



QUIMPER BRETAGNE  
OCCIDENTALE  
KEMPER BREIZH IZEL

ACCOMPAGNER

SOUTENIR

COMPRENDRE

S'INFORMER



Soutenir  
**LES AIDANTS**

Sikour  
**AR SIKOURERIEN**

# ÉDITO PENNAD-STUR

Proches aidants : l'importance de prendre soin, aussi de vous !

Parent, ami, voisin, frère ou sœur, oncle ou tante, vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à venir en aide à un membre de votre famille ou de votre entourage.

En plein cœur d'une forte transition démographique, les aînés vivent, en effet, de plus en plus longtemps et aspirent à rester à leur domicile. Sur le territoire, près de 26 % des habitants de Quimper Bretagne Occidentale sont âgés de 60 ans et 42 % des 75 ans et plus vivent seuls.

L'accompagnement des aidants s'inscrit d'abord dans le cadre de politiques nationales et départementales. En tant qu'acteurs publics de proximité, les élus de l'agglomération entendent pleinement prendre part à cette démarche afin de proposer des mesures à la hauteur des enjeux.

Au quotidien, vous êtes là, présents, pour soutenir, accompagner votre proche et combinez souvent ce dévouement à votre travail (55 % des 55-64 ans sont en activité). Cette vitalité d'aidant est régulièrement assortie de nombreux questionnements.

Ce programme à destination des aidants, que j'ai l'honneur de vous présenter, a fait l'objet d'un remarquable travail partenarial sur le territoire. Il entend répondre aussi bien aux besoins de connaissance sur le processus de vieillissement qu'à celui relatif aux dispositifs d'aide et de soutien existants. De manière très pratique (forum/ateliers/pièce de théâtre/conférences...), vous trouverez des ressources pour prendre soin de vous et répondre à vos besoins d'aidants.

Madame, monsieur, soyez assurés de notre volonté à vous soutenir et vous accompagner dans cet exercice si délicat et ô combien essentiel. Nous vous remercions très sincèrement et très chaleureusement pour les missions précieuses que vous menez pour que vivent les solidarités locales.

**Isabelle Assih**

Présidente de Quimper Bretagne Occidentale  
Présidente du Centre intercommunal d'action sociale (CIAS)  
de Quimper Bretagne Occidentale

Sikourerien nes : pouezus eo diwall ar re all, en en ziwallit ivez !

Tad pe mamm, mignon, amezeg, breur pe c'hoar, eontr pe moereb, niverusoc'h-niverusañ oc'h o reiñ sikour d'un ezel eus ho familh pe da unan eus ho tud-nes.

E-kreizig-kreiz un treuzkemm demografek kreñv emaomp rak hon tud tozh a vev koshoc'h-koshañ ha c'hoant o devez da chom da vevañ en o zi. Er c'horn-bro ez eus tost da 26 % eus annezidi Kemper Breizh Izel a zo 60 vloaz ha 42 % eus ar re a zo 75 vloaz hag ouzhpenn a zo o vevañ o-unan.

E-barzh ar politikerezhioù broadel ha departamantel emañ sikour ar sikourerien da gentañ. Evel obererien publik nes o deus c'hoant dilennidi an tolpad da gemer perzh en difrae-se evit kinnig diarbennoù diouzh an dalc'hoù.

Bemdez e vezit aze war al lec'h evit harpañ, sikour ho tud-nes ha koublañ alies an emroüsted-se gant ho labour (55 % eus ar re 55-64 bloaz a labour). Diwar ar birvilh-se degaset gant ar sikourerien e sav ingal kalz a c'houlennoù.

Ar programm-mañ evit ar sikourerien, on enoret o kinnig deoc'h, a zeu da-heul ur c'henlabour dibar kaset da benn er c'horn-bro. Bastañ a ra ivez kenkoulz d'an ezhommoù anavezout argerzh ar c'hoshaat ha d'an ezhomm anavezout ar stignadoù sikour hag harpañ. En un doare pleustrek kenañ (forom/atalieroù/pezh-c'hoari/prezegennoù...) e kavot danvez evitober mat war ho tro hag evit bastañ d'hoc'h ezhommoù evel sikourerien.

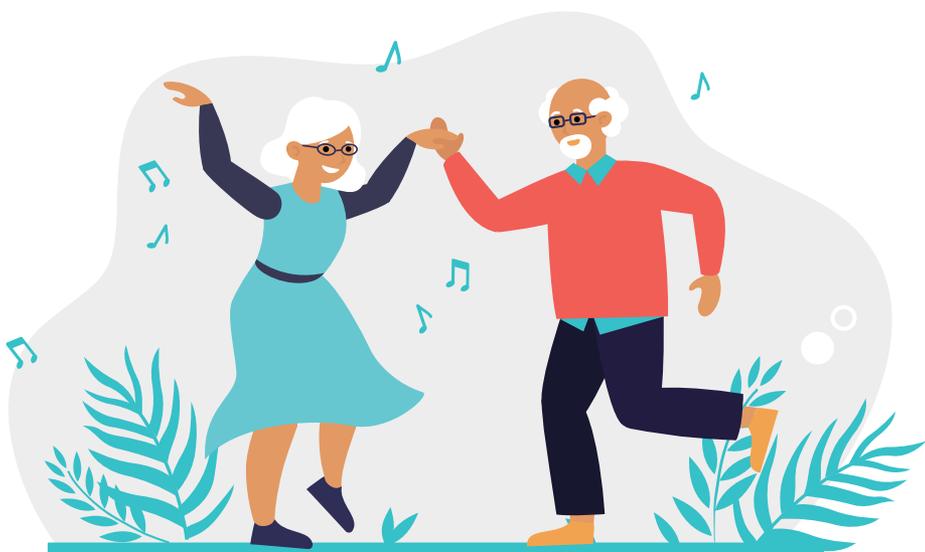
Itron, aotrou, bezit sur ez omp mennet da harpañ ha sikour ac'hanoc'h en difrae-se ken tener ha ken ret. Lavaret a reomp trugarez deoc'h a-greiz kalon evit ar c'hefridioù prizius a gasit da benn evit ma vevo ar genskoazell lec'hel.

**Isabelle Assih**

Prezidantez Kemper Breizh-Izel

Prezidantez kreizenn obererezh sokial etrekumunel (KOSE)

Kemper Breizh-Izel



## SOMMAIRE **TAOLENN**

ACCOMPAGNER UN PROCHE : BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI	6
VIEILLIR... LE COMPRENDRE POUR L'ACCEPTER	7
ATELIER / VIEILLIR QU'EST-CE QUE C'EST ?	9
S'INFORMER... POUR NE PAS RESTER SEUL	10
PRENDRE SOIN DE SOI... POUR CONTINUER D'ACCOMPAGNER	12
APPRENDRE DES GESTES... POUR SE PRÉSERVER, POUR SAUVER	15
POUR VOTRE PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE	17

FORUM

# ACCOMPAGNER UN PROCHE : BIEN AVEC MOI, MIEUX AVEC TOI

À l'occasion de la journée nationale des aidants, le comité action sociale (CAS) Agirc-Arrco Bretagne et le CLIC de Quimper Bretagne Occidentale mettent en place un forum d'information à destinations des proches aidants de personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie résidant sur l'agglomération de Quimper.

Au cours de cette journée, vous pourrez rencontrer des professionnels sur leurs stands d'information : services d'aide à domicile, structure de répit, accès aux droits...

6

Des conférences seront également proposées :

- « **Oser prendre soin de soi en tant qu'aidant** »

animée par le Dr Aude Théaudin  
du Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne  
De 10h à 11h et de 14h à 15h

- « **Être aidant aujourd'hui** »

animée par Emmanuelle Barrot, psychologue au CLIC de Quimper  
Bretagne Occidentale et Virginie Boennec-Gourmelin, responsable  
du CLIC de Quimper Bretagne Occidentale.

Le comité Agirc-Arrco présentera *Ma boussole Aidant* et le centre de prévention Agirc-Arrco.

## INFOS PRATIQUES

Forum

**Accompagner un proche :  
bien avec moi, mieux avec toi**

**Judi 6 octobre 2022 de 9h à 17h**

Salle Dan-Ar-Braz  
Rue de Stang-Bihan - Quimper

Gratuit



VIEILLIR...

# LE COMPRENDRE POUR L'ACCEPTER

---

## THÉÂTRE-DÉBAT DE PRÉVENTION

---

Pièce de théâtre

« *Matthieu et Mireille deviennent vieux et vieille, et alors ! \** »

Table ronde thématique

Période de l'existence inconnue qui s'ouvre devant soi, et parfois associée à des sensations confuses de difficultés à venir, voire de souffrances. Que faire de ce temps ? Comment le faire sien ?

Matthieu et Mireille sont dans la salle d'attente du meilleur spécialiste de cette maladie. Mireille ne se préoccupe pas de son âge, elle vit tout simplement.

Matthieu à l'inverse, inspecte son corps depuis de nombreuses années à l'affût de toutes ses modifications. Il consulte régulièrement ce spécialiste, cherchant avec opiniâtreté à rester jeune. Ils souhaitent tous les deux obtenir une ordonnance, avec de bons médicaments efficaces !

Mais existe-t-il un remède miracle ou un vaccin ! Attraper un « *Je deviens vieux* » est-ce réellement une maladie ? Ou un temps à construire, à imaginer, à apprivoiser ? Une comédie sérieuse, drôle et tendre. Matthieu et Mireille se parlent, et nous parlent finalement du « *devenir vieux* ».



Cette pièce de théâtre, jouée par des comédiens professionnels de la troupe Quidam, sera suivie d'un temps d'échanges avec le public en présence d'un médecin gériatre et d'une psychologue.

La mutualité française présentera également son exposition sur les aidants.

\* Par Quidam théâtre

Texte et mise en scène de Loïc Choneau

### INFOS PRATIQUES

Théâtre-débat

***Matthieu et Mireille deviennent vieux et vieille, et alors !***

**Judi 20 octobre de 14h30 à 17h**

Centre culturel L'Athena  
Ergué-Gabéric

---

Gratuit / Inscription auprès  
du CLIC au 02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)

---

## ATELIER : VIEILLIR QU'EST-CE QUE C'EST ?

---

Le terme « aidant » peut recouvrir des réalités différentes dès lors que l'on est le conjoint, l'enfant, le voisin de la personne que l'on aide régulièrement. Il est néanmoins naturel de s'interroger sur la manière dont chacun se représente l'avancée en âge et ses effets sur les capacités sensorielles, cognitives et de mobilité de son proche.

Cet atelier est composé d'un temps d'échange d'une heure avec une psychologue de l'association Parentel-Parent'âge et d'une heure de mise en situation avec l'aide d'un simulateur de perte d'autonomie proposé par l'association Présence Verte. Cette mise en pratique peut permettre aux proches aidants de mieux identifier les difficultés physiologiques inhérentes au vieillissement.

---

### INFOS PRATIQUES

ATELIER

**Vieillir qu'est-ce que c'est ?**

**Lundi 24 octobre**

**de 9h30 à 11h45 et de 14h à 16h15**

Salle l'Hermine

Rue du Salou - Landrévarzec

**Mardi 31 janvier**

**de 9h30 à 11h45 et de 14h à 16h 15**

Maison pour Tous

Plasenn Betziesdorf - Plomelin

---

Gratuit / Inscription auprès  
du CLIC au 02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)



# S'INFORMER...

# POUR NE PAS RESTER SEUL

En tant que proche aidant, on a besoin de trouver des réponses adaptées à la situation que l'on vit mais on ne sait pas toujours vers qui se tourner. Le jargon des sigles « CLIC », « APA », « ANAH », « SSIAD »...est souvent incompréhensibles pour les familles, les amis, les voisins de personnes âgées. Au travers de réunions d'informations thématiques, nous souhaitons vous permettre d'identifier les dispositifs d'aide et de soutien existants sur le territoire, les professionnels et structures ressources.

Lors de ces réunions, nous vous proposerons également de partager vos trucs et astuces avec les autres aidants et d'élaborer avec vous des « fiches pratiques des aidants pour les aidants » car il est important de prendre en compte vos expériences et vos compétences.

10

## **Thématique soutien à domicile**

- les missions du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de Quimper Bretagne Occidentale
- les services d'aides à domicile et leur financement

## **Thématique habitat**

- les aides pour adapter son logement face à la perte d'autonomie

## **Thématique protection des personnes**

- les mesures de curatelle, tutelle et habilitation familiale
- les donations et successions

## **Thématique accès aux droits**

- l'Allocation Personnalisation d'Autonomie APA et droit au répit / Chèque Emploi Service Universel CESU
- l'Allocation journalière de proche aidant AJPA, le congé de proche aidant



## INFOS PRATIQUES

### QUELS SERVICES POUR SOUTENIR NOS PROCHES À DOMICILE ?

**Mardi 8 novembre 2022 de 14h30 à 16h30**

Maison des Services Publics - Salle polyvalente  
2 rue de l'Île de Man - Quimper

### LES MESURES DE CURATELLE/TUTELLE HABILITATION FAMILIALE

**Mardi 6 décembre 2022 de 14h30 à 16h30**

Salle Ti Kreis - Route de Croas Spenn - Ergué-Gabéric

### QU'EST-CE QUE L'APA, L'AJPA ?

### COMMENT FONCTIONNE LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU) ?

**Mardi 10 janvier 2023 de 14h30 à 16h30**

Mairie - Salle des mariages  
67 rue du Général de Gaulle - Brieç

### ADAPTER SON LOGEMENT EN PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

**Mardi 7 février 2023 de 14h30 à 16h30**

Salle du Foyer communal - 2 rue des Écoles - Plogonec

### DONATIONS/SUCCESSIONS/ DÉMARCHE LORS D'UN DÉCÈS

**Mardi 7 mars 2023 de 14h30 à 16h30**

Salle socio-culturelle - Espace Salvador-Allende  
Rue de Llandoverly - Pluguffan

### ACCOMPAGNER LES MALADES D'ALZHEIMER

**Mardi 4 avril 2023 de 14h30 à 16h30**

Espace Ti Lokorn - Rue du Four - Locronan

---

Gratuit / Inscription auprès du CLIC au 02 98 64 51 01  
clic.quimper-agglo@quimper.bzh

# PRENDRE SOIN DE SOI... POUR CONTINUER D'ACCOMPAGNER

---

## UN ATELIER D'ÉCRITURE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LIBÉRER LA PAROLE

---

Écrire dans la spontanéité, tranquillement, sans jugement, chacun à son rythme. Écrire et raconter la vie, raconter des instants. Se laisser aller avec les mots. Écrire pour se détendre, reprendre confiance en soi et se reposer.

C'est aussi l'envie de transcrire le ressenti en toute liberté, dans le respect des uns et des autres. Prendre soin de soi. Écrire pour soi et pour les autres et être dans la bienveillance. Il n'y a pas de compétition, il n'y a pas d'objectif de performance, il y a pas de jugement, vos mots seront vos créations et témoins de ce que vous avez envie de dire.

Catherine Marc, spécialisée dans la conception et l'animation d'ateliers d'écriture vous accompagne dans cette très belle aventure. Dans cet atelier les mots sont des guides, on vous proposera des consignes qui vont faciliter la rédaction, vous mettre à l'aise, en confiance et dans le bonheur d'écrire. Oser l'écriture, c'est aussi vouloir se faire plaisir.

12

---

### INFOS PRATIQUES

ATELIER

**Pour le bien-être et libérer la parole**

**Du lundi 31 octobre 2022 au 16 janvier  
2023 de 10h à 12h**

Espace André-Angot  
2 rue de la Libération - Edern

**Judi 9 février 2023 au 13 avril 2023 de  
10h à 12h**

Association Ker-Hars  
27 rue de Kergestin - Quimper

---

Gratuit / Inscription auprès  
du CLIC au 02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)



---

## LA SOPHROLOGIE ASSOCIÉE AU YOGA DU RIRE : UN ATOUT SANTÉ POUR TOUS !

---

Au cours de cet atelier, nous vous proposons de découvrir le yoga du rire, la sophrologie et bénéficiez de quelques séances d'auto-hypnose.

Concept assez unique où chacun peut rire sans raison, le yoga du rire libère des endorphines, hormones du bonheur, qui apportent une sensation de calme et de bien-être. C'est un véritable outil de gestion du stress, qui a un impact direct sur l'enthousiasme, l'optimisme et la vitalité.

La sophrologie est une méthode de relaxation très efficace au niveau psychologique et physique, et qui amène la détente.

Enfin, les séances d'autohypnose vous permettront de mobiliser vos potentiels inexploités : se recentrer sur soi et prendre conscience de la relation que l'on entretient avec soi-même.

Cet atelier vous sera proposé par Jeannine Mazeau, sophrologue et praticienne formée à l'hypnose Ericksonienne.

13

---

### INFOS PRATIQUES

ATELIER

**La sophrologie associée  
au yoga du rire**

**Du jeudi 10 novembre 2022  
au jeudi 5 janvier 2023 de 14h à 15h30**

Salle associative

Rue du Stade - Guengat

**Du vendredi 20 janvier 2023 au 10 mars  
2023 de 14h à 15h30**

Espace Simone-Veil - ARPAQ

4 avenue des Cols-Verts - Quimper

---

Gratuit / Inscription auprès  
du CLIC au 02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)

---

## EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ

---

En tant qu'aidant, vous privilégiez souvent la santé de la personne que vous accompagnez au détriment de la vôtre. Parfois, vous pouvez constater des signes qui montrent une santé plus fragile : fatigue physique et morale, problème de sommeil, stress...

Le centre d'examens de santé de l'assurance maladie, vous propose de prendre un temps d'échange avec une équipe à votre écoute pour faire le point sur votre santé et mieux accéder à vos droits. Ce bilan est pris en charge à 100% par l'assurance maladie pour les assurés du régime général. D'autres dispositifs existent pour le régime agricole.



---

### POUR VOUS INSCRIRE OU EN SAVOIR +

#### **Centre d'Examens de santé**

Parc d'activités de Kernoter  
15 rue François-Lemarié - Quimper  
02 90 03 31 14 ou 02 90 03 31 30  
ces29@assurance-maladie.fr

# APPRENDRE DES GESTES.. **POUR SE PRÉSERVER, POUR SAUVER**

Bien accompagner la personne en situation de perte d'autonomie, c'est également prendre en compte son(ses) aidant(s), être attentif à sa situation et lui proposer un accompagnement qui tienne compte à la fois de son investissement, de son état (psychologique, physique), de ses besoins et de son expertise auprès de son proche en perte d'autonomie.



Kiné Ouest vous propose de participer à un atelier composé d'un bilan individualisé et de deux séances collectives animé par des kinésithérapeutes.

15

---

## INFOS PRATIQUES

### **Sur Quimper**

#### **Centre de formation CLPS**

4 rue Étienne-Perchec

ZAC de Cuzon-Moulin du Loc'h Quimper

**Lundi 28 et mardi 29 novembre 2022**

**de 14h30 à 16h30**

Un autre atelier sera proposé  
durant le 1<sup>er</sup> trimestre 2023.

---

Gratuit / Inscription auprès  
du CLIC au 02 98 64 51 01  
[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)



Se former aux gestes qui sauvent car les risques existent pour tous dans notre vie quotidienne : un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route...Comment prévenir les secours, protéger une victime...Venez participer à un temps de sensibilisation avec les sapeurs-pompiers

## INFOS PRATIQUES

ATELIER

**Gestes qui sauvent**

**Mercredi 23 novembre 2022**

**de 14h30 à 16h30**

Salle Joseph-Salaun

12 rue Joseph-Salaun - Plonéis

ATELIER

**Gestes qui sauvent**

**Mercredi 1er février 2023**

**de 10h à 12h**

Salle municipale

Place du 19 mars 1962 - Quéménéven,

---

Gratuit / Inscription auprès

du CLIC au 02 98 64 51 01

[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)

# POUR VOTRE PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE

Lors de votre participation aux différents ateliers ou réunions proposés par le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de Quimper Bretagne Occidentale, vous avez la possibilité de faire appel au service d'aide au répit des aidants *Bulle d'air*, porté par l'association Armorik Services.

Pendant votre absence, une personne viendra à votre domicile pour prendre votre relais. Les relayeurs sont sélectionnés par le service sur la base de leurs savoir-faire. Ce sont principalement des auxiliaires de vie, des aides-soignants, des aides médicopsychologiques, retraités ou étudiants de la filière médicosociale. Ces professionnels pourront accompagner votre proche dans les actes de la vie quotidienne.

Vous pouvez prendre contact avec l'association afin que celle-ci recueille les renseignements essentiels et établisse un pré-devis indicatif en vous précisant les différentes aides mobilisables.

## INFOS PRATIQUES

Armorik Services

### **Bulle d'Air**

3 rue Hervé-de Guébriant

29800 Landerneau

02 98 85 85 48

[contact@armorik-services.fr](mailto:contact@armorik-services.fr)

<https://armorik-services.fr/>



Vous pouvez également faire appel au service d'aide à domicile qui intervient habituellement auprès de votre proche en s'assurant au préalable de leur disponibilité. Si aucun service d'aide à domicile n'intervient, la liste est disponible auprès du CLIC de Quimper Bretagne Occidentale.

## INFOS PRATIQUES

### **CLIC de Quimper Bretagne Occidentale**

8 rue Verdelet

29000 Quimper

02 98 64 51 01

[clic.quimper-agglo@quimper.bzh](mailto:clic.quimper-agglo@quimper.bzh)

[www.quimper-bretagne-occidentale.bzh](http://www.quimper-bretagne-occidentale.bzh)



## FINANCEURS / PARTENAIRES

- Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de Quimper Bretagne Occidentale
- Villes de Briec, Edern, Ergué-Gabéric, Guengat, Landrévarzec, Landudal, Langolen, Locronan, Plogonnec, Plomelin, Plonéis, Pluguffan, Quéménéven et Quimper
- Conférence des financeurs de la perte d'autonomie du Finistère
- Association Armorik Services – Bulle d'air
- Association France Alzheimer 29
- Association Ker-Hars
- Association Parentel-Parent'âge
- Association Présence Verte
- Association des Retraités et Personnes Agées de Quimper - ARPAQ
- Association Solidaires pour l'Habitat - SOLIHA
- Chambres des notaires du Finistère
- Conseil départemental du Finistère, Territoire d'action sociale de Cornouaille, service APA
- Jeannine Mazeau, sophrologue
- Kiné Ouest Prévention
- Mutualité Française 29-56, équipe spécialisée Alzheimer à domicile
- Mutualité Française Bretagne, service prévention et promotion de la santé
- UDAF 29, Service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux,
- Union Départementale des Sapeurs-Pompiers 29



**CLIC DE QUIMPER  
BRETAGNE OCCIDENTALE / CIAS**  
02 98 64 51 01  
[CLIC.QUIMPER-AGGLO@QUIMPER.BZH](http://CLIC.QUIMPER-AGGLO@QUIMPER.BZH)

**SUR QUIMPER**  
**CIAS**  
8 rue Verdelet  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h sans rendez-vous  
de 14h à 17h sur rendez-vous

**SUR BRIEC**  
**SIVOM du Pays Glazik**  
Place de Ruthin  
lundi de 9h à 12h  
sur rendez-vous  
vendredi de 9h à 12h  
sans rendez-vous