



ÉVALUATION DES POLITIQUES EN FAVEUR DU BIEN VIEILLIR EN FINISTÈRE

Siège social :

4 avenue des Cols
Verts
29000 QUIMPER



02.98.55.53.86
arpaq@orange.fr

www.arpaq.fr

Ouverture bureaux :

**Du Lundi au
Vendredi**
de 9 h00 à 12 h00
**de 14 h00 à 17
h00**

Lignes de bus

Lignes A et 2
Arrêt Lycée
Chaptal



Le Conseil départemental du Finistère lance l'évaluation de son 4ème schéma Bien vieillir en Finistère en prenant en compte le point de vue des personnes âgées, des aidants, et de tous les professionnels du grand âge, afin de construire les réponses les mieux adaptées aux besoins de nos aînés et de celles et ceux qui les accompagnent.

Nathalie Sarrabezolles, Présidente du Conseil départemental du Finistère, vous invite à apporter votre contribution en répondant au questionnaire en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.finistere.fr/Actualites/Evaluation-du-schema-Bien-vieillir-en-Finistere-donnez-votre-avis>

ou en apportant votre contribution libre par courriel à l'adresse suivante:

bienvieillir@finistere.fr ou par courrier à Conseil départemental du Finistère – Direction de l'audit et de l'évaluation et du contrôle de gestion – 32 Boulevard Duplex – 29196 Quimper cedex.

Merci de prendre quelques minutes de votre temps afin d'y répondre. Votre réponse est très importante pour notre association car l'ARPAQ a été associée à la constitution du groupe de travail ainsi que pour le bilan.

Parce que l'avis de toutes et tous compte, pour améliorer les politiques publiques, nous vous remercions de votre participation.

DISPOSITIF D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

Vous souhaitez ou ressentez le besoin de parler, d'être écouté, ou bénéficier de soutien psychologique.

Sachez, qu'il existe des associations ou organismes qui proposent des dispositifs d'écoute et de soutien psychologique, anonymes, gratuits et confidentiels :

- **La situation liée à l'épidémie de Covid-19** peut-être stressante pour de nombreuses personnes. Afin de soutenir les personnes qui en ont besoin, un dispositif national de soutien et de prise en charge médico-psychologique a été mis en place par le Ministère de la santé en lien avec la Croix-Rouge et le réseau national de l'urgence médico-psychologique.
Le numéro vert national disponible 24h/24 et 7j/7 : 0 800 130 000

La plateforme "Croix-Rouge écoute" disponible de 8h à 20h et 7j/7 : 0 800 858 858

- **Le numéro SOS CRISE:** ce numéro est à destination des personnes fragilisées par le confinement, couvre feux... Appel et service gratuits, tous les jours de 9h à 21h.
Tel: 0800 19 00 00
- **Une ligne d'écoute et de soutien téléphonique:** mis en place par Les Petits Frères des Pauvres. Pour les personnes seul(es) et ressentant de la solitude.
Tel: 02 40 68 96 96.
- **SOS Amitié:** un service d'écoute téléphonique qui lutte contre le suicide et la solitude sous toutes ses formes morales ou psychologiques. 24h sur 24, 7jours sur 7.
Tel: 02 98 46 46 46
- **Parent'âge:** Aide psychologique des personnes âgées et de leur entourage familial.
Tel: 02 98 43 25 26.
- **Allo Alzheimer:** Afin de parler, être écouté, connaître et comprendre la maladie d'Alzheimer. 7j/7 de 20h à 22h (coût d'un appel local).
Tel: 0970 818 806

Ne restez pas seul(e) !

PRENEZ SOIN DE VOUS
et de vos proches.



PROGRAMME DE VAS-Y POUR MARS

Les actions collectives du dispositif Vas-Y de la Fondation ILDYS sont toujours suspendues.

En revanche, l'équipe poursuit tout au long du mois de mars 2021 ses missions de prévention de la perte d'autonomie auprès des personnes de 60 ans et plus.

Voici le planning pour le mois de mars : (Cliquez sur les images pour les agrandir)

LES RENDEZ-VOUS WEB DE VAS-Y **MARS 2021**

ACTIVITE PHYSIQUE : PILATES – LES LUNDIS
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 Mars : 10h30-11h30
Manon, enseignante en activité physique adapté de l'association Acti'sport, vous propose une séance de Pilates pour un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire.

ATELIER CUISINE – MARDI
2 Mars : 10h30-12h00
Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « saveurs asiatiques »
Au menu : Bœuf sauté aux légumes façon wok et en dessert : soupe de perles du Japon.

LE NUMERIQUE, UN EFFET DE MODE OU UN REEL AVANTAGE- MARDI
2 Mars : 14h30-15h30
« Pourquoi associe-t-on de plus en plus « bien-vieilli » et « numérique » ? C'est autour de ce thème que Béatrice Le Galès, ingénieure pédagogue, vous propose d'échanger. Elle fera le point sur la dimension numérique, les objets connectés, leur usage et leur utilité auprès des personnes vulnérables à domicile avant de répondre aux questions de chacun.

ACTIVITE PHYSIQUE – LES JEUDIS
4, 11, 18 et 25 Mars : 10h30-11h30
Pauline, enseignante en activité physique adaptée de l'association Acti' Sport, vous propose de garder le tonus en hiver.

ACTIVITE PHYSIQUE : YOGA – LES VENDREDIS
5, 12, 19 et 26 Mars : 10h30-11h30
Valérie, professeure diplômée, vous propose des séances de yoga sur chaise afin de vous apporter souplesse et détente.

ATELIER CUISINE – MARDI
16 Mars : 10h30-12h00
Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « Cuisiner sans viandes »
Au menu : Galettes de quinoa croustillantes et poêlée de légumes
Dessert : verrine au citron

REVISION CODE DE LA ROUTE - MARDI
16 Mars : 14h30-15h30
On the road again ! Et si vous mettiez à jour vos connaissances sur le code de la route et l'impact de l'avancée en âge sur la conduite ? Ludovic, moniteur d'auto-école et Elodie, ergothérapeute vous invitent à une visioconférence à ce sujet.

CONDUITE AUTOMOBILE
Manque de confiance au volant, envie de faire le point sur votre conduite, d'essayer une voiture à boîte automatique ?
Pour vous renseigner, contactez Ludovic LAOT, moniteur auto-école au 07.81.63.89.27 (gratuit)

ATELIER CUISINE – MARDI
23 Mars : 10h30-12h00
Marine, diététicienne de Défi Santé Nutrition vous propose de réaliser une recette sur le thème « saveurs orientales »
Au menu : Taboulé de chou-fleur et un plat de couscous aux boulettes ketta

ATELIER CUISINE – MARDI
30 Mars : 10h00-12h00
Dominique, de La Cuisine de Domi vous invite à partager un moment convivial. A vous de choisir : cuisiner en direct avec elle ou être spectateur. Le menu vous sera communiqué ultérieurement.

Tous les jours, sur rendez-vous
ATELIER INFORMATIQUE
Nous vous proposons un accompagnement personnalisé et vous guidons pour une prise en main de l'ordinateur et des services disponibles sur internet.

Pour participer à une visioconférence sur zoom
Vous êtes intéressé(e) par les actions de Vas-Y depuis chez vous sur votre ordinateur, tablette ou smartphone. Vous souhaitez une aide à la prise en main de zoom individuelle et guidée, contactez-nous au 06.16.45.96.75

Pour participer aux visioconférences, CONTACTEZ NOUS :
vas-y@ildys.org ou 06.16.45.96.75

Merci de cliquer sur la photo ci-dessous pour accéder à leur site internet:



CULTURE BRETONNE: QUIZ

Quand on évoque la Bretagne, les esprits s'échauffent: on pense aux diverses légendes, la Bretagne coté rurale mais aussi ses criques, ses falaises et côtes: la mer bien sûr!

Mais pas que, la Bretagne est aussi riche par son patrimoine culturel, son histoire, ses symboles, sa gastronomie...

D'une manière générale, on croit, peut-être, presque tout connaître de cette région car pour certain on y est né ou parce qu' on y vit ou bien d'autres raisons.

Mais finalement, connaît-on si bien ce territoire?

Venez tester, à travers ce quiz proposé par Jeannine, vos connaissances!

Quiz garanti 100% demi sel! Cliquez sur l'image pour accéder au quiz.



CONVERSATION COURANTE EN BRETON (A vous de jouer!)

Continuons sur notre lancée " à la découverte de la Bretagne". Avec cette fois ci une activité tout en breton proposée par Annie.

Ci-dessous vous retrouverez des phrases à traduire. Elles sont écrites en breton à vous de trouver la signification!

Pas facile quand on sait que suivant les départements, villes, communes, villages, le breton peut-être différent!

Bien évidemment, les réponses seront données la semaine prochaine.

Demat!



Penaos'mañ kont?

Mat ar jeu?

Mont a ra mat ganit/ganeoc'h?

Mat-kenañ!

Mat a-walc'h!

Fall a-walc'h!

Ur pennad'zo n'em boa ket gwelet ac'hanout.

Brav an amzer!

Peseurt micher 'peus?

Trugarez!

Mersi bras!



Pe anv 'peus c'hoazh?

Petra 'vez graet ac'hanout?

Petra 'zo a c'hoari ganit?

N'eo Ket posupl!

Gant ar vezh!

'Rez ket bil! 'Rit ket bil!



Pelec'h amaout a chom?

Deus pelec'h out c'hoazh?

Kenavo.

Ken ar wech all!



IMAGE MYSTÈRE

Nicole, membre du club photo, vous propose de deviner où a été prise cette photo.

Nous ne donnerons pas d'indices seulement la photo!!



Qui retrouvera le lieu? Nous attendons vos réponses ! A vous de jouer!

La réponse sera donnée la semaine prochaine.