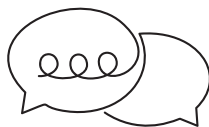


REVUE SEMESTRIELLE

DESTINÉE AUX SAAD CONVENTIONNÉS AVEC LA CARSAT RHÔNE-ALPES : PROGRAMME « MIEUX
CONNAITRE LES AIDES ET INNOVATIONS POUR LE BIEN VIEILLIR À DOMICILE



« Madame CANIDE a voyagé à travers tant de pays du continent ? C'est son fils qui te l'a dit ? »

Aurore, assistante du responsable de secteur dans un SAAD en milieu semi-rural, s'étonne d'entendre cet échange entre deux AVS.

**Être utile, transmettre, apprendre à tout âge : Parlons-en !
Comment faire lorsque l'on se considère « trop vieux » ?**

Madame Paulette CANIDE est connue depuis peu par l'équipe solidaire autonome du secteur Nord du SAAD. Deux des AVS qui interviennent le plus souvent à son domicile ont remarqué qu'elle semble heureuse de la moindre opportunité d'échanger sur plusieurs sujets : l'actualité politique, les récits de leurs voyages respectifs (récents et anciens), les animaux de compagnie, les langues et différentes cultures représentées par les nombreux intervenants qu'elle a rencontrés depuis qu'elle est devenue bénéficiaire des services du SAAD.

Mme CANIDE relate son plaisir de pouvoir discuter de cette manière puisqu'elle ressent que son entourage en a assez de l'écouter. Néanmoins, ses enfants, en lien avec la responsable de secteur, montrent le désir d'accompagner leur mère au mieux. Depuis le décès de leur père, 4 ans auparavant, leur mère semble porter un regard très négatif sur elle-même. Elle se dit « vieille », « bonne à rien », « pas intéressante ». Cependant tous se mettent d'accord que Mme CANIDE prend plaisir à rencontrer de nouvelles personnes, notamment des intervenants du SAAD ; nouvelles rencontres qui semblent avoir attisé un désir profond en elle d'apprendre.

Ah, si seulement Madame avait accès à un moyen de transmettre ses savoirs et nourrir sa soif d'apprendre !
Ça cogite dans l'équipe ! 😊

DÉCEMBRE 2024

Dans ce numéro :

Être utile, transmettre, apprendre à tout âge

- EDUCAWA
- SHAREAMI
- « Je podcast ! » - la Communauté des Seniors de la CARSAT RA
- AUDIODETENTE

QUOI DE NEUF ?

Trois fiches produits sur DOM'Inno

- NOVIACARE
- FINENSE
- MYJUGAAD

Parmi les bénéficiaires suivis par vos services, certains ont accès à la navigation sur internet par le biais de l'usage d'un ordinateur, d'une tablette, d'un smartphone. Les membres de l'équipe peuvent être forces de proposition d'un contenu intéressant pour le retraité avec les ressources mises en lignes par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse et partenaires : <https://www.pourbienvieillir.fr/>



BIEN DANS MA TÊTE

BIEN DANS MON CORPS

BIEN AVEC LES AUTRES

BIEN CHEZ SOI

BIEN AVEC MON ÉQUILIBRE

BIEN AVEC MA CAISSE DE RETRAITE

CONSULTEZ LES THÉMATIQUES...

- Mémoire active
- Continuer à apprendre
- Penser à soi
- Amour et affection
- Entourage et bien-être
- Rompre l'isolement pour se sentir
- Vos témoignages
- Alimentation plaisir
- Le corps et la tête
- Stress et émotions
- Repérer et traiter la dépression
- Rire pour se sentir mieux
- Jouer : des bienfaits multiples
- Tchat sur la mémoire

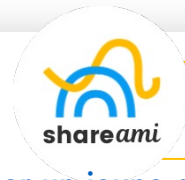
ZOOM sur le cas de Paulette CANIDE :

Accompagner un projet de découverte de ressources utiles.

Paulette est fière de sa capacité à naviguer sur le net, ayant suivi un cours proposé par sa commune. Lors d'une intervention hebdomadaire, un intervenant du domicile propose de prendre quelques minutes avec elle pour lui faire connaître le site « pourbienvieillir », ainsi que EDUCAWA et SHAREAMI, deux propositions de partage de connaissances intergénérationnelles.

FERMER

EDUCAWA
<https://educawa.com/>



SHAREAMI
<https://www.shareami.org/>

Aider un enfant à réussir ses devoirs – se savoir utile !

Aider un jeune adulte à apprendre le français – se rendre utile à distance.



Être utile, transmettre, apprendre à tout âge : Parlons-en !



Retrouver les idées et bonnes pratiques de l'usage du numérique sur « L'Instant T », des webinaires mensuels pour les SAAD
<https://www.tasda.fr/instant-t/>

« Je PODCAST ! »

Ouvrir les horizons sur des points d'intérêt.



France Culture : Les pieds sur terre

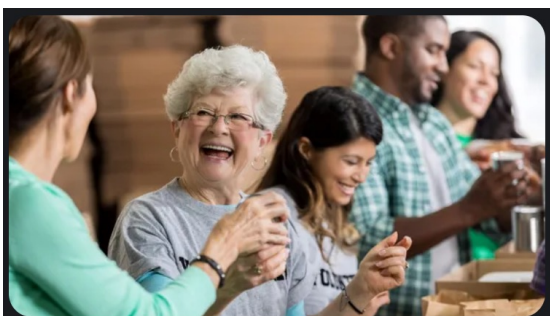
L'Instant T du mois d'octobre 2024 présente les bienfaits de la découverte du podcast pour les seniors. Vous trouverez le témoignage de Marie-Thérèse, âgée de plus de 80 ans !

<https://www.tasda.fr/instant-t/>

Plusieurs sources de podcasts et replays de programmes sont facilement accessibles depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur :
découvrez-les ensemble !

À la page « RETRAITE » du site de la CARSAT RA, sous rubrique [Actualités retraité](#) propose des podcasts à écouter : La Minute Senior. Plusieurs sujets y ont été traités, notamment l'habitat intergénérationnel, les tabous les nouvelles technologies, la vision, l'alimentation...

Les bénéficiaires et/ou leurs aidants pourront y puiser des informations et des sujets de discussions.



La Minute Senior : un podcast à écouter chaque semaine

Publié le 22 décembre 2023

Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

Des conseils d'experts pour celles et ceux qui prennent soin de leurs aînés, avec Pierre-Marie Chapon !

Sous forme d'interviews, Pierre-Marie Chapon reçoit chaque un(e) expert(e) afin d'échanger sur le sujet de la semaine : la santé, la prévention, la diététique, la préparation à la retraite, le veuvage etc.

La Minute Seniors est un programme hebdomadaire diffusé sur Lyon Première et RLF Loire en partenariat avec la Carsat Rhône-Alpes, Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail, experts du bien vieillir.

LA MINUTE SENIOR AVEC LA CARSAT



Minute Séniors | La cohabitation intergénérationnelle

00:55 / 02:46



Le programme sur France Inter, Grand Bien Vous Fasse, du jeudi 5 décembre 2024 journée mondiale du bénévolat et du volontariat, traite la question « [Comment trouver sa place quand on vieillit](#) – dans la société, en famille... comment ne pas s'isoler ? »

Être utile, transmettre, apprendre à tout âge : Parlons-en !

Des applications smartphone donnant lieu à l'écoute de contenus variés sont disponibles sur Google Play Store ou App Store. Parmi elles, Audiodétente propose plusieurs contenus gratuits.

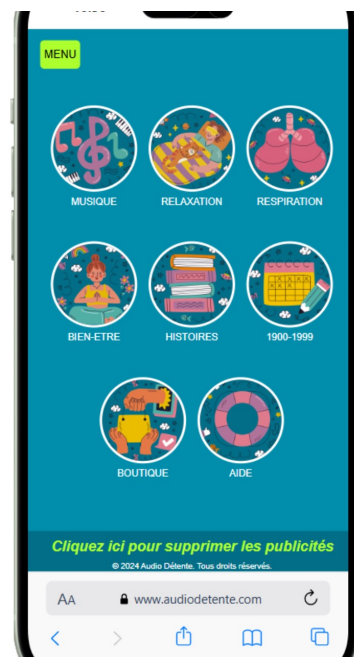
Information surprenante, ce sont deux seniors français qui sont à l'origine de cette application proposant un programme de détente et de bien-être sonore dédié aux aînés.

<https://audiodetente.com/>

5 sources de contenus gratuits :

- ▶ De la musique,
- ▶ Des sons de bien-être,
- ▶ Des sons de relaxation,
- ▶ Des histoires de Pierre Bellemare,
- ▶ L'exploration des années 1900.

À noter - les histoires durent entre 15 et 20 minutes.



Quoi de neuf ?

À retrouver sur le catalogue en ligne du TASDA des aides numériques
<http://dominno.tasda.fr>

DOM'inno
L'innovation à domicile



NOVIACARE

EQUASENS / Abonnement : 49...
 Dispositif de téléassistance au domicile grâce à des capteurs placés dans plusieurs endroits du logement : mouvement, dé...

En savoir +

Téléassistance avec capteurs



FINENSE

Finense / de 9,90€ à 29,9...
 Carte bancaire reliée à une application pour aidant mandaté judiciaire pour gérer les comptes d'une personne âgées ou pr...

En savoir +

Carte bancaire facilitant l'accompagnement



Déménagement Désencombrement

Compagnon de Confiance (2...)

/ Coût moyen de 2...
 Dispositif d'accompagnement pour la mobilité résidentielle. Services de coordination (conseils, recherche de prestataire...)

Compagnon de confiance