#205 OCTOBRE 2020

CÔTE-D'OR le mag'

Le magazine du Département



LE DOSSIER

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

L'ACTUALITÉ

DÉVELOPPEMENT DURABLE

DES ATELIERS ZÉRO DÉCHET PARTOUT EN CÔTE-D'OR

L'IMAGE

SAVOIR-FAIRE 100 % CÔTE-D'OR

UNE PREMIÈRE BOULANGERIE LABELLISÉE

cotedor.fr
@departementcotedor
@CD_CotedOr
cd_cotedor

Côte d'Or
LE DÉPARTEMENT



LA PRÉVENTION, LA CLÉ DU BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

UN ESPACE DE RENCONTRE POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

Proposer à des personnes extérieures de plus de 60 ans de venir partager des moments de convivialité avec ses résidents : c'est ce que propose l'association PEP du Centre de la Bourgogne-Franche-Comté (PEP CBFC), qui gère trois résidences autonomie dans le département.

Situées à Talmay, Montigny-sur-Aube et Baigneux-les-Juifs, elles accueillent, sur inscription, des personnes âgées vivant encore chez elles et souhaitant aller à la rencontre de ses résidents. *"Le fait de voir d'autres personnes, de discuter, de passer du temps avec notre "chien d'accompagnement social" : ces échanges sont pour elles une vraie bulle d'air"*, rapporte Sandrine Cottaz, la responsable de la résidence autonomie "MARPA (*) Les Albizias", à Talmay. L'objectif est de rompre l'isolement le temps d'un déjeuner ou d'un atelier de prévention (peinture, médiation animale, écriture créative, théâtre...). *"Certains viennent aussi pour permettre à leur aidant de souffler."*

Arlette, 78 ans, participe à ces moments de convivialité deux fois par semaine environ, à Talmay. *"Je me déplace surtout pour la gym adaptée et l'atelier mémoire, parfois aussi pour l'atelier cuisine et les repas à thème"*, expose-t-elle. Comme elle ne conduit plus et qu'elle habite à une petite quinzaine de kilomètres, c'est le personnel qui vient la chercher à son domicile, en fin de matinée, et l'y ramène en fin d'après-midi. *"Avant de commencer les ateliers, je déjeune avec les résidents. Je vis seule alors ça me fait sortir, ça me change les idées. Et puis ça me maintient en forme !"*

(*) Maison d'Accueil Rural pour Personnes Âgées

Le saviez-vous ?

Le Conseil Départemental finance 9 résidences autonomie en Côte-d'Or pour des actions de prévention, pour un budget annuel de 90 000 €. Les résidences autonomie accueillent majoritairement des personnes autonomes de plus de 60 ans ne pouvant plus ou ne souhaitant plus vivre à domicile. Elles comportent à la fois des logements individuels et privatifs et des espaces dédiés à la vie collective.

i Retrouvez la liste des établissements d'accueil pour personnes âgées sur la plateforme **ViaTrajectoire** (trajectoire.sante-ra.fr)

LES ATELIERS BONS JOURS

Nutrition, sommeil, équilibre, médicaments, mémoire, activités physiques, sont autant de thématiques abordées lors des *Ateliers Bons Jours*, organisés par la FAPA SENIORS 21 sous la forme de séances d'information ludiques et participatives. Chaque atelier réunit une douzaine de seniors pendant 8 à 12 séances et répond à un référentiel validé par des experts scientifiques.

i + d'infos sur **ateliersbonsjours.fr** ou FAPA SENIORS 21 : 03 80 30 07 81