

Pinsons, rouges-gorges ou merles égaiement les jardins par leurs chants et leurs déambulations à la recherche de nourriture.

Ils chassent insectes et petites bêtes ou consomment baies et fruits divers.

Lorsque la mauvaise saison arrive, une aide est bienvenue en leur proposant une nourriture adaptée.

» **Quand nourrir les oiseaux ?**

Privilégier les périodes de froid marqué.

Le nourrissage peut avoir lieu entre mi-novembre et mi-mars. Evitez de poursuivre aux beaux jours, car beaucoup d'oiseaux deviennent insectivores pour nourrir leurs petits. La nourriture proposée dans les mangeoires risque de perturber le développement des oisillons.

» **Quelle mangeoire choisir ?**

Les distributeurs de graines garantissent une bonne hygiène et évitent la propagation de maladies. Si vous installez une mangeoire en plateau, nettoyez-la régulièrement.

Vous pouvez trouver une gamme adaptée sur le site de la LPO : <https://boutique.lpo.fr>

Vous pouvez également proposer des boules de graisse (végétale) en évitant celles dans des filets en plastique. Les petits oiseaux risquent de s'accrocher dedans.

» **Où installer la mangeoire ?**

Choisissez un endroit éloigné des branches basses, murets et massifs pour permettre une vue dégagée et ainsi éviter aux oiseaux de finir entre les griffes de prédateurs et tout particulièrement des chats.

» **Quels aliments proposer ?**

Privilégiez les graines riches en lipides : tournesol, maïs concassé, noisettes, amandes ou cacahuètes, ni grillées ni salées et si possible bio. Vous pouvez aussi proposer des fruits gâtés tels que des pommes ou des poires. Remplissez peu et régulièrement votre mangeoire pour éviter les moisissures.

BON A SAVOIR

Ne donnez pas de pain qui génère un faux sentiment de satiété et cause la mort de nombreux oiseaux par grand froid.



Pour plus d'informations :
L'Escurio - CPIE des Pays Creusois
16 rue Alexandre Guillon - 23000 GUERET
www.cpiepayscreusois.com
contact@cpiepayscreusois.com
05 55 61 95 87



LES ASSOCIATIONS partenaires

L'association Ensemble et Solidaires

Propose à ses adhérents tout un programme d'activités diverses : sorties culturelles, voyages, distractions, ateliers (mémoire, gym, nutrition...), loto, repas..., toujours dans l'objectif de rompre l'isolement et de se maintenir en forme.

contact Micheline VALY 05.55.76.89.17.

L'Association Sostranienne d'Activités Familiales A S A F

Vous donne l'envie de faire des activités manuelles telles que peinture sur soie, mosaïque, de la 3D et de la couture, et de rompre la solitude en partageant un moment convivial.

Tous les après-midi, du lundi au vendredi de 14 h à 17 h, à la Maison de la Solidarité.

contact Edith BLENET 05.55.63.34.58.

Le Club des Aînés

Vous propose de jouer à la belote, au tarot, au scrabble et au triomino.

Tous les mardis de 14 h à 18 h, à la Maison des Associations Cité Jean Macé.

contact Guy OLIVIER 06.58.21.12.05.



Responsable publication Etienne LEJEUNE Maire Président du CCAS
Crédits Photos Freepik Perrine THOMAS Pôle Animation
Administrateurs Julien DELANNE Maire Adjoint en charge des Affaires Sociales Vice Président du CCAS, Delphine DELAIDE DGS, Frédérique TERRASSON Directrice du CCAS, Jean Noël PINAUD Directeur de Cabinet, Daniel PEDESINI, Président du Conseil des Sages
Conception Graphique JV Pôle Animation
Imprimeur AGI GRAPHIC 05 55 63 22 58
Merci aux contributeurs !

LE **MAG** DES **SENIORS**
LA SOUTERRAINE



EDITO

Chères Sostraniennes, chers Sostraniens,

La Souterraine «Ville Amie des Aînés» derrière cette formule incontestable se cache une véritable volonté : celle d'orienter nos politiques publiques en prenant en compte le vieillissement de la population et ses conséquences en répondant au défi de la transition démographique et du mieux vivre dans nos territoires.

Depuis longtemps, la commune de La Souterraine prend soin de ses aînés, que ce soit au quotidien avec, par exemple le service de portage de repas à domicile permettant le maintien à la maison, ou encore en travaillant sur l'offre de santé comme en témoigne l'ouverture récente de la maison de santé, ou encore par des témoignages d'intérêts et d'amitiés: le repas des aînés qui reprendra je l'espère, dès l'an prochain remplacé encore cette année par le colis de Noël.

Adhérer au Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés, c'est un partenariat à long terme avec l'Organisation Mondiale de la Santé nous permettant de prendre en compte à chaque nouveau projet, à chaque décision politique, les questions liées au bien être des séniors et de faciliter leur quotidien. C'est aussi :

- » Construire un territoire bienveillant à l'égard de tous les âges.
- » Être mieux préparé aux défis de la longévité.
- » Bénéficier de conseils pour structurer une dynamique Villes Amies des Aînés.
- » Être soutenu dans le déploiement de sa politique envers les aînés.
- » Identifier les ressources de son territoire qui favorisent le vieillissement actif et heureux.
- » Former à la mise en œuvre de la démarche participative.
- » Se fédérer pour être force de proposition auprès des pouvoirs public

Etienne Lejeune
Maire de La Souterraine
Président du C.C.A.S.

C.C.A.S.

« acteur clé pour une solidarité de proximité »

Bâtiment Saint Joseph
1, Rue de l'Hermitage
23300 LA SOUTERRAINE
Tél 05 55 63 35 95



AIDONS ET SOUTENONS LES AIDANTS

En France aujourd'hui, on dénombre 3 millions d'aidants familiaux qui soutiennent au quotidien des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

Au regard de la charge physique, affective, matérielle et psychologique que constitue cet accompagnement, l'aidant peut être amené à négliger sa propre santé.

En effet, un aidant sur 5 déclare différer, voire renoncer à une consultation, une hospitalisation ou un soin pour lui-même, par manque de temps.

Pour venir en aide aux aidants, le Centre Hospitalier Dr. Eugène Jamot a ainsi créé en 2018 un groupe de paroles «Aide et soutien aux aidants» qui se réunit le dernier mardi du mois de 14h30 à 16h00 à la Maison des associations, cité Jean Macé.



Ce groupe de paroles est ouvert aux personnes aidant un proche en perte d'autonomie, ayant des troubles de la mémoire ou encore du comportement.

L'objectif de ces rencontres est de créer un temps d'échanges entre les aidants mais également avec les professionnels de santé présents. Ces moments doivent permettre d'exprimer un vécu, les difficultés rencontrées au quotidien dans l'accompagnement d'un proche.

Diverses thématiques (les démences, le sommeil, l'alimentation...) peuvent être abordées pour permettre aux aidants de mieux comprendre les troubles de leurs proches, de mieux gérer le quotidien, de trouver des réponses aux difficultés rencontrées et rechercher de nouvelles pistes pour améliorer l'accompagnement.

Lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche, on a tendance à s'oublier. C'est pour cela que des sujets tels que la culpabilité, l'épuisement physique et psychique concernant l'aidant lui-même.

Coordonnées

Cadre de santé : 05.55.89.58.32.

Psychologue : 05.55.89.88.29.

Participation gratuite



DOMOCREUSE ASSISTANCE votre téléassistance

Vivre chez soi, quel que soit son âge, est le souhait de la majorité des Creusois, DOMO CREUSE ASSISTANCE, Délégation de service public du Conseil Départemental de la Creuse, apporte une réponse efficace à ce désir de maintien à domicile grâce à une téléassistance bienveillante.

Domo Creuse Assistance propose un service de téléassistance de proximité conjuguant écoute et efficacité grâce à des dispositifs performants et simples et à une équipe parfaitement formée à ses missions et à votre accompagnement.

Basée à Guéret, au plus près de vous, notre équipe est à votre écoute 24h/24, 7 jours sur 7. Son professionnalisme et sa disponibilité vous garantissent une qualité de service unique. Nous agissons au quotidien pour votre confort et votre sécurité.

Le lien social et la convivialité sont également des thèmes qui nous sont chers. Nous prenons de vos nouvelles régulièrement et pensons toujours à vous souhaiter votre anniversaire. Vous pouvez, de votre côté, nous joindre à tout moment pour discuter et rompre l'isolement, nous sommes là pour vous.

La téléassistance à domicile, comment ça marche ?

En cas de besoin (chute, malaise, détresse morale, accident domestique) vous appuyez sur votre médaillon ou vos équipements se déclenchent automatiquement et une alerte est lancée chez Domo Creuse Assistance.

Nos chargés d'assistance vous répondent immédiatement. Selon la situation, vos proches, le médecin ou les services de secours sont prévenus.

Abonnement accessible à tous grâce à de multiples possibilités de prises en charge et nous nous chargeons d'effectuer les démarches administratives pour vous.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez nous contacter au 05.55.81.24.30.



MICRO-FOLIE et Mutualité Française

LE SENS DES ARTS

VENDREDI 26 NOVEMBRE L'Art du goût

Un atelier pour les seniors par la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine. Des experts en prévention et une diététicienne vous guident dans la découverte des odeurs et des saveurs. Vos papilles sont à l'honneur. Des conseils, indices et des ingrédients pour retrouver des sensations parfois altérées avec le temps. Apprivoisez les parfums, textures et partagez vos ressentis. Atelier gratuit réservé aux + de 60 ans.

JEUDI 09 DÉCEMBRE L'Art d'y voir

Un atelier pour les seniors par la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine. Des experts en prévention et un photographe vous accompagnent pour découvrir votre environnement et comprendre le fonctionnement de votre vision de manière inattendue. Passez derrière l'objectif et entraînez vous à nuancer les lumières, contrastes et profondeurs... Apprenez à repérer les signes d'une cataracte, d'un glaucome ou d'autres troubles visuels. Repartez avec des astuces pratiques pour améliorer votre confort au quotidien. Atelier gratuit réservé aux + de 60 ans.

VENDREDI 17 DÉCEMBRE L'Art d'entendre

Un atelier pour les seniors par la Mutualité Française Nouvelle Aquitaine. Des experts en prévention et un musicien battent la mesure pour décrypter votre environnement sonore. Suivez le rythme du chef d'orchestre. Composez quelques morceaux originaux puis mesurez le bruit, les sons et leur impact sur votre audition. Cette jolie symphonie vous permet d'entendre et de comprendre pourquoi il faut parfois tendre l'oreille. Atelier gratuit réservé aux + de 60 ans.

Horaires : De 09h30 à 12h30 | Tarif : Gratuit | Sur inscription **Réservation** : 06.86.82.48.74.



BIENVENUE DANS MON ATELIER !

Elisabeth Bassi, éducatrice sportive à la MJC Centre Social de la Souterraine :

Pour tous ces exercices il faudra garder les abdominaux rentrés, ne jamais forcer, et bien respirer !

Aujourd'hui je vous propose de garder un dos souple et musclé.

Il vous faudra une simple chaise.

» Pour tous ces exercices gardez les abdominaux rentrés, ne forcez jamais, et respirez bien

- Position de départ : Assis bien droit sans toucher le dossier, grandissez- vous, essayez de tenir 1 minute.

- Assis bien droit, avancez un peu vos jambes devant vous, laissez glisser les mains vers les pieds jusqu'où vous pouvez et remontez bien droit 10 fois.

- Assis bien droit, la main droite sur le pied avant de la chaise, je laisse glisser la main le long du pied de la chaise le plus loin possible, sans forcer, puis je remonte bien droit 5 fois de chaque côté.

Voilà bravo ! vous pouvez refaire ces exercices, tous les jours, en augmentant les répétitions si besoin.

Bon courage !



Le C.C.A.S. est un lieu d'accueil relais à destination des victimes de violences conjugales et intrafamiliales et de leurs entourages.

Deux référentes, Virginie et Frédérique sont à votre écoute au 05.55.63.35.95.