

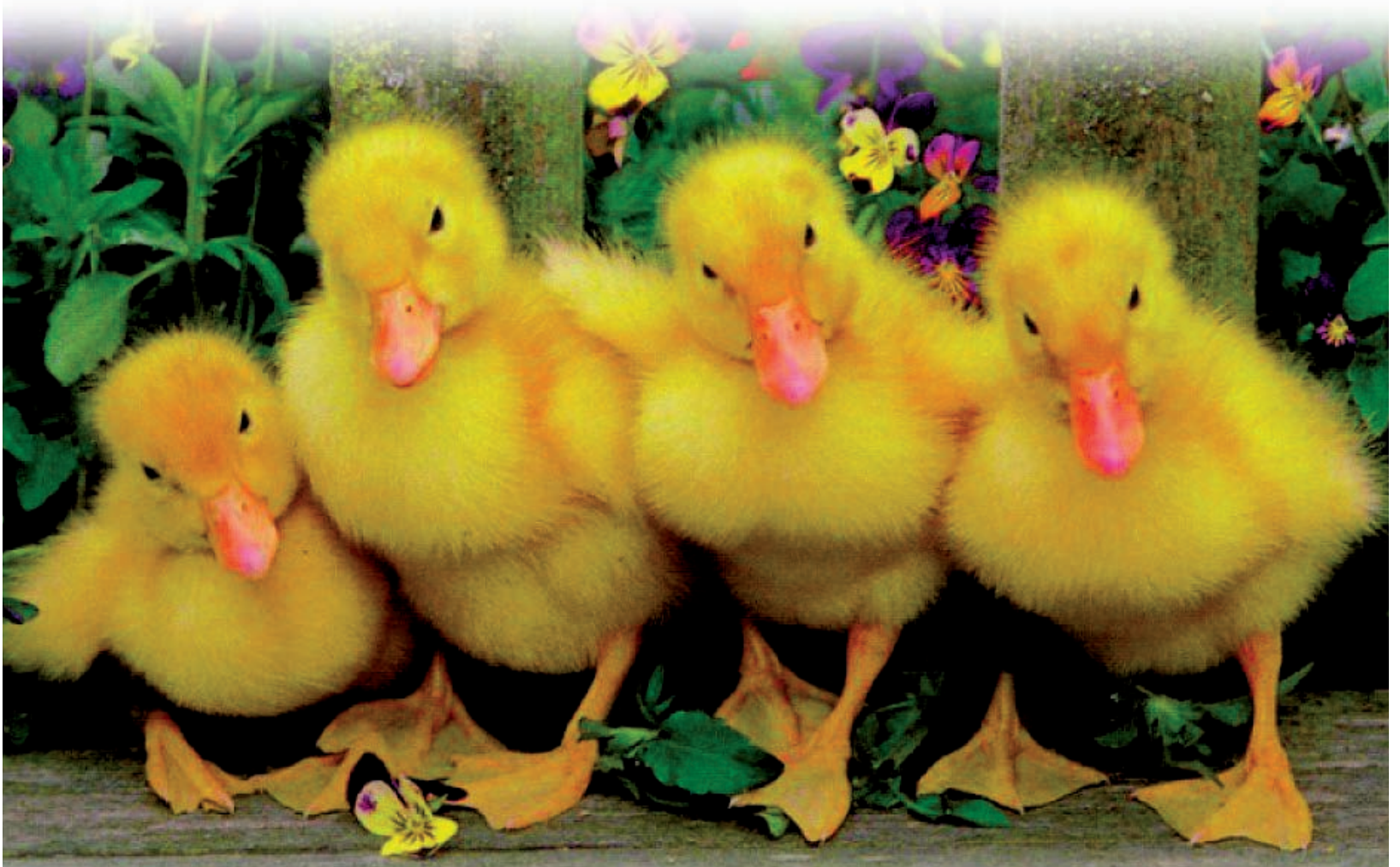


Centre Régional de Prévention
des Institutions de Retraite Complémentaire

votre magazine prévention - santé

Avril 2008

Centre Régional de Prévention *Info*



INSTITUTIONS DE RETRAITE QUI ADHÈRENT AU C.R.P. :

ACGME AGIRA-RC CAPICAF CAPIMMEC
CGRCR-R CIPC-R CIRCIA CNRBTPIG
IRCAFEX IRICASA IRPVRP
RÉUNI RETRAITE CADRE UGRC URC
ABELIO AGIRA-RS CGIS
CIP-S CIRESA CPM CRIS IREPS IRREP
IRSEA RÉUNI RETRAITE SALARIÉ UGRR
APICIL PREVOYANCE

SOMMAIRE

Éditorial	p 2
Prévention santé	p 3
Stages et entretiens	p 5
Tables rondes	p 9
Dynamisez votre pensée	p 9
Conférences	p 10
Dossier : Les troubles fonctionnels intestinaux	p 12

éditorial

éditorial - éditorial - éditorial - éditorial

C'est le printemps, c'est l'été...

" Le printemps traverse nos âmes, nous tire de l'apathie hivernale, nous rafraîchit, nous ouvre les yeux, nous rappelle que la vie ne manque pas de beauté et qu'elle vaut la peine d'être vécue. " (Extrait d'une rencontre entre poètes tchèques)

L'été, c'est comme le milieu du jour, le triomphe de la lumière et de la chaleur, un moment de grande énergie...

C'est aussi le temps de la maturation, le temps des récoltes pour les fleurs et les fruits,

C'est enfin le moment des vacances avec son lot de joies et de repos...

Voici quelques pensées sur lesquelles nous aurons à réfléchir.

Pour nous, cette période de l'année 2008 sera encore un moment de transformations... Nos locaux seront une nouvelle fois en travaux et nous pourrons bientôt bénéficier d'une climatisation et d'un chauffage répondant à toutes les normes actuelles de confort et de sécurité.

Les sanitaires du troisième étage seront également rénovés pour la plus grande satisfaction de tous.

Nous poursuivons notre trajectoire de prévention en accueillant de nombreuses personnes venant chercher au CRP, conseils et bonnes pratiques leur permettant de réussir leur vie après la retraite.

Vous trouverez toujours conférences, tables rondes et stages pour répondre aux questions que vous vous posez...

Notre souhait est de vous informer en matière de prévention et vous donner les moyens d'adopter une attitude saine et responsable vis-à-vis de vos problèmes de santé.

Nous comptons sur votre présence et vos avis pour nous aider à maintenir le cap !

Pierre LIVET

Médecin Directeur du CRP

CENTRE RÉGIONAL DE PRÉVENTION

7, rue Jean-Marie Chavant
69007 LYON

Tél : 04 72 72 04 04

Fax : 04 72 72 94 94

www.crp-irc.fr

e-mail :

contact@crp-irc.fr

Participation 2008

32 €

Rédacteur en chef :
Docteur Pierre LIVET

PAO : CRP

Photo :

Techniciens,
intervenants et
collaborateurs du
Centre Régional de
Prévention

ISSN 1779-3289

ATTENTION TRAVAUX : Parking inaccessible, préférez les transports en commun

(Métro Saxe Gambetta, lignes B, D/Bus : 4, 9, 11, 12, 18, 23)

A . M . C . (Association pour le Maintien Corporel)

accessible aux personnes ayant suivi les stages d'initiation au C.R.P.

Lors de la lecture de cet article, nous aborderons le dernier trimestre de la saison 2007/2008. Les diverses activités se sont déroulées à la satisfaction des participants. La journée bugnes, organisée cette année le 14 février (Saint Valentin) a rencontré un franc succès. Toutefois, depuis quelques années, nous constatons une perte significative du nombre d'adhérents.

Les membres du Bureau et du Conseil d'Administration cherchent des solutions pour enrayer cette perte, en incitant les nouveaux retraités inscrits au CRP à venir nous rejoindre. Nous demandons à chacun d'entre vous de faire de la publicité auprès des retraités de vos relations, afin qu'ils viennent nous rejoindre pour profiter de nos activités et ainsi se maintenir en forme "objectif premier" de notre association.

Nous vous signalons une modification au calendrier traditionnel : afin d'avoir une véritable situation financière de l'année, notre assemblée générale se tiendra le 25 septembre. Par contre, aucun changement pour les dates d'inscriptions de la saison 2008/2009, maintenues en mai/juin. les documents nécessaires vous seront envoyés en temps utile.

Emile RANC, Président de l'AMC

prévention santé

prévention santé - prévention santé

• Évaluations santé •

(durée : environ 2 heures)

Le médecin du C.R.P. vous reçoit sur rendez-vous pour faire le point sur votre état de santé. Il s'agit d'une consultation médicale globale avec examen clinique (seront par exemple abordées : les notions de prévention des chutes et de dépistage des troubles de la mémoire).

Le médecin pourra analyser les résultats des examens de votre propre dossier médical. Le même jour, notre psychologue vous accordera un entretien psy-

cho-social permettant d'aborder l'adaptation à votre nouvelle vie ou tout autre sujet vous préoccupant.

Ces entretiens permettent de "déroiler le fil de sa vie" et de faire le point entre vieillissement normal et vieillissement pathologique.

Nos spécialistes sont là pour vous conseiller et vous orienter sur les activités qui vous apporteront un mieux-être au quotidien.

Médecins :
 D^r Soraya AMAR
 D^r Anne BERT
 D^r Isabelle CHATELARD
 D^r Viviane FERLANDO-BELLÉOUD
 D^r Alain TRICAUD
 Psychologues :
 Chantal COUEDIC
 Christèle LABALETTE
 Maryse LALOUET
 Pascale MARTINOD
 Sébastien RICHER
 Catherine ROOS

• Prévention mémoire et troubles cognitifs •

• Mémoire Bilan	p.7	gratuit	après validation par le médecin évaluateur, sur rendez-vous
		34 €	à votre demande, sur rendez-vous
• Mémoire Stage	p.7	gratuit	du 3 au 24 juin 2008 4 séances (détail à l'accueil)
• Qi Gong *	p.7	30 €	les mardis 6, 13, 20, 27 mai et 3 juin de 9h à 10 h 30
• Taï Chi Chuan *	p.8	18 €	les mercredis 14, 21 et 28 Mai de 14h à 15h30
• Psychologue	p.7	12 €	sur rendez-vous, le matin, 1 heure 1/2

• Prévention cardio-vasculaire •

• Le plaisir dans l'assiette	p.7	gratuit	le jeudi 3, le lundi 7, le mardi 15 de 14h à 17h et le jeudi 17 avril 2008 de 9h à 13h
• Gymnastique d'entretien *	p.6	12 €	le mardi 29 avril 2008 de 9 à 12h
• Gym. artères et veines *	p.6	12 €	Prochain trimestre
• Emotions	p.5	24 €	Prochain trimestre
• Relaxation *	p.7	18 €	Prochain trimestre

• Prévention des chutes et de l'ostéoporose •

• Equilibre*	p.6	gratuit	du 13 au 27 mai : 5 séances (détail à l'accueil)
• Etre debout*	p.5	18 €	Prochain trimestre
• Le plaisir dans l'assiette	p.7	gratuit	le jeudi 3, le lundi 7, le mardi 15 avril de 14h à 17h et le jeudi 17 avril de 9h à 13h
• Qi Gong *	p.7	30 €	les mardis 6, 13, 20, 27 mai et 3 juin de 9h à 10 h 30
• Taï Chi Chuan *	p.8	18 €	les mercredis 14, 21 et 28 mai de 14h à 15h30
• Psychologue	p.7	12 €	sur rendez-vous, le matin, 1 heure 1/2
• Gymnastique du dos*	p.6	20 €	Prochain trimestre

• Prévention des troubles respiratoires •

• Respiration et Yoga*	p.8	18 €	le lundi 28 avril et le lundi 5 mai de 14h à 16h
• Gymnastique respiratoire*	p.6	12 €	Prochain trimestre
• Rire*	p.6	18 €	Prochain trimestre

prévention santé - prévention santé - prévention santé - prévention santé - prévention santé

• Prévention globale de la douleur •

• Douleur*	p.5	gratuit	du 14 au 11 juin : 8 séances (détail à l'accueil)
• Psychologue	p.7	12 €	sur rendez-vous, le matin, 1 heure 1/2
• Kinésithérapeute *	p.7	6 €	sur rendez-vous, le matin, 1/2 heure
• Bougez en harmonie *	p.5	18 €	Prochain trimestre
• Sophrologie *	p.8	20 €	le mercredi 2 avril de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h
• Langage du corps	p.7	20 €	le mercredi 9 avril de 9h à 12h et de 14h à 17h

• Prévention localisée de la douleur •

• Aquagym *	p.6	34 €	les mardis 13, 20 et 27 mai
• Gym. artères et veines *	p.6	12 €	Prochain trimestre
• Gym. épaules et cervicales *	p.6	12 €	Prochain trimestre

• Prévention de l'anxiété et de la déprime •

• Psychologue	p.7	12 €	sur rendez-vous, le matin, 1 heure 1/2
• Fatigue *	p.6	20 €	le jeudi 3 avril de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h
• Relaxation *	p.7	18 €	Prochain trimestre
• Qi Gong *	p.7	30 €	les mardis 6, 13, 20, 27 mai et 3 juin de 9h à 10 h 30
• Sophrologie *	p.8	20 €	le mercredi 2 avril de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 17 h
• Taï Chi Chuan *	p.8	18 €	les mercredis 14, 21 et 28 mai de 14h à 15h30

• Prévention de l'isolement •

• Psychologue	p.7	12 €	sur rendez-vous, le matin, 1 heure 1/2
• Chemin d'accomplissement	p.5	20 €	Prochain trimestre
• Spiritualité	p.7	20 €	le lundi 9 juin, le lundi 16 juin et le vendredi 27 juin de 13h45 à 16h15
• Liens familiaux	p.7	20 €	Prochain trimestre
• Rire*	p.6	18 €	Prochain trimestre
• Vivre ses deuils	p.8	20 €	Prochain trimestre

• Prévention de l'épuisement •

• Aide à l'aidant	p.5	gratuit	par séance, mercredi de 14 h à 17 h et le vendredi de 11h à 14h
• Vivre ses deuils	p.8	20 €	Prochain trimestre
• Liens familiaux	p.8	20 €	Prochain trimestre

• Prévention des troubles du sommeil •

• Relaxation *	p.7	18 €	Prochain trimestre
• Sommeil *	p.8	gratuit	Prochain trimestre

• Prévention des fuites urinaires •

• Gym. abdomino-périnéale *	p.7	12 €	Prochain trimestre
-----------------------------	-----	------	--------------------

• Informations générales et développement personnel •

• Graphologie	p.7	30 €	Prochain trimestre
• Informatique : initiation	p.7	80 €	le jeudi 24 avril et le jeudi 15 mai de 14h à 17h
• Informatique : Internet	p.7	40 €	le jeudi 22 mai de 14h à 18h
• Energie : chakras	p.5	38 €	Prochain trimestre
• Energie : feng-shui	p.5	38 €	Prochain trimestre
• Energie : géobiologie	p.5	44 €	le lundi 14 et le mardi 15 avril de 9h à 12h et de 14h à 17h
• Rêve	p.7	32 €	Prochain trimestre
• Chant	p.8	18 €	Prochain trimestre
• Écoute	p.8	18 €	le 2 juin de 10h à 12h, le 4 juin de 9h à 11h et le 9 juin de 10h à 12h
• Harmoniser apparence et personnalité	p.8	50 €	le jeudi 10 avril de 14h à 17h
• Sécurité Routière	p.8	15 €	le lundi 19 mai de 14h à 17h

stages et entretiens

stages et entretiens - stages

Aide à l'aidant

Maryse LALOUET, Psychologue

Vous êtes dans la situation de devoir aider à domicile une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer (ou d'une maladie apparentée), nous vous proposons :

- **un entretien individuel** afin d'évaluer vos besoins un entretien aidant-aidé pour mieux appréhender la situation présente et envisager les aides nécessaires à un bon accompagnement.
- **un accueil** de deux demi-journées par semaine : moments d'échange et d'activités dans une ambiance sereine et chaleureuse.
- **une formation d'aide aux aidants familiaux**

Ce stage propose d'informer, de guider et de soutenir les aidants de personnes dépendantes : conjoint ou enfant soit aidant principal.

- la 1^{ère} séance sera consacrée à la maladie d'Alzheimer et informera sur les aides et démarches sociales possibles.
- le 2^{ème} séance traitera de l'impact sur l'aidant de l'accompagnement de son proche et de la gestion des troubles de comportement du malade.
- la 3^{ème} séance apprendra aux aidants à stimuler le patient, à animer la vie au quotidien et à améliorer la communication.

Chemin d'accomplissement

Chantal COUEDIC, Psychologue

"Il est impossible de vivre le soir de sa vie d'après les mêmes programmes que le matin, car ce qui était alors d'une grande importance en aura peu maintenant et la vérité du matin sera l'erreur du soir" nous dit C.G. Jung.

Innover, initier son propre chemin de sens en s'appuyant sur l'expérience c'est ce que nous vous proposons : échanger, témoigner, inventer autour de ce qui tient nos vies et de ce qui vaut la peine d'être transmis.

*Douleur **

D^r Viviane FERLANDO-BELLÉOUD, Rééducateur Fonctionnel

D^r Pierre LIVET, Acupuncteur

Maryse LALOUET, Psychologue

Scholastica JACQUEY, Professeur d'Énergétique

Madeleine ROLLAND, Sophrologue

Depuis que les hommes existent, la douleur accompagne chacun de leur pas, à travers leur vécu.

Une équipe pluridisciplinaire vous propose de décoder et d'entendre la douleur autrement, en vous permettant de mobiliser vos propres ressources et d'expérimenter des thérapies non médicamenteuses.

Apprendre que la douleur n'est pas une fatalité et qu'on peut en réduire l'impact sur notre corps en modifiant nos perceptions et nos comportements.

*Emotions : Gérer ses émotions **

Chantal COUEDIC, Psychologue

Des exercices pratiques, des conseils simples pour vous aider à repérer et à accueillir des émotions quotidiennes plus ou moins bien vécues : colère, peur, anxiété, agressivité, timidité...

Energie : Comment circule l'énergie

Scholastica JACQUEY, Professeur de Feng-shui,

Géobiologie et Énergétique

Chakras

Rôles et fonctions des centres énergétiques ? A quoi ressemblent-ils ? Peut-il y avoir des blocages dans les chakras ? Quelles sont les thérapies pour stimuler ou apaiser un chakra ? Voilà ce que ce stage peut vous apporter et vous conduire au fond de vous-même. C'est un voyage de toute une vie.

Feng-shui

Une approche de la circulation d'énergie de votre habitat à partir de la connaissance du corps humain. Le Feng-shui est un art chinois qui vous permettra de mieux vivre en harmonie avec vous-même, votre environnement et les autres.

Géobiologie

Etude théorique et pratique à l'aide de baguettes coudées, de baguettes en "V", du lobe-antenne et du pendule, des influences du sous-sol et de l'environnement proche ou éloigné sur notre habitat et notre santé. Etude de l'eau en sous-sol, des failles, des cheminées cosmotelluriques, de l'électricité, des formes et des ondes de formes, des taux vibratoires.

Equilibre :

*Anticiper pour rester dans le mouvement **

D^r Viviane FERLANDO-BELLÉOUD, Rééducateur Fonctionnel

Catherine ROOS, Psychologue

Céline JUDEZ-BOREL, Kinésithérapeute

Charlotte VERPILLON, Psychomotricienne

Une approche pluridisciplinaire sur la notion d'équilibre orientée vers la prévention des chutes.

La fonction d'équilibre réagit bien aux sollicitations et peut être améliorée pour retrouver la confiance.

Exercices pratiques, conseils et échanges sont proposés pour vous sentir à la fois ancrés et mobiles dans votre quotidien.

Le stage aborde les notions suivantes :

– Entretien des réflexes de protection "anti-chutes"

– Elargissement du champ de vision

– Travail des relevés

– Conseils sur l'aménagement de l'environnement, les activités physiques et l'alimentation, dans le but d'anticiper pour rester dans le mouvement.

*La fatigue et ses solutions **

Madeleine ROLLAND, Sophrologue

Du simple coup de barre à la fatigue physique ou psychologique, de la simple impression à la réalité, de sa relation avec l'âge ou le sexe : quels sont les liens de la fatigue avec nos grands événements de vie biologiques ou sociaux ?

Ce stage permet de mieux comprendre les origines et les "raisons" de la fatigue. L'expérimentation de techniques corporelles aborde des solutions dans la gestion de celle-ci.

* *Prévoir une tenue de gymnastique*

stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens

Graphologie

Jacqueline FRANÇOIS, Graphologue

Observer une écriture dans toutes ses composantes et dans son évolution, pour mieux comprendre ce qu'elle révèle de la personnalité profonde de son auteur, en vue d'une meilleure connaissance et acceptation de soi-même, et par-delà une plus grande ouverture aux autres.

Gymnastique *

Aline GENTON-GABRIEL, Kinésithérapeute :

Gymnastique abdomino périnéale *

Connaître l'anatomie et le fonctionnement de l'appareil génito-urinaire féminin, les différents types d'incontinence. Apprendre avec notre kinésithérapeute, la manière de les prévenir ou de les guérir.

Gymnastique destinée aux **dames**.

Céline JUDEZ-BOREL, Kinésithérapeute :

Artères et veines *

Œdèmes, crampes, impatiences... prévenir, comprendre, diminuer ces symptômes par : des exercices simples, le port de bas de contention, des nouveautés, etc.

Thomas LEQUEUX :

Aquagym *

Le bassin du club "Le Jean-Jaurès" (74, avenue Jean Jaurès, LYON 7^e - Tél. 04 78 58 88 33) est réservé aux adhérents du C.R.P. pour 45 mn de cours et 45 mn d'accès libre au plateau relaxation.

Céline JUDEZ-BOREL et Jacques BOVAGNET-MIGNON, Kinésithérapeutes :

Gymnastique du dos *

Connaître la mécanique de la colonne vertébrale et savoir la solliciter avec douceur et précaution, c'est "**Ne plus se mettre son dos à dos**".

Nos kinésithérapeutes vous proposent des gestes de prévention dans les activités quotidiennes et un programme d'exercices simples de gymnastique pour éviter raideurs et douleurs et conserver une bonne tonicité musculaire.

Céline JUDEZ-BOREL, Kinésithérapeute :

Gymnastique d'entretien *

Des séances pratiques pour aborder la gymnastique selon vos possibilités. Repartir avec l'envie de vous inscrire dans un cours annuel ou tout simplement en ayant mémorisé des exercices à refaire seul.

Épaules et cervicales *

Comprendre et mieux gérer nos douleurs occasionnelles ou quotidiennes. Un soupçon d'anatomie et de mécanique, de bons conseils de gestuelle préventive, des exercices spécifiques, et de petites astuces tant pour les épaules que pour les cervicales.

* *Prévoir une tenue de gymnastique*

Hanches et genoux *

Un couple uni par la marche, pourvu qu'il ne soit pas trop raide ou douloureux. Comment prévenir l'arthrose ou ses conséquences : exercices, alimentation, activités sportives, aides techniques. Et si malgré tout on devait parler de prothèses, quel type, quelles conséquences, quelle vie après ?

Gymnastique du pied *

Crampes, raideurs, douleurs d'appui, problèmes de chaussage, d'équilibre : autant de sujets abordés en théorie, puis en pratique, pour que ceux-ci ne nous "cassent" plus les pieds.

Gymnastique respiratoire *

Ce stage est complémentaire et différent du stage "respiration" par son approche anatomique, gymnique et pathologique, exemple : apprentissage de l'auto drainage pour accélérer la guérison de problèmes ORL ou pulmonaires.

Kinésithérapeute : Conseil individuel *

Céline JUDEZ-BOREL

A votre demande, ou sur les conseils du médecin ou d'un intervenant du C.R.P., vous pourrez solliciter l'avis du kinésithérapeute quant aux exercices qui vous sont recommandés et ceux qui vous sont déconseillés.

Harmoniser apparence et personnalité

Geneviève GIROUD

La richesse de cet atelier, c'est de bénéficier de conseils personnalisés en vous intégrant à un groupe ayant les mêmes motivations que vous. C'est également de s'enrichir du regard de l'autre dans toute son impartialité car ces personnes n'ont aucun lien affectif avec vous et leur objectivité est spontanée.

Vous repartirez avec la gamme de couleurs qui vous met en valeur, des conseils pour les vêtements qui harmonisent votre silhouette et avec une recommandation pour vos cheveux, en harmonie avec votre personnalité.

Informatique

Les stages ont lieu à **CÉFORALP**

66 avenue Jean Mermoz - 69008 LYON

Tél. 04 78 77 05 55

Les groupes sont volontairement limités à 10 participants pour un meilleur échange formateur/stagiaire. Chacun disposera d'un ordinateur.

Initiation en informatique

Ce stage s'adresse à des non-initiés en informatique qui souhaitent découvrir l'environnement du PC et les dénominations spécifiques d'un micro-ordinateur : disque dur, CD-Rom, etc. et les bases des logiciels sous Windows (WORD et EXCEL).

Internet

Ce stage s'adresse à des personnes qui ont déjà utilisé un ordinateur (même peu), et qui veulent savoir naviguer sur Internet pour la recherche d'informations, ou communiquer avec d'autres personnes à distance.

stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens

Langage du corps :

A l'écoute du langage de notre corps

Pascale MARTINOD, Psychologue

Notre corps physique, au-delà des tensions, des maux et des douleurs, est un reflet de notre vie intérieure.

Ce stage vous permet de mieux comprendre ce qu'est "le langage du corps humain" à travers l'étude de son symbolisme.

Nos maux et nos douleurs sont porteurs de sens et peuvent nous apprendre ce qu'il convient de changer en nous pour aller mieux, devenir plus fort et donc plus serein.

Liens familiaux

Pascale MARTINOD, Psychologue

Comment trouver et affirmer sa place entre famille d'origine et famille actuelle ?

Attachements, cordons, solidarités, conflits, rôles, émotions à explorer dans la dynamique familiale.

Mémoire

Gaëlle GUIBBAUD-COTTENCEAU, Neuropsychologue

Comprendre les mécanismes entrant en jeu dans la mémoire. Ce stage associe les connaissances scientifiques à des séances pratiques pour pouvoir utiliser au mieux et entretenir sa mémoire avec le temps.

Ce stage est précédé de 2 entretiens individuels.
(avec un médecin gériatre et une neuropsychologue)

Le Plaisir dans l'assiette

Myriam DOUSTE LOMBRE, Diététicienne

Gourmet, gourmand et équilibre.

Par la connaissance des aliments : aspect qualitatif, aspect quantitatif, assaisonnement et modes de cuisson, vous connaîtrez tous les secrets d'un bon équilibre alimentaire. Un stage pratique vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs avec l'élaboration et la réalisation de menus équilibrés.

Psychologie : Point écoute prévention

Maryse LALOUET, Pascale MARTINOD, Psychologues

- Pour vous aider à élaborer un projet de vie satisfaisant et rechercher avec vous des solutions à vos problèmes personnels ou familiaux.

- Pour évoquer toutes les difficultés par rapport à un deuil.

Qi Gong Thérapeutique

D' Ibin YANG

C'est une discipline de la Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est un ensemble d'exercices réalisés dans un état de détente et de relaxation.

L'objectif principal est de mettre l'énergie en circulation.

Il associe :

- des mouvements naturels du corps synchrones avec la respiration,
- des vibrations à l'aide de sons,
- des automassages.

Il peut aussi être statique.

Une pratique régulière :

- participe à la prévention des maladies et au maintien de la santé,
- apporte souplesse physique, tonus et équilibre,
- développe la confiance en soi, la capacité de concentration,
- lutte contre le stress.

C'est une prise en charge de la santé de l'individu par lui-même.

Relaxation *

Charlotte VERPILLON, Psychomotricienne

Vivre corporellement l'état de détente par l'ajustement du tonus, de la respiration, de l'écoute de son corps et de son cœur. Accéder à un mieux être, à un état de relâchement corporel et d'apaisement psychique. Avoir quelques repères des différentes méthodes de relaxation.

Sécurité routière, sécurité piéton

Jean-Charles SALIBA, ALBA CONSEIL & FORMATION

- **Conduire en toute sécurité**, c'est : remettre à jour ses connaissances, connaître les scénarios types d'accidents des seniors, connaître les évolutions physiques liées à l'âge qui perturbent la conduite et en tenir compte, comprendre les effets des médicaments et de certaines maladies sur la conduite.
- **Un piéton** sur deux qui décède lors d'un accident de la route est un senior. Pourquoi ? Comment agir ? S'informer sur les causes, les risques et les conséquences, c'est la première étape de la prévention. Participer à la demi-journée de sensibilisation organisée par le CRP va vous permettre de prendre conscience : de la réalité de ce risque et de ses causes générales, des droits et devoirs des piétons, des consignes de sécurité, de l'importance de la perception visuelle et auditive.

stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens - stages et entretiens

Sommeil *

Jacqueline LOUIS, Ingénieur de recherche INSERM
Pascale MARTINOD, Psychologue

Au cours de ce stage, vous apprendrez à mieux connaître et à mieux comprendre votre rythme de sommeil, ainsi que les règles d'hygiène de vie nécessaires à une bonne qualité du sommeil.

Sophrologie *

Madeleine ROLLAND, Sophrologue

Par des techniques corporelles et de relaxation dynamique, la sophrologie permet de développer nos ressources physiques, sensorielles, mentales, comportementales et constitue une méthode privilégiée d'entraînement anti-stress.

Avec l'entraînement vous deviendrez capable de : prendre votre vie en charge, réaliser vos objectifs, mieux gérer votre énergie et redécouvrir tout simplement le plaisir d'exister.

Spiritualité

Chantal COUÉDIC, Psychologue

Notre société a vu la remise en cause des religions instituées qui donnaient sens à la vie humaine.

A l'époque de l'ouverture à des voies spirituelles et philosophiques, qu'en est-il de la dimension spirituelle aujourd'hui ? Quelle forme prend-elle ? Quel sens donne-t-elle à la vie quotidienne ?

Stress : Gestion du stress *

Madeleine ROLLAND, Sophrologue

Le stress est une adaptation de l'organisme aux stimulations extérieures agréables ou pénibles, nous permettant de faire face aux vicissitudes de la vie. Les facteurs de "stress", rencontrés dans notre quotidien, peuvent être générateurs de performance ou d'inhibition, selon la manière dont nous les gérons. Vivre la détente, exprimer des moyens simples pour dénouer l'impact physique du stress.

Tai chi Chuan *

Xavier TÊTE, Professeur de Tai Chi Chuan

Le tai chi chuan est un art martial chinois accessible à tous qui contribue à l'amélioration de l'être sur le plan physique, émotionnel et mental. Il se présente sous la forme d'un enchaînement de 81 mouvements circulaires lents et réguliers qui procurent un état de relaxation bénéfique à la circulation de l'énergie.

Cet art du corps en mouvement permet de réharmoniser les déséquilibres énergétiques dus à notre mode de vie :

- au niveau physique : amélioration de l'hypertension, rhumatismes, sciatique, etc.
- au niveau mental : diminution du stress, de l'angoisse, etc.

Vivre ses deuils anciens ou récents

Pascale MARTINOD, Psychologue

La perte d'un proche induit une blessure affective. A l'image des blessures physiques, elle nécessite un processus de guérison et de cicatrisation.

La traversée de la souffrance demande de vivre l'émergence des émotions, de la culpabilité, du manque de l'autre... Il ne s'agit pas d'un travail volontaire mais d'une ouverture à un mouvement essentiel de transformation intérieure. Parfois des deuils sont bloqués depuis longtemps et se réactivent à l'occasion d'autres événements. Nous envisagerons ensemble les étapes émotionnelles de ce cheminement individuel.

La voix, la vie : Chant, Diction *

Laurent DÉCORET, Professeur de Chant

Votre voix et vous-même ne font qu'un. Souvent maltraitée, elle est le siège de tensions, d'émotions, d'où sa fragilité et sa place essentielle dans la vie de chacun de nous. Il s'agit de la découvrir afin de se réconcilier avec elle dans un esprit ludique de détente et de douceur.

La musique, la vie :

Approche de la musicothérapie

nouveau

Laurent DÉCORET, Professeur de Chant

Chacun connaît l'importance de la musique dans la vie et ses implications sur notre santé, l'aide qu'elle nous apporte dans notre équilibre émotionnel d'une part et corporel d'autre part. Aussi je vous invite à un voyage dans la musique afin de trouver le bien-être, la détente, une gestion assurée du stress tout en continuant à approfondir la connaissance de soi, notamment à travers la richesse des écoutes.

- la musique dans la recherche du bien-être : relaxation, détente, recueillement.
- l'écoute active : rythme/danse/reconnaissance de sons, présence du corps dans l'écoute, concentration
- le travail de mémoire "la bande originale de sa vie"

Yoga et respiration

Evelyne FÉLIX, Professeur de Yoga

Le yoga est un travail sur le corps, la respiration et la concentration. Grâce à des techniques simples et concrètes, cette science millénaire stimule et développe la vitalité, le maintien, la grâce, la réceptivité sensorielle, l'attention et la concentration, la paix de l'esprit et un sens de l'harmonie et de l'équilibre. Elle joue un rôle préventif face à la maladie et au vieillissement prématuré.

* Prévoir une tenue de gymnastique

tables rondes

tables rondes - tables rondes - tables rondes

Coût : 5,50 €, la table ronde

**MARDI 6 MAI
DE 9 H 00 À 11 H 00**

LE LÂCHER PRISE

Dans notre société qui valorise la "prise" et l'accumulation en tous sens, le "lâcher prise" indique une voie à contre-sens, celle de la fluidité, de la détente, du lâcher-être. Le temps de la retraite n'est-il pas justement celui du lâcher prise où il s'agit de se détacher et de se recentrer sur l'essentiel - démarche qui va dans le sens du bien-être car nous connaissons les effets dommageables de la tension et de la rigidité sur la santé physique et psychique.

Nous échangerons autour de cette question, sur les moyens et l'état d'esprit à même de libérer une énergie plus paisible.

Chantal COUÉDIC

**MARDI 20 MAI
DE 9 H 30 À 11 H 30**

LA CIRCULATION D'ÉNERGIE

La clé du bien-être et de l'équilibre est une bonne circulation d'énergie dans notre habitat.

Comment la répartir correctement ? Quels sont les différents objets : tableaux, décoration, photos etc... que l'on doit garder ou pas.

Tout est dans la juste mesure mais comment la trouver ? et surtout l'appliquer au quotidien et partout

Scholastica JACQUEY

**MARDI 27 MAI
DE 14 H 00 À 17 H 00**

ATELIER PRATIQUE DE PSYCHOGÉNÉALOGIE

A partir du montage de votre génosociogramme, partir à la découverte de son roman familial, des relations et des liens familiaux, comprendre et décoder les éléments qui le composent : prénoms, places, rôles, dates, événements marquants, métiers...

La première approche se fait de mémoire mais vous pouvez aussi apporter des informations généalogiques plus précises sur votre famille.

Pascale MARTINOD



**MARDI 20 MAI
DE 14 H 30 À 16 H 30**

CHAKRAS ET MÉDITATION

Quel rapport et quelle influence ont la méditation sur nos chakras ? Que nous apporte-t-elle ?

Et quelle nouvelle énergie enclenche-t-elle ?

Comment en tirer tous les bénéfices et tous les bienfaits ?

Scholastica JACQUEY

**MARDI 24 JUIN
DE 14 H 00 À 16 H 00**

L'ÂME DES OBJETS

C'est le titre du dernier ouvrage de François Vigouroux (Ed Hachette Littératures) qui évoque les objets comme fragments de notre histoire, cristallisant nos émotions et partie intégrante de notre vie psychique.

Nous vous proposons d'apporter un objet qui a une valeur particulière pour vous et d'en partager l'évocation.

Pascale MARTINOD

dynamisez votre pensée

LE GOÛTER PHILOSOPHIQUE

Venez débattre sur des thèmes, tels :

liberté, bonheur, passion, désir, histoire, ou tout autre sujet que vous pourriez envisager.

Animation : Gaston CUGNET, Philosophe

Dates : mardi 29 avril, mardi 20 mai et mardi 3 juin • Horaire : de 14 h 30 à 16 h 30

Coût : 8,50 €, le goûter

conférences

conférences - conférences - conférences - conférences

Réservez votre place à l'accueil en indiquant votre n° d'adhérent - tél. 04 72 72 04 04

**MARDI 1ER AVRIL
À 14 H 30**

LE STRESS

Frein ou piment de la vie ?

"S'intéresser au stress, c'est s'intéresser plus particulièrement à l'équilibre global de santé. Issu de l'anglais, ce mot traduit un état physique et psychique causé par les agressions et les contraintes de l'existence.

Le stress, caractéristique naturelle, est une demande d'adaptation de l'esprit et du corps en relation avec l'environnement".

*Madeleine ROLLAND
Sophrologue*

**MARDI 29 AVRIL
À 14 H 30**

LE COUPLE HOMME-ANIMAL : INFLUENCES RÉCIPROQUES

Quand l'Homme ne va pas bien , à quoi peut servir l'animal ?

Quand l'Animal ne va pas bien , quelles peuvent être les conséquences sur l'Homme ?

L'animal meurt , peut-il y avoir des répercussions sur l'Homme ?

Quels sont les dangers de la fusion Homme-Animal et, qui ressemble à qui ?

*Patrick CHAMBION
Vétérinaire*

**MARDI 13 MAI
À 14 H 30**

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Comment garder une bonne image de soi malgré les stigmates inévitables dûs au vieillissement de la peau ?

C'est peut-être tout simplement en se "bichonnant" au quotidien afin de retrouver d'autres sensations agréables que l'unique reflet du miroir...

C'est surtout ne pas sous estimer les effets du soin apporté à notre enveloppe extérieure sur notre bien-être intérieur.

Quelques conseils, suggestions, et un peu de pratique vous seront proposés.

*Agnès ARQUILLIÈRE
Socio-estéticienne*

**MARDI 8 AVRIL
À 14 H 30**

ACCOMPAGNER ET PRENDRE SOIN D'UN PROCHE ÂGE

La plupart des personnes âgées vivent chez elles avec ou sans l'aide de leurs familles. Lorsque ces dernières sont présentes, les membres de la famille (le conjoint, les enfants et parfois les petits-enfants) assurent l'essentiel de l'accompagnement, soit sous la forme d'aides directes à la personne, soit en assumant le rôle de coordination des services et des professionnels qui interviennent à la maison. Comment ces aidants, souvent très isolés, peuvent-ils résister à la fatigue, à l'usure et au stress de cette situation nouvelle qui dure maintenant de plus en plus longtemps ? À quelles souffrances spécifiques doivent-ils faire face ? Quelles ressources trouvent-ils dans l'amour et la relation qui les lient à la personne dépendante ? Rencontre à deux voix autour de ce thème avec Lucienne Millard, CRP, et Pascal Dreyer, co-auteur de *Quand nos parents vieillissent* (Autrement, 2007).

*Pascal DREYER
Consultant Handicap,
vieillesse, dépendance*



conférences

conférences - conférences - conférences - conférences

Réservez votre place à l'accueil en indiquant votre n° d'adhérent - tél. 04 72 72 04 04

**JEUDI 29 MAI
À 14 H 30**

OSTÉOPATHIE

Fait de société, mode provoquée par un marketing médiatique, ou réponse à un besoin de santé, les médecines douces sont de plus en plus présentes. Parmi elles, l'ostéopathie. Avec son approche physique, biochimique et psychologique, entre science et philosophie, l'ostéopathie séduit. Mais qu'est ce que l'ostéopathie, quelles sont ses origines, ses principes, ses techniques ? Comment se pratique-t-elle, quand est-elle indiquée, qui peut en bénéficier, et que peut-on en attendre ?

Qui sont les ostéopathes ? Quels enseignements ont-ils reçus, où sont-ils formés et quelle reconnaissance ont-ils ? Comment se déroule un traitement ostéopathique, quels sont les gestes utilisés, les contre-indications ?

Des réponses à toutes ces interrogations concernant cette pratique, permettront de mieux comprendre ce qu'est l'OSTÉOPATHIE.

*Louis-Christian MAZET
Kinésithérapeute/Ostéopathe*

**JEUDI 5 JUIN
À 14 H 30**

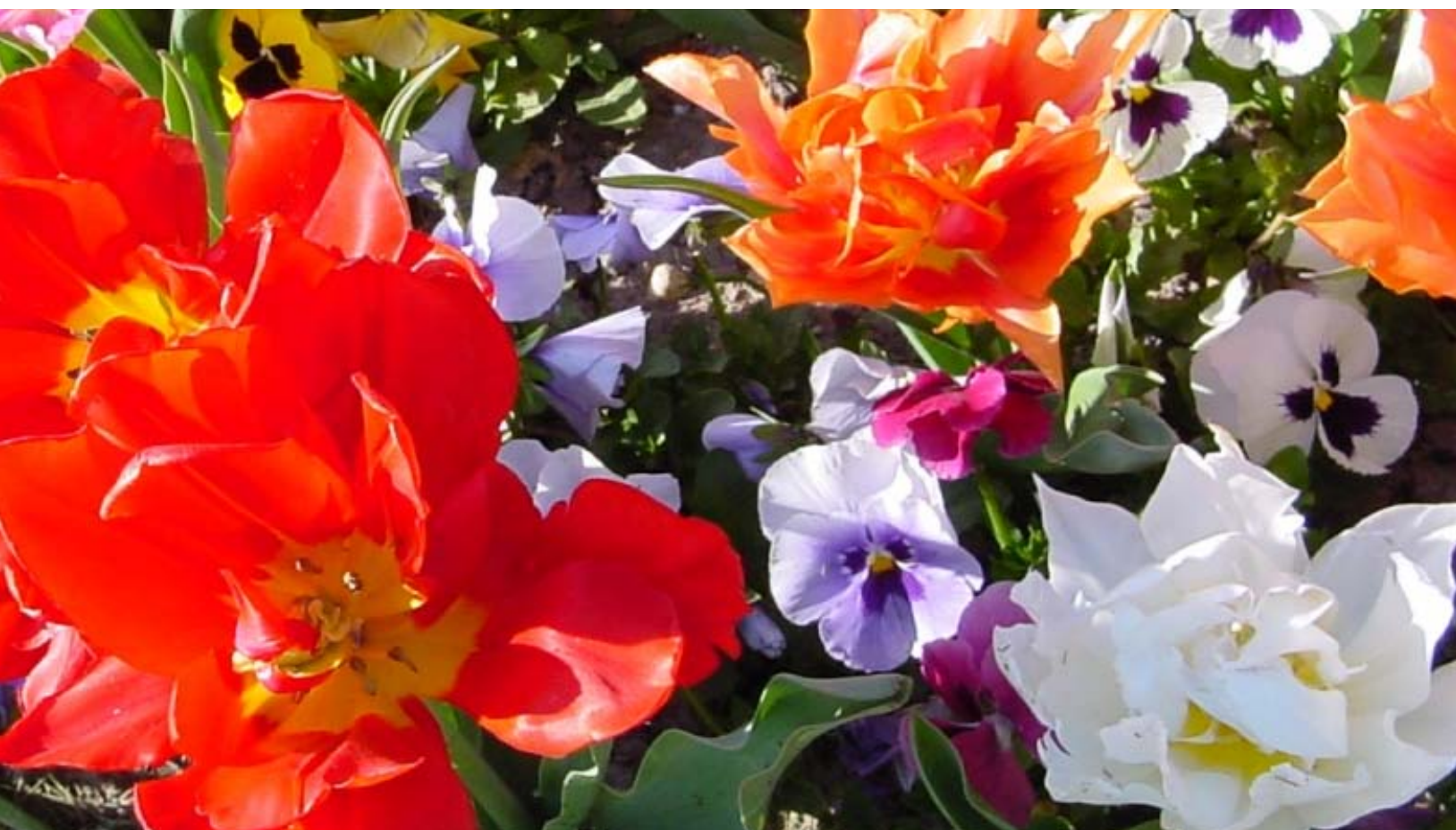
QUAND NOS REINS VIEILLISSENT

Ne confondons pas les "vrais reins" qui sont habituellement indolores à la colonne vertébrale lorsque nous disons "j'ai mal aux reins".

Dès le lendemain de notre naissance, tous nos organes vieillissent. Nos reins n'y échappent pas.

Ces deux merveilleux organes de 130g chacun, recevant et filtrant beaucoup de sang perdent 25% de leur poids, 30% de leurs appareils de filtration entre 30 et 80 ans. Tout cela est heureusement compatible avec une vie normale. Quelques précautions doivent être prises pour les protéger.

*Dr Hubert ASSÉNAT
Néphrologue*



dossier

dossier - dossier - dossier - dossier - dossier - dossier - dossier

LES TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX

Les troubles fonctionnels intestinaux (TFI) représentent la plus fréquente des affections intestinales. Ils touchent 15 à 20 % de la population et plus particulièrement les femmes. Les symptômes débutent en général avant 30 ans. Les sujets qui en souffrent ne consultent pas tous. On parle quelquefois de colopathie fonctionnelle ou de syndrome du côlon irritable.

Une maladie très handicapante

Une enquête a été réalisée en France, parmi des patients consultant en médecine générale ou en gastroentérologie. Dans le cadre de cette enquête, des questionnaires ont été mis au point pour évaluer précisément l'impact des maladies sur différents aspects de la vie quotidienne : vie sociale, activité professionnelle, sexualité, forme physique, anxiété, dépression... Les réponses ont montré que les symptômes de la colopathie fonctionnelle ont des effets considérables sur la vie quotidienne. La moitié ayant répondu estime que la colopathie entraîne un handicap dans la vie sociale et 27 % dans la vie professionnelle, à l'origine d'un arrêt de travail dans 21 % des cas.

Quelles en sont les manifestations ?

Les TFI sont définis par les symptômes associant :

- des douleurs abdominales diffuses ou localisées ;
- un ballonnement abdominal se manifestant plutôt après le repas ou le soir, avec ou sans météorisme objectif.
- des troubles du transit intestinal : alternance de diarrhée et de constipation, diarrhée par accélération du transit intestinal.

En revanche, la constipation sans aucun des autres symptômes ne fait pas partie des TFI.

Les TFI ne sont jamais responsables d'une altération de l'état général (fièvre,

amaigrissement, fatigue...) ni d'anomalies des examens biologiques; les biopsies coliques ne révèlent pas d'anomalies de la muqueuse.

Un syndrome dyspeptique est souvent associé aux TFI.

Toute émission de sang, de glaires ou de pus dans les selles doit faire rechercher une affection autre que fonctionnelle. De même, des douleurs nocturnes ne sont pas compatibles avec le diagnostic de TFI.

Les examens complémentaires

Ils ont pour objectif d'exclure une affection organique, cancer, rectocolique, maladie de Crohn..., car le diagnostic de TFI est clinique, sans qu'il existe de moyens d'acquiescer une confirmation objective de cette affection.

La coloscopie est d'autant plus prescrite que les symptômes sont récents et le sujet plus âgé. Il n'y a pas lieu de répéter les explorations morphologiques en l'absence de modification des symptômes.

La coproculture et l'examen coprologique fonctionnel sont inutiles au diagnostic positif de TFI. Un examen parasitologique des selles est parfois demandé ; il est inutile de le demander à plusieurs reprises.

Que faire ensuite ?

On associe le traitement des troubles du transit et de la douleur. Des "pansements intestinaux" sont souvent prescrits. Une bonne hygiène de vie est indispensable au traitement. Néanmoins

pour les médecins la question du régime alimentaire doit être abordée avec tolérance et bon sens. En l'absence de preuves scientifiques de la nocivité de tel ou tel aliment, les experts prônent une alimentation proche de la normale et un régime le moins restrictif possible. Ne supprimez pas arbitrairement telle ou telle famille d'aliments, vous risqueriez de perturber totalement votre équilibre alimentaire. Les seuls aliments déconseillés sont souvent déjà exclus par les malades : légumes secs, haricots blancs, choux. Sachez que les fibres végétales et les sucres non absorbés par l'intestin peuvent accroître les douleurs et le ballonnement.

On évitera aussi des repas trop copieux, trop épicés, trop gras ou encore trop arrosés... bref le bon sens est de rigueur !

Rappelons qu'il est important de prendre ses repas à horaires réguliers, dans un environnement calme. Un mot d'ordre : bannissez les encas sur le pouce et prenez votre temps ! Toute activité diminuant le stress sera la bienvenue (relaxation, yoga...). Enfin, il faut savoir qu'une activité physique régulière pourrait également contribuer à diminuer les manifestations de la maladie. Alors n'hésitez pas à faire un peu de sport !

Dr Pierre LIVET

Sources : www.snfge.asso.fr ;
www.doctissimo.fr

Dans le cadre de la prévention des troubles fonctionnels intestinaux, le CRP vous propose :

- le Plaisir dans l'assiette
- Yoga
- Gestion du stress
- Relaxation
- Gymnastique

ANNULATION

Si le CRP annule une activité, un avoir vous est systématiquement consenti. Si vous annulez :

- Un rendez-vous individuel ou une séance ponctuelle
 - moins d'une semaine avant la date du rendez-vous : aucun remboursement n'est effectué.
 - plus d'une semaine avant la date du rendez-vous : un report est possible sur une autre date, ou un avoir est consenti.
- Un stage
 - si l'annulation intervient au moins une semaine avant le début du stage, un avoir est consenti sur présentation d'un certificat médical.

En cas de grève ou de perturbation dans les transports, il n'y a aucun remboursement si les activités sont maintenues.

Par ailleurs, nous vous informons que les avoirs sont valables un an.

Nous vous remercions de votre compréhension.