

# CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL TENAREZE ET ARMAGNAC

## NEWSLETTER

Mai - 2025 - N°2 - Trimestriel



### LES AGENTS DU CRT

#### ► Le mot de la directrice

Le CRT Ténarèze et Armagnac est opérationnel depuis le 1er octobre 2024, sur ces 6 mois écoulés, nous avons constaté une demande croissante d'accompagnement renforcé, témoignant de l'importance de notre mission auprès des personnes âgées et de leurs aidants.

Nos ateliers d'activité physique adaptée ont rencontré un franc succès, rassemblant de nombreux participants sur notre territoire. Dans cette mission de prévention auprès des séniors, ce sont surtout des moments de partage et de convivialité cruciaux pour le bien-être de nos aînés et qui renforcent les liens sociaux.

La coordination mise en place entre les professionnels de santé et médico-sociaux se renforce pour créer un véritable réseau d'accompagnement. Ensemble, nous travaillons à garantir un maintien à domicile de qualité pour les personnes que nous accompagnons, en plaçant leurs besoins au centre de nos actions.

Aussi, nous avons à cœur d'être aux côtés des aidants. Nous savons à quel point leur rôle est précieux et souvent difficile. C'est pourquoi nous mettons en place des ateliers pour les soutenir dans leur quotidien, en leur offrant ainsi des outils et un espace d'écoute pour favoriser leur bien-être.

Notre équipe dynamique et motivée reste toujours à l'écoute de vos besoins.

Ensemble, continuons à favoriser un environnement où chaque personne âgée se sent valorisée, respectée et accompagnée à chaque étape de sa vie.

#### ► COORDONNEES DU CRT

- 📍 Quai Laboupillère  
32100 CONDOM
- ☎ 05 81 18 02 03
- ☎ 06 19 64 57 15  
(Astreinte 7/7jrs, de 8h00 à 20h00)
- ✉ crt@cias-tenareze.fr

#### ► Hélène, la secrétaire du CRT

“ J'ai travaillé vingt ans à différents postes administratifs au sein d'EHPAD et Résidence Autonomie dans le secteur privé en Indre et Loire. Je suis venue m'installer dans le Gers en 2023, passionnée par mon métier et mon appétence au service à la personne, j'ai eu la chance de retrouver un poste de secrétaire au SSIAD de Condom puis j'ai rejoint le Centre de Ressources Territorial à son ouverture. Le CRT me permet de mettre à profit mes compétences pour un service nécessaire et utile à l'intérêt général. ”

### GESTES DE PRÉVENTION DU MOIS - LES BAS DE CONTENTION



- Retournez le bas sur l'envers en laissant seulement le pied du bas à l'endroit.
- Dans le bas (ou mi-bas) ou le collant, introduisez d'abord la pointe de votre pied, puis votre talon. Si vous ne pouvez pas saisir votre avant-pied, faites-vous aider pour enfiler la pointe du collant ou du bas.
- Déroulez le vêtement jusqu'à votre cheville.
- S'il s'agit d'un collant, répétez ces opérations pour le second pied.
- Déroulez le tissu élastique sur votre jambe, jusqu'en dessous de votre genou pour les mi-bas ou jusqu'en haut de votre cuisse pour les bas et collants.
- S'il s'agit d'un collant, montez-le jusqu'à la taille.
- Veillez à ne pas créer de plis ni tirer (en particulier si vous portez des bas auto-fixant, qui comportent une bande antiglisser fragile).
- Humidifiez vos mains pour ajuster les bas ou le collant, en massant vos jambes de bas en haut

### LES ACTIVITÉS DU CRT

#### ► « Recevoir d'autres bénéficiaires chez soi pour partager une activité, un moment convivial »



Monsieur E, aimait recevoir des amis à son domicile mais depuis plusieurs années l'isolement s'est installé dans son quotidien. Lors des ateliers d'accompagnements renforcés, il émet souvent le souhait de pouvoir, à nouveau, recevoir des personnes, pour partager un goûter, un jeu, des discussions.

Monsieur B, qui malgré ses difficultés de santé, reste quelqu'un de dynamique, adore aller se promener et rencontrer d'autres personnes.

Alors, naturellement, les ASG ont pensé mettre en lien ces deux bénéficiaires pour répondre à leurs souhaits communs.

#### ► Retrouvailles au bout de 20 ans

Madame B, résidente de l'EHPAD La Ténarèze, connaissait très bien l'une des bénéficiaires du CRT, Madame P, une rencontre a été organisé pour des retrouvailles. Cela faisait vingt ans que ces deux amies et voisines ne s'étaient pas revues. Elles ont pu, pendant plus d'une heure se raconter leurs souvenirs et combien elles étaient heureuses de pouvoir se retrouver.



### AGENDA DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activités de prévention animées par  
Martial Vallereau.  
Possibilité de transport adapté.

#### LAGRAULET-DU-GER

**16H à 17H**

MARDI 6 MAI

MARDI 3 JUIN

#### ROZES

**16H à 17H**

MARDI 20 MAI

MARDI 17 JUIN

#### CONDOM

**16H à 17H**

MARDI 27 MAI

MARDI 24 JUIN

#### NOGARO

**16H30 à 17H30**

MARDI 13 MAI

MARDI 10 JUIN

Le Centre social de la Ténarèze en association avec la CPTS et l'UFOLEP vous propose des Ateliers d'activité physique adaptée.

A cette occasion, le CRT présentera le programme ICOPE : Celui-ci a pour objectif de retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les seniors par le biais de tests simples et ludiques permettant l'évaluation des six fonctions essentielles.



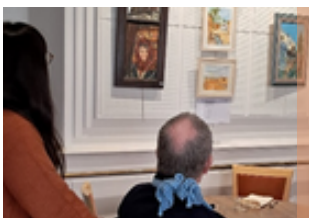
Avec l'arrivée du Printemps, l'envie de fleurir sa maison et d'apporter de la couleur revient, l'atelier floral nous a paru être une activité parfaite pour lier la stimulation à la motricité fine, la créativité et la satisfaction de réaliser, soi-même, un joli bouquet.





### LES ACTIVITÉS DU CRT

#### ► Sortie à l'exposition du Cercle Algérieniste au Continental



Organisée par le Cercle Algérieniste de Condom, cette exposition de différents artistes a eu lieu en février 2025 à l'hôtel Le Continental. L'un de nos bénéficiaires étant membre de cette association, nous lui avons proposé de s'y rendre. Ce qui lui a permis de sortir de chez lui pour un agréable voyage pictural et culturel.

### PROGRAMME A VENIR

#### ► Vous êtes aidant, le CRT vous accompagne



**Le Centre de Ressources Territorial Ténarèze et Armagnac** a le plaisir de vous annoncer le lancement d'un nouvel atelier spécifiquement conçu pour les aidants, en partenariat avec **l'Association Française des Aidants**.

Conscients des défis et des responsabilités qu'implique cette mission, nous proposons **un cycle de six ateliers** de soutien et d'échange afin d'accompagner les personnes qui, au quotidien, apportent leur aide à un proche.

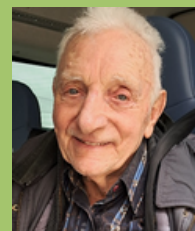
Cet atelier, qui débutera le 16 mai 2025 jusqu'au 20 juin 2025, a pour objectif de :

- Prendre le temps de se questionner et d'analyser les situations vécues afin de trouver ses propres réponses,
- Permettre à chaque participant d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites,
- Identifier les changements survenus dans son quotidien afin d'aborder les difficultés de communication rencontrées et de proposer des ressources,
- Inviter les aidants à identifier, dans leur entourage, les personnes « ressources » tant sur le plan personnel que professionnel,
- Identifier les difficultés du quotidien et solliciter les aides humaines pour pouvoir prévenir une dégradation de son état de santé,
- Créer un lieu de partage et d'échanges entre aidants pour renforcer les liens et le soutien mutuel.

Les ateliers seront animés par une professionnelle formée à l'accompagnement des aidants et se dérouleront au sein des locaux de Communauté de Commune de la Ténarèze.

L'atelier est gratuit, et les places étant limitées, nous vous encourageons à vous inscrire rapidement en nous contactant au **05.81.18.02.03** ou par courriel à **crt@cias-tenareze.fr**

### TEMOIGNAGE



Témoignage M. B : « Je suis très content d'avoir pu passer un bon moment chez Gérard. Il y avait une bonne ambiance. Le jeu, je ne le connaissais pas mais c'était bien quand même et j'aimerais bien qu'on puisse recommencer bientôt, ça m'a fait du bien. Cela me permet de ne pas être seul. Je suis, aussi, allé au Loto. Avec le CRT, je peux faire des choses à l'extérieur de chez moi et passer des moments agréables avec d'autres personnes, ça me fait du bien au moral. J'apprécie aussi beaucoup les ateliers à domicile pour travailler la mémoire et de rejouer aux dames pour me changer les idées.

**PRENEZ EN MAIN  
VOTRE SANTE**

[contact@cptstenareze.fr](mailto:contact@cptstenareze.fr)

**CPTS**  
Communauté Professionnelle  
Territoriale de Santé  
de la Ténarèze



Recherche  
d'un médecin  
traitant ?



Recherche  
d'un professionnel  
de santé ?



Recherche  
d'informations  
pour rester en  
bonne santé ?

### RECETTE DE CUISINE

#### ► Le crumble pomme et chocolat

🕒 Temps de préparation : 15 minutes

🕒 Temps de cuisson : 40 minutes

Pour un crumble pommes et chocolat de 4 personnes



2 belles  
pommes



80 g de  
beurre froid



80 g de sucre  
en poudre



40 g de  
farine



40 g de poudre  
d'amandes



Des pépites  
de chocolat

1. Préchauffez le four à 180° (th6) chaleur tournante et préparez un plat compatible avec la cuisson au four.
2. Pelez et coupez les pommes en quartiers puis en petits morceaux (ils cuiront plus vite).
3. Disposez les morceaux de pommes au fond du plat.
4. Dans le bol d'un mixeur, mettez le beurre froid, le sucre en poudre, la farine et la poudre d'amandes. Mixez jusqu'à obtenir un mélange à la texture sableuse.
5. Répartissez ce mélange sur les pommes et recouvrez avec les pépites de chocolat.
6. Enfournez pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans les pommes qui doivent être fondantes.
7. Dégustez tiède avec éventuellement une boule de glace à la vanille, une quenelle de chantilly, tout ce qui vous fera plaisir.

#### ► ADRESSES UTILES

Halte de Répit  
ADPAM

☎ 05.62.60.04.68

📍 Rue du Puits  
« Parking du Puits  
Bat Le trait d'Union »  
32100 CONDOM

CPTS de la Ténarèze

📍 31 avenue des pyrénées  
32100 Condom  
🌐 [www.cptstenareze.fr](http://www.cptstenareze.fr)

CLIC

📍 4, rue Buzon  
32100 Condom  
☎ 05.62.67.40.93  
✉ [clic-condom@gers.fr](mailto:clic-condom@gers.fr)

### JEU DES DIFFERENCES

