et ses visites rassurent mes enfants. »

Mireille a également bénéficié d'une tablette Ardoiz. *« C'est Monsieur Roux qui m'a formée à la tablette. Au début, je m'en servais pour faire des jeux cognitifs avec mon compagnon. Et puis j'y ai pris goût. Je regarde les nouvelles, je joue énormément et j'envoie des mails. Elle me permet de penser à autre chose qu'à mes misères. »*



« Des fleurs avant le pain », professait Armand Marquiset, le créateur de Petits Frères des Pauvres. 75 ans après la naissance de l'association, l'élan de fraternité n'a pas changé.

Christine Lassé, responsable de l'antenne des Petits Frères des Pauvres d'Évreux en compagnie de son « vieil ami » Philippe. « On ne se rend même pas compte aujourd'hui en France, de la solitude de certaine personnes âgées. »

LA MAGIE D'UNE VISITE

"Les Fleurs avant le pain". C'est la devise de l'association Les Petits Frères des Pauvres. "Parce qu'aujourd'hui en France, on ne meurt plus de faim mais de solitude et qu'une visite peut tout changer."

Christine Lassée est responsable de l'équipe des Petits Frères des Pauvres d'Évreux. « Cette association aconfessionnelle et apolitique m'a touchée parce qu'elle s'occupe principalement des personnes âgées isolées ou en grande précarité. » Cette ancienne infirmière à La Musse porte un regard bienveillant et lucide sur les seniors. « Dans notre société, la vieillesse fait peur. Il faut à tout prix paraître jeune. Et pourtant, j'ai l'image de personnes âgées seules sur un banc qui n'osent même pas regarder les autres. Pourtant on existe que dans le regard des autres. Si personne ne vous regarde, vous n'existez plus. »

« Nos vieux amis »


Les personnes que Christine visite régulièrement deviennent un peu comme des membres de sa famille. « Au fil des visites, des liens se tissent. On a coutume de dire aux Petits Frères des Pauvres qu'on va voir nos "vieux amis" Les aînés nous apportent tellement !

Besoin de parler ?

Les Petits Frères des Pauvres d'Évreux
06 45 32 38 89
"Solitude écoute", plateforme nationale
(appel gratuit et anonyme) 0 800 47 47 88

C'est un bonheur de partager leurs joies mais aussi leurs peines. Outre les visites, les repas partagés, les sorties, nous accompagnons fidèlement nos vieux amis jusqu'au bout. Ça fait partie de notre mission d'aller leur rendre visite à l'hôpital ou d'organiser les funérailles quand ils n'ont plus personne. »

Devenez bénévole

 Il faut se sentir concerné par l'isolement des aînés, vouloir se rendre utile, avoir le sens de l'écoute, rester naturel.

PHILIPPE, 73 ANS

« LES PETITS FRÈRES M'ONT TELLEMENT APPORTÉ »

Philippe est le "jeunot" de la résidence autonomie Maillot à Évreux. C'est aussi l'un des "vieux amis" de Christine. « Il y a quelques années, j'ai quitté la région parisienne pour me rapprocher de mes enfants à Évreux. Je me sens très bien dans cette résidence. Il y a tous les jours des activités différentes, des animations mais je ne me sens pas concerné. Pour moi, ne pas se sentir seul, c'est avoir des projets, sortir, rencontrer des gens de l'extérieur. »

Philippe, très investi dans l'ALM basket et dans un groupe de musique avoue avoir « reçu un coup de massue » lors du premier confinement. « Plus de sorties, plus de contacts. Je n'avais jamais ressenti aussi cruellement la solitude. Il m'arrive souvent de pleurer. Sans les Petits Frères et Christine, je ne sais pas où je serais. » Les dimanches surtout sont durs pour Philippe : « Parfois, le dimanche soir, je craque et j'appelle Christine. Et je rêve qu'on va bientôt pouvoir refaire des sorties, aller passer la journée à Cabourg, se promener le long de l'Iton, boire un café en terrasse, trouver un bon restaurant et s'y réunir avec toutes les personnes accompagnées par les Petits Frères des Pauvres. Ils m'ont tellement apporté ! » assure Philippe, le sourire retrouvé. « Et pour être totalement comblé, il faudrait que je retrouve une petite femme douce et gentille. »



VIVONS PLEINEMENT LA VIE, MAINTENANT !

« Comme une plante a besoin d'eau et de soin... l'être humain a besoin d'affection et de relations avec les autres. Alors vivons maintenant ! » lance presque comme un cri d'alarme la psychologue Régine Picamoles.

« En prenant toutes les précautions qui s'imposent, profitons du printemps qui s'annonce, flâmons le nez au vent... et en avant vers de nouvelles aventures : donnons-nous rendez-vous, allons rendre visite à nos proches, faisons de nouvelles connaissances...

Faisons des sorties et activités en plein air, randonnée, footing, vélo, sport et jardinage, rencontres convenablement couverts en extérieur, au square ou en forêt... Bricolons, décorons notre maison. Voyageons, oui ! Dans notre belle France c'est possible ! Et revenons ressourcés. Et mettons nous enfin au numérique !

Voyons nos proches et nos amis en mode sécurisé. Faire un jeu de société avec un masque gâchera-t-il vraiment notre plaisir ? »



“ Pour aller bien, l'être humain a besoin toute sa vie de maintenir une vie relationnelle où il existe dans le regard de l'autre. ”

« Vivre, c'est s'adapter et continuer à créer de l'activité et du lien pour nous maintenir bien en vie ; imaginer sans cesse de nouvelles manières de faire », explique la psychothérapeute, Régine Picamoles qui s'inquiète de l'état psychique de patients qu'elle reçoit dans son cabinet d'Évreux.

« Un an déjà que la pandémie a envahi nos vies. Depuis, certains n'ont plus mis le nez dehors, certains ont coupé tout lien «en vrai» avec leurs proches. Peut-on parler de vie ou de survie ? Gardons en tête qu'actuellement plus de 99,9 % de la population française (plus exactement 99.965 % en février 2021) a survécu physiquement au virus ! Oui... mais dans quel état psychologique pour certains ? »

« Or notre société actuelle fonctionne souvent sur des modèles de principes de précaution qui ne respectent pas toujours la vie, la vraie. Alors oui, protégeons-nous et protégeons les autres, protégeons la vie... mais menons la vie la plus normale possible, en prenant les précautions habituelles de base. Profitons au maximum de ce qui fait sens à nos yeux tout en restant acteur de notre vie. Parlons-nous, sourions-nous (même sous le masque cela se voit !), échangeons à la sortie de la boulangerie. Aidons autrui (le bénévolat recrute, et nous avons parfois des voisins bien isolés...).

Quant à nos enfants et surtout à nos petits-enfants, gardons en tête qu'ils grandissent vite et qu'ils construisent leur future relation avec nous grâce aux liens que nous tissons avec eux, là, maintenant, dans nos jeux, nos activités communes, grâce à nos bisous magiques, éventuellement bien couverts par nos masques. »

LE NUMÉRIQUE ET SES PLAISIRS

Et si vous vous mettiez enfin au numérique ? Il peut vous procurer de beaux plaisirs. Il y a de formidables découvertes à faire en virtuel dans les activités proposées. Alors, essayez !

« Le numérique : c'est fantastique ! »

« *Le numérique a changé ma vie. Avec la tablette, je suis tout ce qui peut se passer dans la famille. Je me sens moins seule* », nous confie Lucienne, 93 ans.

« *Tous les matins, j'allume ma tablette, je regarde mes mails et Facebook. Mes enfants et petits-enfants ont créé différents groupes. Ça me permet de suivre tout ce qu'ils font. Ils m'envoient des vidéos, des photos. J'ai l'impression d'être avec eux tous les jours.*

« *Quand c'est la fête ou l'anniversaire de l'un de mes petits-enfants, j'envoie un petit mot. Ils sont contents de voir que j'ai pensé à eux et me répondent toujours par des petits mots gentils qui me font plaisir et égaient ma journée. Le reste du temps, j'écoute des vieilles chansons sur YouTube ou je vais sur Internet.* »



1 SIMPLE COMME UN COUP DE FIL

Tout d'abord, vous pouvez appeler en visio via des applications comme Whatsapp, Facetime ou encore Facebook Messenger. Ces premières solutions sont assez simples et permettent de garder le contact.

3 ET POURQUOI PAS UNE CONFÉRENCE ?

Un site gratuit, « *HappyVisio* » est spécialisé dans tous les thèmes concernant les seniors : santé, prévention, bien être, activité physique, ou encore culture.

Pour y assister, il suffit de se rendre sur le site happyvisio.com de cliquer sur le bouton « *s'inscrire/se connecter* ».

Une fois le compte créé, il faut ensuite renseigner le code partenaire : **MHRACONFO**.

2 FAITES DU SPORT CHEZ VOUS

L'OMS préconise 20 minutes d'activité physique à raison de trois fois par semaine. Pour vous encourager, le Département publie chaque vendredi une vidéo de fitness sur sa page Facebook @EureenNormandie. Le Vernonnais Christopher Lenoury coache la séance qui dure une trentaine de minutes.

« *Grâce à ma tablette, je ne suis pas coupée du monde,* »

4 FAITES-VOUS PLAISIR !

Les restaurants sont fermés ? Qu'à cela ne tienne, profitons du « *click and collect* » et offrez-vous, pourquoi pas, le menu d'un chef étoilé. Le click and collect est un service proposé aux consommateurs. Vous commandez votre menu par téléphone ou en ligne et vous allez chercher les plats directement au restaurant. Demandez à votre restaurateur préféré s'il propose ce genre de service.

Pour les proches, des sites qui vous proposent plein de bonnes idées ouihelp.fr

« Le métier d'aide-ménagère est le plus beau du monde ! Il est fait de contacts et d'entraide »

LES AIDES À DOMICILE TOUJOURS PRÉSENTES

« Bonjour M. Bernard, comment ça va ce matin ? » C'est Élisabeth, l'aide-ménagère, qui arrive avec le sourire et sa bonne humeur habituelle.

Tous les matins depuis 6 ans, c'est le même rituel. Michel Bernard, atteint de la maladie de Parkinson et son épouse Colette, 78 ans, son aidante, sont soulagés quand « Babeth » sonne à la porte. *« Elle m'aide à le lever, changer ses draps, faire sa douche. C'est de plus en plus dur pour moi mais je ne peux pas me résoudre à placer mon mari », assure avec un trémolo dans la voix Colette. « Ça fait 60 ans qu'on est ensemble. Tant que je pourrais arriver à m'occuper de mon mari avec l'aide de Babeth, je continuerai. »*

Si l'aide à domicile est d'un grand secours pour M. Bernard, elle l'est tout autant pour Colette : *« Sa visite quotidienne est si importante pour moi. Ça me permet de discuter, ce que je ne peux plus trop faire avec mon mari. Je lui parle de mes enfants et petits-enfants. Je peux penser à autre chose qu'à l'évolution de la maladie de mon mari. »* Et d'ajouter : *« Elle est venue, même pendant le confinement. Nous avons un peu peur. Mais aujourd'hui le stress est parti. On a appris à vivre avec le virus. Les aide-ménagères sont des femmes formidables et pas assez reconnues. »*



DANS LES EHPAD, ON GARDE LE CONTACT



< Les dessins des enfants ont touché les résidents de l'Ehpad de Breteuil.

Dans les Ehpads, le vaccin représente un formidable espoir de retour « à la vie d'avant ». En attendant, il a bien fallu s'adapter pour garder le contact.

À l'Ehpad de Breteuil, comme partout en France, *« il a fallu faire avec »*. Dès le premier confinement, les tablettes numériques Ardoiz offertes par le Département, ont été d'un grand secours. *« Elles nous ont permis de mettre en place des appels vidéo « Skype » entre les résidents et leur famille »,* explique Marina Vadeleau, animatrice à Breteuil. Ces appels réguliers sont aujourd'hui devenus des rituels très bien acceptés de part et d'autre.

Ensuite, les animatrices ont décidé de poursuivre les animations, mais de façon différente : *« Par exemple, durant la 2^{ème} vague de la Covid nous avons gardé un lien intergénérationnel avec les écoles des environs.*

À Noël, les enfants ont envoyé aux résidents, comme chaque année, des courriers, des lettres, des cartes et des dessins. Les enfants étaient ravis et ces échanges ont pris une importance particulière cette année auprès des résidents. »

Marina Vadeleau espère bien aussi continuer d'organiser des rencontres avec les Ehpads de Verneuil et Rugles, *« mais sous forme de quiz virtuels »*.

Bientôt, le numérique n'aura plus de secret pour les résidents de Breteuil !

CES MAIRES QUI SE MOBILISENT POUR MAINTENIR UN LIEN SOCIAL

Le maire de Boisse-le-Châtel n'est pas le seul à multiplier les actions pour rompre l'isolement des seniors. Mais dans cette commune de quelque 900 âmes, les idées ne manquent pas.

Huguette, 94 ans, la doyenne de Boisse-le-Châtel et Simone, 90 ans, ont la mine un peu dépitée. « *Ce deuxième confinement est pire que le premier. On ne voit plus personne ! On n'ose aller nulle part et il ne se passe rien ! Si nous n'habitons pas le même immeuble, ce serait triste à mourir.* »

« Un confinement qui n'en finit pas... »

Pourtant, cet après-midi-là, le maire de Boisse, Laurent Duchateau et la vice-présidente du CCAS, Anne Decrette, sont venus à leur rencontre. À la question « *comment ça va ?* », la liste des plaintes est longue. Non pas que les deux femmes ont l'habitude de se plaindre mais elles avouent que ce confinement qui « *n'en finit pas* » les affecte de plus en plus. « *Il y a un an, tout s'est arrêté mais tout le monde était chez soi et on apercevait des gens de ci de là dans la commune. Je passais la tête par la fenêtre et quelqu'un se proposait pour aller faire mes courses.* » À Boisse-le-Châtel, comme dans de nombreuses communes de l'Eure, le maire et son conseil avaient pris les choses en main pour venir en aide aux personnes isolées.



Simone et Huguette ravies d'avoir la visite du maire et de l'élue

Le conseil avait mis en place petite chaîne TV « *Boisse TV* » hébergée sur You Tube. La commission senior était chargée de garder un lien avec les aînés les plus isolés, notamment par téléphone. « *Aujourd'hui, tout le monde a repris son travail* » déplore Simone, « *tout le monde est occupé. Sauf les personnes âgées pour qui les après-midis sont interminables.* »

ENCORE DE NOMBREUX PROJETS À BOISSEY-LE-CHÂTEL

- « *En plus du journal Boisse News, nous réfléchissons à une appli pour renseigner les habitants sur les services de la commune.* »
- « *Nous avons aussi rencontré La Poste pour proposer aux seniors des tablettes numériques Ardoiz.* »
- Le maire compte également recruter deux services civiques à la bibliothèque. L'un sera chargé de faire du portage de livres à domicile et d'initier les seniors au numérique.
- L'autre devra collecter des anecdotes sur Boisse. « *Nous aimerions faire un livre sur la commune dans les années 50.* »
- Le maire imagine mettre en place un groupe "porteur de projets". « *Les habitants doivent aussi être acteurs et ne pas tout attendre de la mairie même si nous serons toujours là pour les aider.* »
- Dernière réflexion en date : « *Sport sur ordonnance* » en lien avec la communauté de communes, pour les plus de 75 ans.



À PONT-AUDEMER, RIEN N'ARRÊTE LA CULTURE !

Vous ne pouvez pas vous déplacer et la lecture vous manque ?
Qu'à cela ne tienne ! La culture vient à vous. À bicyclette !



Avec son vélo électrique et sa remorque, plus rien n'arrête Carine Despres. Ici en compagnie de Laurence Anceaume, directrice de la médiathèque "la Page".

Bonne surprise pour la superbe médiathèque de Pont-Audemer. Elle s'est vu attribuer mi-février, un vélo électrique flambant neuf équipé d'une remorque. La directrice, Laurence Anceaume, l'attendait avec une certaine impatience depuis le début du confinement. « *D'autant que toute l'équipe a été sensibilisée et est partante sur le portage de livres à domicile !* »

Grâce à une dotation de l'État, la mairie a obtenu une subvention qui a permis de financer le vélo à 80%. « *Nous sommes ravis car certains de nos adhérents hésitent encore à fréquenter la médiathèque en raison du contexte sanitaire et malgré de nouveaux services adaptés tel que le drive. Le portage de livres à domicile va permettre de garder un lien avec les publics les plus fragilisés, mais aussi ceux qui ont rompu tout lien culturel.* »

Aller vers...

C'est Carine Desprès, médiatrice sociale à Pont-Audemer, qui aura le plaisir d'aller vers tous ceux qui, pour une raison ou une autre, ne peuvent pas venir physiquement à la médiathèque. Notamment les seniors. « *Nous disposons de livres en audio ou en gros caractères, spécialement adaptés aux personnes âgées. Nous sommes également en lien avec les animatrices des Ehpad pour proposer des jeux surdimensionnés.* »

Inutile de préciser que toutes les mesures sanitaires sont respectées scrupuleusement.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DU PORTAGE DE LIVRES À DOMICILE ?

- Les publics « éloignés » de la culture (lien rompu avec la vie culturelle, publics des quartiers prioritaires...)
- Les personnes qui ne peuvent pas se rendre à la médiathèque (difficulté à se déplacer, personnes en situation de handicap, personnes âgées...)
- Tous ceux qui, depuis la crise sanitaire, ont rompu le lien avec la médiathèque.

QUELLE EST LA MARCHÉ À SUIVRE ?

1. Appeler la médiathèque LA PAGE : 02 32 56 46 99 ou par mail : lapage@pontaudemer.fr
2. Une bibliothécaire vous aide à faire une sélection d'ouvrages selon vos goûts, vos choix.
3. Une fois la sélection faite, la médiathèque vous rappelle pour caler un rendez-vous.
4. Les livres, revues, jeux... sont mis sur votre compte utilisateur.

VOUS AVEZ DÉJÀ ESSAYÉ DE FAIRE DES CÂLINS AUX ARBRES ?

Très à la mode depuis quelques années, la sylvothérapie consiste principalement à faire des câlins aux arbres. Une reconnexion à la nature qui procure du bien-être et diminue le stress selon ses adeptes.



« Ce n'est pas vous qui choisissez l'arbre, c'est l'arbre qui vous choisit. Laissez-vous guider vers lui et savourez les émotions. » Samedi après-midi, dans la forêt d'Évreux, Jérôme Lecarff, animateur sportif et sylvothérapeute à ses heures, emmène quelques personnes prendre « un bain de forêt ».

Le spectacle a de quoi surprendre... Imaginez plusieurs personnes éparpillées dans les bois en train d'enlacer les arbres. Bizarre non ? Et pourtant, beaucoup d'initiés disent ressentir les bienfaits de cette pratique ancestrale, après quelques séances seulement.
« Faire une pause en forêt, m'asseoir auprès

d'un arbre, faire des câlins aux arbres, méditer dans le silence, faire le vide, m'apaise beaucoup. Je ressens de la chaleur, une présence rassurante. »

« Beaucoup d'entre nous ont une vie très urbaine, hyper connectée », explique Jérôme Lecarff. « La sylvothérapie permet de se reconnecter avec la nature, c'est-à-dire avec nos origines. » Certains seront réceptifs à la beauté de la nature ; d'autres verront dans les arbres, une présence rassurante, bienveillante. D'autres profiteront uniquement de la balade en forêt sans y voir « autre chose » que le plaisir de se promener.

LA SYLVOTHÉRAPIE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Du latin *silva* qui signifie « forêt », la sylvothérapie est la pratique invitant à se reconnecter avec la nature.

La sylvothérapie est née au Japon, fruit du travail du docteur Qing Li. Ce médecin immunologiste au département d'hygiène et de santé publique de l'université de médecine de Tokyo a fondé la société japonaise de sylvothérapie. Il soutient qu'il faut se mettre aux bains de forêt pour améliorer la santé et faire diminuer le stress.

Vous pouvez retrouver Jérôme Lecarff sur sa page Facebook : [LJ coaching bien-être%otop](#)



LUCIENNE, 93 ANS : « ON ALLAIT AU BAL AVEC LES PARENTS »

Lucienne vous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître. Un temps où une famille de 8 enfants pouvait vivre sans eau et sans électricité mais dans la bonne humeur

« *S'il fallait revivre cette époque-là, on tomberait tous fous. Moi la première !* », admet Lucienne Huré qui a fêté le 15 février dernier ses 93 printemps. Coquette, déterminée, la mémoire intacte, Lucienne offre un précieux témoignage d'une époque définitivement révolue.

“ On avait la hantise de tomber enceinte ”

Lucienne est née en 1928. Sa mère était épicière à Giverville et son père maçon de métier, s'occupait aussi d'une petite ferme. Lucienne aurait rêvé de devenir coiffeuse. Mais pour ses parents, les tentations des grandes villes auraient pu détourner leur fille du droit chemin. « *Être une fille à mon époque signifiait qu'on pouvait tomber enceinte avant le mariage. C'était notre hantise et la honte assurée pour la famille. C'est pourquoi nous étions surveillées comme le lait sur le feu !* » Les seules possibilités de rencontres se faisaient lors des mariages ou dans les nombreuses fêtes de village. « *Mais dans ce temps-là, même fiancée, pas question d'aller au bal toute seule ! Nos parents nous accompagnaient mes sœurs et moi. Pendant que nous dansions, ils étaient assis sur le banc à faire la garniture !* »

“ On a dansé ensemble pour la première fois à la fête de Carsix ”

C'est ainsi que Lucienne a rencontré Lucien : « *On a dansé ensemble pour la première fois le 21 juillet 1946, à la fête de Carsix.* » Après avoir beaucoup dansé, et discuté, toujours sous l'œil attentif des parents, le mariage eut lieu en grandes pompes l'année suivante : « *Ça s'est passé dans la ferme des beaux-parents*

à Morsan. La fête a duré deux jours ! » Des chapiteaux ont été montés pour l'occasion, l'un pour manger ; l'autre pour danser. « *Il y avait une centaine d'invités parmi lesquels l'indispensable Gino, l'accordéoniste, chargé de faire danser les invités toute la nuit.* » Et avec un brin de nostalgie, Lucienne regrette ce bon vieux temps où « *dans les mariages, tout le monde chantait et dansait. C'était très gai.* »

“ On allait traire les vaches avec la lampe à pétrole ”

Le jeune couple s'installe à La Garenne, un hameau de Giverville. Rapidement naissent, Michel, Francis, Régis, Jacky et Alain : « *Nous avons vécu avec les 5 enfants, sans eau et sans électricité pendant 7 ans. C'était difficile mais on a appris à se débrouiller. À 5 heures du matin, pour aller traire les vaches, on prenait la lampe à pétrole. On allait chercher l'eau au fond de la cour. Pour se laver, on allumait la chaudière dans la buanderie ; les enfants se lavaient dans le baquet. Il fallait aussi de l'eau pour laver toutes les couches et les langes en tissu qui séchaient en permanence sur un fil dans la cuisine. C'était difficile mais on les a élevés comme ça. Comme tout le monde à l'époque.* »

Au 4^e enfant (devaient naître encore Pascal, Catherine et Benoit), le couple achète tout de même une machine à laver. Mais toujours pas d'électricité : « *Le maire a fait les installations dans le bourg. Mais il a encore fallu attendre deux ans avant d'avoir la lumière et seulement dans les pièces du bas. À l'étage, on continuait de prendre les lampes à pétrole.* » Aujourd'hui, Lucienne vit confortablement dans une grande maison à Brionne et profite de tous les bons moments de la vie.

avec Le DÉPARTEMENT, La CULTURE PARTOUT TOUT LE TEMPS.

Livres, films, musique, magazines sur
eure.mediatheques.fr
Accès gratuit jusqu'en juin 2021

Inscrivez-vous dans votre bibliothèque et obtenez
un accès à la médiathèque numérique de l'Eure.

Liste des médiathèques concernées
sur www.eure.mediatheques.fr

