

CENTRE DE RESSOURCES TERRITORIAL TENAREZE ET ARMAGNAC

NEWSLETTER

Août - 2025 - N°3 - Trimestriel



LE CHOIX DE VIEILLIR
CHEZ MOI
Guide aux services
du Centre de ressources territorial
pour les personnes âgées de
Ténarèze et Armagnac

LES AGENTS DU CRT

► Le mot de l'infirmière Coordinatrice

En tant qu'infirmière coordinatrice, j'ai la chance de jouer un rôle central dans cette belle aventure humaine et professionnelle qu'est Le Centre de Ressources Territorial (CRT) Ténarèze et Armagnac.

Ce nouveau dispositif me permet de mettre à profit ma solide expérience d'infirmière afin de valoriser le lien humain et l'écoute, essentiels au maintien à domicile de nos aînés et au soutien de leurs aidants.

Mon rôle consiste à accompagner l'équipe au quotidien pour favoriser la cohésion et garantir un cadre de travail structurant et cohérent.

En tant que premier relai de terrain du CRT, je tisse les liens de confiance avec les bénéficiaires, leur entourage et les professionnels du territoire. Je veille à assurer une communication fluide et une coordination efficace entre tous les acteurs impliqués.

Mettre en place ce nouveau service est un véritable défi, mais aussi une formidable opportunité de répondre à un besoin concret, centré sur la qualité de l'accompagnement à domicile et le soutien des aidants.

► 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

► TAUX D'OCCUPATION

- Volet 1 : Prévention et soutien aux aidants : 35 bénéficiaires (ateliers APA + Comprendre pour Agir)
- Volet 2 : Accompagnement renforcé : 28 bénéficiaires sur 30

► Martial, l'enseignant en activités physiques adaptés

Issu d'une famille sportive et passionné de sport, j'ai naturellement souhaité orienter ma carrière dans ce domaine. En 2014, j'ai entamé une formation en STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à l'Université de Toulouse.

Rapidement, je me suis spécialisé en Activités Physiques Adaptées (APA), un choix qui m'a permis de conjuguer ma passion avec une volonté d'engagement dans le secteur sanitaire et social.

J'ai obtenu une Licence puis un Master Activité Physique Adaptée et Santé (APAS) en 2019.

J'ai ensuite débuté ma carrière professionnelle dans un Service de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR), avant de créer mon auto-entreprise afin de diversifier mes interventions.

Aujourd'hui, j'accompagne des publics aux profils variés, tous porteurs de besoins spécifiques, dans une démarche d'adaptation, de bien-être et d'autonomie à travers l'activité physique. L'APA leur permet ainsi d'améliorer leurs capacités physiques, motrices, fonctionnelles mais est aussi un vecteur social important. »

À VOS AGENDAS

MERCREDI 3 SEPTEMBRE
9h à 12h



MERCREDI 8 OCTOBRE
14h à 17h

SEMAINE BLEUE
Projection court-métrage
EHPAD de la Ténarèze



MERCREDI 22 OCTOBRE
9h à 17h



LES ACTIVITÉS DU CRT

► L'atelier de médiation animale



Son objectif est d'apporter aux personnes âgées des bénéfices émotionnels et physiques en les aidant à mieux gérer le stress, l'anxiété, la dépression et les troubles cognitifs à travers d'interactions avec des animaux. C'est en partenariat avec l'EHPAD Le Cèdre que nous proposons cet atelier interactif depuis avril 2025 à raison d'un atelier par mois.

- Jeudi 11 septembre : de 10h30 à 11h30 ;
- Jeudi 30 octobre : de 10h30 à 11h30 ;
- Jeudi 13 novembre : de 10h30 à 11h30.

► Le Loto

Dans le cadre d'un projet commun entre les services du Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), de l'Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA) et du Centre de Ressources Territorial (CRT), une sortie à la ferme pédagogique de Hustet était initialement prévue pour l'après-midi du mardi 4 juin 2025. Cependant, en raison des conditions météorologiques défavorables des jours précédents, l'activité a dû être annulée.

Une alternative avait été proposée : l'organisation d'un loto dans les locaux du SSIAD de la Ténarèze. Cette activité a été très bien accueillie par les bénéficiaires, qui ont particulièrement apprécié la convivialité et la bonne humeur de ce moment partagé. L'adaptation en intérieur s'est révélée à la fois pertinente et satisfaisante pour l'ensemble des participants.

Nous tenons à adresser nos sincères remerciements à nos partenaires pour leur générosité, grâce à leurs dons de lots :

Les Fleurons de Lomagne, la Pharmacie de la Bouquerie, la Pharmacie des Pyrénées et l'ESA.



► Présentation du dispositif ICOPE

Le mercredi 7 mai 2025, à l'occasion des ateliers d'activités physique adaptées organisés par le Centre Social de la Ténarèze en partenariat avec La CPTS la Ténarèze et l'UFOLEP, la mairie de Béraut, Le département du Gers et la CAF, les ASG du CRT ont eu l'occasion de présenter le dispositif ICOPE (Integrated Care for Older People) : « Soins intégrés pour les personnes âgées » : Ce dispositif élaboré par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) est un programme en cinq étapes qui permet, par le biais de questionnaires simples, de repérer d'éventuelles anomalies des six fonctions essentielles : la mémoire, la nutrition, la vision, l'audition, la psychologie et la mobilité afin de mieux les prendre en charge. Ce programme est régulièrement utilisé par nos ASG lors de leurs accompagnements renforcés.

AGENDA DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activités de prévention animées par
Martial Vallereau.
Possibilité de transport

LAGRAULET-DU-GERS SALLE DES FÊTES 16H À 17H

MARDI 2 SEPTEMBRE
MARDI 23 SEPTEMBRE
MARDI 14 OCTOBRE
MARDI 18 NOVEMBRE
MARDI 9 DECEMBRE

ROZES SALLE DES FÊTES 16H À 17H

MARDI 9 SEPTEMBRE
MARDI 30 SEPTEMBRE
MARDI 21 OCTOBRE
MARDI 25 NOVEMBRE
MARDI 16 DECEMBRE

CONDOM SALLE DES ASSOCIATIONS 16H À 17H

MARDI 16 SEPTEMBRE
MARDI 7 OCTOBRE
MARDI 4 NOVEMBRE
MARDI 2 DECEMBRE
MARDI 30 DECEMBRE



LES ACTIVITÉS DU CRT

► L'atelier Comprendre pour Agir



Le Centre de Ressources Territorial Ténarèze et Armagnac (CRT), en partenariat avec l'Association Française des Aidants, a mis en place un cycle d'ateliers dédié aux proches aidants. Ce dispositif vise à soutenir celles et ceux qui accompagnent au quotidien un proche en situation de maladie, de handicap ou de dépendance. Le premier cycle d'ateliers, animé par Tiphaine Guilmain, Assistante de Soins en Gériatrie (ASG) du CRT, s'est déroulé du 16 mai au 20 juin 2025. Il a réuni neuf participants, tous désireux de mieux comprendre leur rôle d'aidant et de partager leur vécu.

Au fil des six séquences, les aidants ont pu :

- Prendre du recul sur leur situation,
- Échanger avec d'autres aidants dans un cadre bienveillant,
- Identifier des ressources pour mieux vivre leur quotidien,
- Et surtout, se sentir moins seuls face aux défis qu'ils rencontrent.

Les thématiques abordées :

- Je suis proche aidant(e) car... la maladie, le handicap ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche.
- Je suis proche aidant(e) et... voici ce que représente pour moi la relation.
- Je suis proche aidant(e) et... la relation avec mon proche a évolué.
- Je suis proche aidant(e) et... je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels.
- Je suis proche aidant(e) et... l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé.
- Je suis proche aidant(e) et... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle.

Cette première session a été riche en partage et en émotion. Elle a permis aux aidants de prendre conscience de leur rôle, de poser des mots sur leurs ressentis, et de repartir avec des pistes concrètes d'amélioration de leur quotidien.

Prochaine date : du vendredi 7 novembre au vendredi 12 décembre 2025

TEMOIGNAGE



Mme T : « Tout est au top ! c'est agréable. J'étais anxieuse de connaître ce service. Le personnel encadrant est très à l'écoute et sympathique. La sortie à la ferme n'a pas pu se faire, mais une solution a été trouvée et le loto était super ! Les ASG sont très actives et prennent plaisir à effectuer leur travail. Je ne rechigne jamais à sortir, tout est positif ! »

GESTE PREVENTION : ANTICIPER POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

La Communauté de Commune de la Ténarèze est la porte d'entrée à privilégier pour les projets d'amélioration de votre logement. En effet, le service Urbanisme et Habitat vous accompagne dans vos projets de réhabilitation, de rénovation, d'isolation, de mise en accessibilité mais aussi d'adaptation du logement dû à l'âge, la perte d'autonomie, le handicap.

Pour tous renseignements, contacter le service de l'urbanisme et de l'habitat :

☎ 05 62 28 73 53

✉ logement@cc-tenareze.fr

Le CLIC 32 propose un service nommé Facilit'ma vie, composé d'ergothérapeutes et d'assistantes sociales.

Cette équipe vous accompagne dans la mise en place d'aides techniques destinées à compenser la perte d'autonomie ou à faciliter les gestes du quotidien.

Ce service s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.

Il est entièrement gratuit et sans but commercial.

☎ 05 62 67 40 93

RECETTE DE CUISINE

► Salade de tomates multicolores au yaourt et herbes fraîches

Voici une idée de recette originale pour une salade de tomates qui ravira vos papilles :

 Temps de préparation : 10 minutes



3 variétés de tomates
(ex. : Green Zebra,
Ananas, Noire de
Crimée)



1 concombre
(optionnel)



1 yaourt nature
(de préférence
grec)



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive extra
vierge



1 cuillère à café de
jus de citron



Herbes fraîches :
menthe, basilic,
ciboulette (selon vos
goûts)



- Lavez et coupez les tomates en quartiers ou en rondelles. Si vous utilisez un concombre, épluchez-le et coupez-le en fines tranches.
- Dans un bol, mélangez le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre pour obtenir une sauce crémeuse.
- Disposez les tomates et le concombre dans un plat, nappez-les de la sauce au yaourt.
- Parsemez généreusement d'herbes fraîches ciselées.
- Servez bien frais, accompagné d'une tranche de pain grillé si vous le souhaitez.

Cette salade est parfaite pour l'été, légère et pleine de saveurs ! Bon appétit !

JEUX

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | 1 | 4 | | |
| 7 | | | | 9 | | | | |
| | 3 | | | 5 | 6 | | | 2 |
| | 7 | | 2 | 1 | 8 | 5 | | 6 |
| 1 | | 2 | | | 5 | 9 | 3 | |
| | 6 | | | | 9 | | | |
| 6 | | | | 8 | | | | |
| 9 | | | 5 | | 3 | 8 | | |
| 4 | 1 | 8 | | 2 | | | 6 | 5 |



Aide l'abeille à rejoindre l'essaim.
Trace le chemin qu'elle devra utiliser.

