



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 emañ 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

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



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 Spern - 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

**Jeudi 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



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

EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ

En tant qu'aïdant, 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^{er} trimestre 2023.

Gratuit / Inscription auprès
du CLIC au 02 98 64 51 01
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

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 relayers 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

<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

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

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