





# Edito

*Chaque jour est unique,  
chaque année est une promesse  
de joies et de découvertes.*

Que 2012 soit pour vous une année spéciale, que des milliers de petites joies viennent embellir votre vie, et que ces douze mois à venir soit pour vous des mois de toutes les réussites.

Cette nouvelle année verra quelques changements pour les participants du CRP :

L'harmonisation des différents centres de prévention de l'AGIRC-ARRCO se poursuit et conduit à une tarification identique quelque soit le centre.

Nous avons ainsi dû malheureusement augmenter la participation annuelle qui s'élèvera à 15 €.

Cette participation permet, je vous le rappelle, l'accès au bilan complet d'évaluation de la santé qui comprend :

- une consultation médicale globale avec examen clinique, et analyse des résultats de votre propre dossier médical,
- un entretien psycho-social abordant l'adaptation à la retraite ou tout autre sujet vous préoccupant,
- un éventuel bilan approfondi des processus de la mémoire,
- une ordonnance de prévention : conseils adaptés à vos facteurs de risque pour mieux vivre l'avancée en âge : hygiène de vie, mémoire, aides sociales etc.

Vous pouvez aussi poursuivre votre parcours de prévention-santé en participant aux nombreuses activités que nous proposons.

Le nom de notre centre et son logo vont aussi changer dans le courant de l'année, mais je vous en dirai davantage, plus tard...

Conscients que nos stages et animations telles que goûters philosophiques ou lectures sont victimes de leur succès et ne peuvent satisfaire toutes les demandes, nous avons pris la décision de les doubler en 2012 afin que le plus grand nombre puisse y participer.

Enfin, vous avez pu découvrir cette année « les journées spéciales du CRP » et y avez participé nombreux. Nous vous en remercions chaleureusement. Nous poursuivrons ces opérations l'an prochain avec toujours, les thèmes de l'audition et de la santé du pied, mais aussi le thème du dos.

Toute l'équipe du CRP se joint à moi, pour vous souhaiter des fêtes riches de joie et de gaieté, que cette nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité et que tous les vœux formulés deviennent réalité.

Pierre LIVET  
Médecin Directeur du CRP.

**A. M. C.**  
(Association pour le Maintien Corporel)  
Accessible aux personnes ayant suivi les stages d'initiation au C.R.P..

*Après des vacances d'été perturbées par une météo capricieuse, c'est avec plaisir que nos adhérents ont retrouvé le chemin de leurs activités pour la saison 2011/2012.*

*Seul l'atelier «mémoire» n'a pas été reconduit le nombre d'inscrits étant insuffisant.*

*Mireille (yoga) et Mattéo (gymnastique du vendredi) sont venus nous rejoindre en remplacement d'Evelyne et de Céline qui nous ont quitté pour des raisons personnelles.*

*Nous rappelons aux participants du CRP qu'ils peuvent à tout moment s'inscrire à l'une ou plusieurs de nos activités (renseignements à l'accueil du CRP).*

*Avec la pratique de vos disciplines respectives, passez le seuil de 2012 en pleine forme.*

*Santé et sérénité pour tous*

Emile RANC  
Président de l'AMC

Le C.R.P., Association loi 1901, a été créé en 1986 par des Institutions de Retraite AGIRC-ARRCO, ayant pour but :

- la réalisation d'actions de prévention ou d'information dans le domaine de la prévention du vieillissement,
- le suivi de la prévention physique, psychologique et sociale, des retraités ou futurs retraités de plus de 55 ans des institutions membres de l'association.

A l'animation des activités du C.R.P.,  
une équipe de professionnels

Dr Viviane BELLEOUD • Dr Erika BERNAY • Maroussia BILAK • Jacques BOVAGNET-MIGNON • Isabelle CARTRY-PEDELUCQ • Chantal COUEDIC • Gaston CUGNET • Laurent DECORET • Myriam DOUSTE-LOMBRE • Anne DUMONT • Mattéo FALZONE • Jacqueline FRANCOIS • Dr Claire GEDEON • Aline GENTON-GABRIEL • Gaëlle GUIBBAUD-COTTENCEAU • Jean-Michel GURRET • Scholastica JACQUEY • Maryse LALOUET • Dr Pierre LIVET • Jacqueline LOUIS • Pascal MALHONDA • Pascale MARTINOD • Dr Danièle MURAT • Dr Marie PUGENS • Dr Pascale REBAUDET • Sébastien RICHER • Madeleine ROLLAND • Catherine ROOS • Mireille SALIBA • Monique TABARIN • Dr Flavien TERRACOL • Xavier TETE • Dr Alain TRICAUD • Anne-Gaëlle VION

Conditions de participation au C.R.P.

15 € à l'année

La participation annuelle de 15€ pour 2012, permet de bénéficier gracieusement d'un bilan de prévention, du bilan mémoire si besoin, des inscriptions aux conférences, et au maximum de deux stages prescrits (un chèque de caution de 29€ vous sera demandé et restitué en fin de stage). Les autres activités du C.R.P. sont soumises à une participation complémentaire.

En cas d'annulation d'entretien individuel, de tables rondes ou de stages, il convient de prévenir le C.R.P.. Toute inscription à un bilan annulée moins de huit jours avant sa date de début sera encaissée et toute inscription à une activité annulée moins de quinze jours avant sa date de début sera encaissée (sauf cas de force majeure : hospitalisation, accident, décès d'un proche, maladie aiguë imprévisible sur justificatif médical).

*Extrait de la Charte du Participant*



Sommaire

Rédacteur en chef : Docteur Pierre LIVET  
Création / Réalisation : Arobase Communication  
Impression : APRIME  
Photos : Sources Fotolia.com\*  
ISSN 1779-3289

4 - 5  
Ma Santé,  
c'est mon jardin intérieur,  
je l'entretiens !  
- Prévention Santé & ses modules

6 - 7  
Conférences

8 - 9  
Tables Rondes  
Lecture et temps de vie  
Goûters philosophiques

10 - 13  
Stages & Entretiens  
- À vos Agendas !  
- De A à Z !

14  
Dossier  
« Le syndrome d'apnée du sommeil »

15  
Formation

Institutions de Retraites et de Prévoyance adhérentes au C.R.P.


- ABELIO • ACGME • AGIRA-RC • AGIRA-RS • ALTEA • APICIL PREVOYANCE
- BTP RETRAITE • CAPICAF • CARCEPT • CGIS • CGRCR • CIRESA
- CNRBTPIG • CRC • CRIS • IRCM • IRCRA • IRICASA • IRNEO • IRSACM
- IRSEA • MALAKOFF MEDERIC RETRAITE AGIRC • MALAKOFF MEDERIC RETRAITE ARRCO
- NOVALIS RETRAITE AGIRC - IRCAFEX • NOVALIS RETRAITE ARRCO - CRE • REUNI RETRAITE CADRES • REUNI RETRAITE SALARIES • UGRC • UGRR ISICA



# Ma Santé, c'est mon jardin intérieur, je l'entretiens...




Et si je me sentais moins seul...



Et si je prenais ma santé à coeur...



Et si j'améliorais ma mémoire...



Et si je respirais mieux...



Et si je me relaxais...



Et si j'améliorais mon équilibre...



Et si ...

# Nos Activités Santé de saison!

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

Ces entretiens permettent de «dérouler 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.



### Et si je me sentais moins seul...

Lecture et temps de vie • p 9  
Goûters philosophiques • p 9  
Aide aux aidants • p 11  
Les liens familiaux avec les clés  
de la psychogénéalogie • p 12  
Point écoute prévention • p 13



### Et si je me relaxais...

Langages du corps et des émotions p. 12  
Point écoute prévention • p 13  
Sommeil • p 13  
Tai Chi Chuan - Qi Gong • p 13



### Et si je prenais ma santé à coeur...

Cardio-vasculaire • p 11  
Prévention de la douleur • p 11  
Etre bien en mouvement • p 12  
Le Plaisir dans l'assiette • p 13  
Respiration • p 13



### Et si j'améliorais mon équilibre...

Équilibre • p 12  
Etre bien en mouvement • p 12  
Tai Chi Chuan - Qi Gong • p 13



### Et si j'améliorais ma mémoire...

Lecture et temps de vie • p 9  
Goûters philosophiques • p 9  
Mémoire • p 12  
Tai Chi Chuan - Qi Gong • p 13



### Et si ...

Conférences • p 6-7  
Tables rondes • p 8



### Et si je respirais mieux...

Respiration • p 13

# Conférences



Réservez votre place à l'accueil au 04 72 72 04 04 en indiquant votre n° de participant !

Le Mardi 24 janvier de 14h30 à 16h30

## Savoir dire NON

Nous avons tous du mal à dire non. Parfois par peur de faire de la peine parfois aussi, nous nous sentons coupables de ne pas aider ou de ne pas répondre à une demande « ce n'est pas bien, qu'est-ce qu'elle va penser ? ». Un sentiment de honte ou un sentiment de dette « je lui dois bien ça ». Et pourtant, à certains moments nous aurions aimé être capable de dire non, nous avons même parfois le sentiment de nous sacrifier et d'aller au-delà de toute fatigue !

Une conférence qui donnera quelques pistes de réflexion pour arriver à se positionner, à s'affirmer, et pour comprendre tout ce qui se cache derrière cette peur de dire Non. Ensuite nous aborderons quelques petites recettes pratiques.

Hélène LAPORTE

Le Jeudi 26 janvier de 14h30 à 16h30

## L'acupuncture

Traitement millénaire découvert en Chine Vous découvrirez tout sur les différentes énergies qui nous animent : leurs origines, leurs voies de circulation. Comment l'acupuncteur s'aperçoit de leur dérèglement ?

Dr Pierre LIVET

Le jeudi 1<sup>er</sup> Mars de 14h30 à 16h30

## La Méditation en pleine conscience

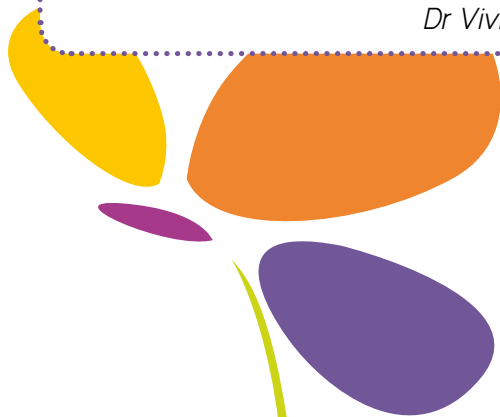
«La richesse de l'expérience de l'instant présent est la richesse de la vie elle-même» Kabat Zinn

En occident, la méditation se définit par une réflexion profonde, un mode de pensée exigeant et attentif. La méditation en Pleine Conscience c'est porter intentionnellement son attention sur le moment présent, c'est accepter d'éprouver les émotions, les sensations, les pensées agréables et les pensées désagréables sans les amplifier, sans les déformer.

La méditation en Pleine Conscience est dénuée de toute connotation religieuse.

Ce n'est pas une technique, c'est une pratique au quotidien qui permet de gérer le stress.

Dr Viviane BELLEOUD



Le jeudi 8 Mars de 14h30 à 16h30

## QI GONG

*Pratique de l'énergie vitale : La voie du calme et de l'équilibre*

Le Qi Gong est une pratique ancestrale chinoise qui favorise la circulation de l'énergie vitale dans le corps, grâce à des mouvements doux, harmonieux, mobilisant simultanément la respiration et la conscience.

Il apporte : bien-être physique, tranquillité intérieure et clarté d'esprit. Il est donc une réponse appréciable à la sédentarité et aux multiples sollicitations de la vie actuelle engendrant fatigue, stress ou perte de contact avec l'intériorité.

Loin de toute idée de performance, le Qi Gong est accessible aux personnes de tous âges, puisqu'il s'agit de faire l'expérience du mouvement dans la détente musculaire.»

Maroussia BILAK

Le Mardi 27 Mars de 14h30 à 16h30

## L'exploration de Mars par les « Robots » de la Nasa

Depuis janvier 2004, la Nasa a envoyé avec succès 3 robots qui se sont posés sur Mars : Phoenix, Spirit (tous deux ont cessé de fonctionner) et Opportunity. Ce sont 3 robots polyvalents, mais surtout « géologues ». Leurs résultats scientifiques sont extraordinaires. En particulier, ils ont confirmé que Mars, dans un passé lointain, a bénéficié d'un climat tempéré rendant possible la naissance et le développement d'une vie microbienne. Mais outre les données scientifiques, ces 3 robots ont vécu des aventures dignes des grandes explorations scientifiques des XVIII et XIX siècles. Et en novembre 2011, un nouveau robot géologue, Curiosity, beaucoup plus perfectionné, est parti pour Mars. Affaire à suivre !

Pierre THOMAS

Le Jeudi 29 Mars de 14h30 à 16h30

## Renforcer le lien social

« Je connais 4 dames du quartier qui vont ensemble au cinéma. Elles ne pensent pas à me proposer d'y aller avec elles et je n'ose pas leur demander. Je reste seule. »

Avoir un lien social est un facteur positif sur le bien vieillir et sur la santé mentale. Le lien social retarde la dépendance.

Des personnes ont eu l'idée de se retrouver au café tous les jours de marché pour se donner des nouvelles.

3 voisines veuves habitant dans des maisons non adaptées ont décidé de déménager dans 3 appartements dans un même immeuble.

Comment en ont-elles eu l'idée et comment, soi-même, créer du lien avec d'autres ?

Olivier GABOLDE  
Chantal COUEDIC

## APPEL A TEMOINS

### Envie de participer à l'avancée de la recherche médicale sur la maladie de la mémoire ? Contactez-nous !

L'équipe dirigée par le Pr Pierre KROLAK-SALMON a pour objectif de construire le premier test neuropsychologique normé permettant d'évaluer les capacités des patients à traiter les informations indispensables à l'instauration d'interactions sociales satisfaisantes. Les difficultés dans les capacités à décoder les interactions sociales contribuent grandement à l'isolement social du patient et de sa famille, et à l'épuisement des aidants. Ceci peut favoriser, dans la maladie d'Alzheimer par exemple, l'émergence des troubles du comportement chez le patient et augmente le risque de dépression chez l'aidant. Dans ce contexte, il apparaît essentiel de repérer et de mesurer précocement ces difficultés à l'aide d'un outil neuropsychologique normé à l'instar des autres tests des fonctions cognitives, comme la mémoire par exemple. Cet outil clinique nous permettra de situer les aptitudes d'un patient à décoder les informations socio émotionnelles, quelle que soit sa pathologie, par rapport à une norme. L'enjeu clinique d'un tel outil neuropsychologique est de proposer des prises en charge individuelle ou familiale non médicamenteuses qui tiennent compte des déficits de cognition sociale du patient.

Pour ce faire, nous créons une base de référence représentative de la population générale. Notre objectif est de vérifier comment un individu normal se comporte face aux émotions d'autrui. Dans cette démarche, il n'y a pas de notion de bonne ou de mauvaise réponse ; il s'agit plutôt de savoir comment un individu ne présentant pas de maladie de mémoire réagit face à différents stimuli émotionnels, comme des expressions faciales par exemple. Ce référentiel permettra d'avoir une base de référence pour situer les performances des patients par rapport à une norme dans le but de détecter le plus tôt possible leurs difficultés liées aux émotions.

A ce jour, soixante personnes de plus de 50 ans, répartis en classes d'âge, issus de milieux de vie et de niveaux socioculturels différents ont été déjà rencontrés. Pour compléter notre base de référence, nous recherchons :

- des hommes âgés de plus de 50 ans ne présentant pas de maladie de mémoire
- des femmes âgés de plus de 70 ans ne présentant pas de maladie de mémoire
- des couples âgés de plus 50 ans ne présentant pas de maladie de mémoire
- La participation est anonyme
- La séance dure 2h30
- Période : de janvier 2012 à mars 2012
- Lieu de rencontre :
  - le CRIAS Mieux Vivre (Arrêt Sans Souci ou Manufacture des Tabacs Métro : Ligne D- Bus : 69, 9, 23, 36)
  - CHU les Charpennes (Villeurbanne, Arrêt Charpennes, ligne A ou B),
  - ou autre lieu suivant les demandes

Vous pouvez dès à présent prendre un Rendez-vous auprès :

Solveig RELAND : [solveig.reland@chu-lyon.fr](mailto:solveig.reland@chu-lyon.fr)

Catherine PADOVAN : [catherine.padovan@inserm.fr](mailto:catherine.padovan@inserm.fr), tel : 06 09 77 68 97),

# Tables rondes



6,00€  
la table

**Le mardi 24 janvier de 14h à 16h**

## Les antioxydants

Bien manger, vous aide à bien vieillir. Les premiers alliés «anti-âge» se trouvent dans nos assiettes, sous forme d'antioxydants. Mais où les trouvent-t-on ? Tel sera le point abordé autour de cette table ronde

*Myriam DOUSTE-LOMBRE*

**Le Lundi 6 février de 14h à 16h**

## La communication

A l'heure où les moyens de communication se multiplient, il ne semble pas que celle-ci en soit facilitée pour autant. Qu'est-ce qui fait obstacle à la compréhension mutuelle ?

*Maryse LALOUET*

**Le vendredi 2 mars de 9h à 11h**

## « Qu'allons nous faire de vous ? »

« Il y a ceux pour qui l'entraide familiale est naturelle. Mais il y a aussi ceux qui pensent ne rien devoir à cette génération « bénie des dieux », qui a connu les Trente glorieuses et mai 68.

Au delà de ces profonds désaccords la question se pose : comment la génération montante se prépare-t-elle à la vieillesse et à l'éventuelle dépendance de ses parents ?

C'est à partir de ces questions posées par Marie de Hennezel, psychologue (ouvrage « Qu'allons nous faire de vous ? » Edition Carnetsnords, 2011) que nous proposerons réflexions et débat sur les liens intergénérationnels actuels et à venir.

*Catherine ROOS*

**Le Mardi 20 mars de 14h à 16h**

## L'estime de soi

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est avec ses qualités et ses limites. Comment se construit-elle ? Quels sont ses aléas ? Comment la renforcer ?

*Pascale MARTINOD*

**Le vendredi 30 mars de 9h à 11h**

## Les objets en transmission

« L'héritage n'est pas un cadeau. Comment recevoir des objets que l'on ne nous a pas donnés ? Comment vider la maison de ses parents sans liquider leur passé, le nôtre ? »

Ce texte « Comment j'ai vidé la maison de mes parents » (Lydia Flem, Ed Seuil 2004), nous servira à comprendre ce que donnent à vivre ces singulières expériences esquivées, repoussées, soudaines, urgentes que chacun peut avoir à traverser. Temps de vie ou tournant de vie ? Qu'oser en dire ?

*Catherine ROOS*

# Lecture et temps de vie



18 €  
les 3 séances

*Animation :* Psychologue

Un groupe-lecture, pour le plaisir de lire ou d'écouter lire, de partager, de débattre, de discuter, se situer et comprendre, autour de quelques romans entre enfance et vieillesse «à fleur de vie».

Le vendredi 20 janvier, le vendredi 17 février et le vendredi 23 mars de 9h30 à 12h00

*Lieu :* Lieu : Librairie «La voie aux Chapitres»,  
4 rue St Jérôme - 69007 Lyon  
(métro Saxe-Gambetta)

# Goûters philosophiques



Dynamisez votre pensée !

Venez débattre sur des thèmes, tels :  
liberté, bonheur, passion, désir, histoire, ou tout  
autre sujet que vous pourriez envisager.

*Animation :* Philosophe

9,00€  
le goûter

Mardi 17 janvier, mardi 31 janvier, mardi 7 février,  
mardi 28 février, mardi 13 mars, mardi 20 mars,  
mardi 3 avril et mardi 24 avril 2012  
De 14h30 à 16h30

Devant le succès  
de ces goûters, nous vous  
proposons, chaque mois,  
deux après-midi différents  
mais sur le même thème

# Stages & en

À vos agendas!

Journée de l'audition

le 8 mars 2012

Programme et inscription  
à l'accueil

> Descriptif des activités dans « de A à Z » ( réf. pages suivantes)

Référence activité	Prix	Dates	Informations complémentaires
Aide aux aidants *	gratuit	Les mercredis de 14h à 17h et les vendredis de 11h à 14h	-
Cardio vasculaire *	29 €	Du mercredi 25 janvier au mercredi 29 février (détail à l'accueil)	6 séances Prévoir une tenue de gym
Douleur *	29 €	Du vendredi 16 mars au jeudi 26 avril (détail à l'accueil)	6 séances Prévoir une tenue de gym
Équilibre *	29 €	Du mercredi 18 janvier au jeudi 16 février Du jeudi 8 mars au vendredi 30 mars (détail à l'accueil)	5 séances Prévoir une tenue de gym
Etre bien en mouvement **	29 €	Du mardi 6 mars au mardi 29 mai (détail à l'accueil)	9 séances Prévoir une tenue de gym
Langages du corps et des émotions *	29 €	Les vendredis 27 janvier, 3 et 10 février de 9h à 11h30, le vendredi 17 février de 13h45 à 16h15 et le mardi 28 février de 14h à 17h.	5 séances
Liens familiaux avec les clés de la psychogénéalogie *	29 €	Le lundi 23 janvier de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	-
Mémoire *	29 €	Le mardi 6 mars de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h et les mardis 13, 20 et 27 mars de 9h30 à 12h30	5 séances Prévoir une tenue de gym
Le plaisir dans l'assiette *	29 €	Le mardi 6, le jeudi 8 et le mardi 13 mars de 14h à 17h et le jeudi 15 mars de 9h30 à 14h30.	4 séances
Respiration *	29 €	Du vendredi 20 janvier au vendredi 27 avril (détail à l'accueil)	9 séances Prévoir une tenue de gym
Sommeil *	29 €	Du mercredi 14 mars au mercredi 4 avril (détail à l'accueil)	5 séances Prévoir une tenue de gym
Tai Chi - Qi Gong **	29 €	Les mercredis 11, 18, 25 janvier de 15h30 à 17h et les mardis 31 janvier, 7 et 28 février, 6 et 13 mars de 10h à 11h30. Les mercredis 29 février, 7 et 14 mars de 15h30 à 17h, les mardis 20 et 27mars, 3 et 24 avril et le mercredi 2 mai de 10h à 11h30	8 séances Prévoir une tenue de gym

En cas d'annulation d'entretien individuel, de tables rondes ou de stages, il convient de prévenir le C.R.P.. Toute inscription à une activité annulée moins de quinze jours avant sa date de début sera encaissée y compris en cas de chèque de caution (sauf cas de force majeure : hospitalisation, accident, décès d'un proche, maladie aiguë imprévisible sur justificatif médical). Merci de bien vouloir venir chercher le chèque de caution lors de la dernière séance de votre activité.

# retiens

## De A à Z!

### Aide aux aidants \*

Animé par : Psychologue, Ergothérapeute

Vous êtes «aidant naturel» c'est-à-dire conjoint, enfant, ami d'une personne en difficulté physique et/ou psychique. C'est une situation parfois difficile à vivre car elle apporte son lot d'incompréhensions, de frustrations, de restrictions...

Pour vous aider, nous vous proposons :

- un entretien individuel afin d'évaluer vos besoins
- un entretien aidé-aidant pour mieux appréhender la situation présente et envisager les aides nécessaires à un bon accompagnement
- un accueil de 2 demi-journées par semaine : moments d'échange et d'activités dans une ambiance sereine et chaleureuse : mercredi 14h-17h et vendredi de 12h à 14h30 « autour d'un repas ».



### Cardio-vasculaire \*

Animé par : Médecin, Psychologue, Diététicienne, Professeur de Yoga, Psychomotricienne-Kinésithérapeute

#### Prendre aujourd'hui sa vie à coeur

Alternant informations pratiques, mises en situation et moments conviviaux, ce stage pluridisciplinaire de cinq séances se propose de vous réconcilier avec votre coeur : comprendre avec le médecin et le psychologue les subtilités de l'appareil cardiovasculaire, sentir les bienfaits

de l'approche corporelle avec le kinésithérapeute et le spécialiste de la relaxation et du yoga, goûter aux conseils de la diététicienne.

### Le changement, la vie : une transition \*

Animé par : Médecin, Psychomotricienne-kinésithérapeute, Professeur de chant, Psychologues, Neuro-psychologues

« L'avenir est la seule chose qui m'intéresse, car je compte bien y passer les prochaines années. »

Woody Allen

Ce stage s'adresse à toute personne encore ancrée dans la vie professionnelle et concernée à court ou moyen terme par ce passage à venir nommé «la retraite».

Nous vous proposons 8 séances de 3 heures afin de permettre cette transition particulière.

Une équipe pluridisciplinaire sera à votre écoute pour vous aider à vivre sereinement ce temps spécifique.

En effet de nombreuses questions se posent à vous :

- des rôles à perdre et à acquérir, et des positionnements relationnels à réaménager ?
- des espaces nouveaux à investir et des lieux nouveaux à explorer ?
- des activités à continuer ou à découvrir ?

Nous vous invitons à explorer ce parcours autour de plusieurs thèmes : Se poser corporellement et psychologiquement, mieux respirer, apprivoiser et comprendre son stress, ses douleurs, ses changements corporels, se situer dans son entourage familial, réfléchir, dialoguer.... se centrer pour mieux se re-découvrir.

Et ainsi tenter de vous aider à traverser cette période et vous inscrire progressivement dans de nouveaux rythmes, découvrir la qualité du temps présent, laisser émerger tous les possibles et une créativité rarement entrevue jusqu'alors...

### Douleur \*

Animé par : Médecins Douleur et Acupuncteur, Psychologue, Professeur d'Energétique, 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.

## Écriture

*Animé par : Psychologue*

Et si vous osiez ?

Un crayon à la main, quelques feuilles et autant de consignes à découvrir pour 1h30 de pensées, d'émotions et de jeux : dans un petit groupe de 9 participants, se laisser surprendre par la souplesse de sa propre écriture, revisiter à sa guise rêves ou envies, partager images du quotidien ou reflets de souvenirs... Ce stage de découverte est proposé pour expérimenter ce qui peut se vivre et s'inventer dans un atelier d'écriture.

Conjuguant convivialité et spontanéité, les 5 séances qui le composent alternent des moments d'écriture et de lecture, à partir de propositions aménagées par le groupe.

## Équilibre : anticiper pour rester dans le mouvement

*Animé par : Médecin Rééducateur Fonctionnel, Psychologue, Psychomotricienne-Kinésithérapeute, Kinésithérapeute*

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.

## Etre bien en mouvement

*Animé par : Psychomotricienne - Kinésithérapeute, Professeur de sport adapté aux seniors*

Comment bouger avec plaisir, avec confort ? Comment reprendre confiance dans ses possibilités physiques ? Comment se sentir à l'aise dans un corps unifié ?

Par des mouvements simples, ludiques, respectueux du rythme de chacun, vous allez expérimenter, chercher, trouver des mobilités adaptées à vous-même.

Une écoute attentive de son corps, une observation de la respiration, vous permettront de mettre plus de qualité dans vos mouvements, dans votre vie. En stimulant les capacités d'apprentissage de votre cerveau, vous allez explorer un large registre de mouvements de la position couchée à la position debout en passant par la position assise.

En trouvant des liens entre les différentes parties de vous-même, vous allez harmoniser votre tonus et retrouver confort et vitalité.

## Gymnastique abdo-périnéale

*Animé : kinésithérapeute*

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

## Langages du corps et des émotions

*Animé par : Psychologues*

Les émotions qu'on ne veut pas écouter prennent le pouvoir.

Nous apprendrons donc à repérer nos émotions, à les comprendre, à les accueillir à ne pas les laisser nous envahir.

Nous expérimenterons des moyens pour réguler notre humeur au quotidien, pour être moins soumis à ces peurs, colères, culpabilité, anxiété qui nous affectent et nous limitent.

Nos maux nous donnent aussi une porte d'entrée possible pour redécouvrir des émotions enfouies et des mémoires corporelles anciennes.

## Liens familiaux avec les clés de la psychogénéalogie

*Animé par : Psychologue*

La psychogénéalogie issue des thérapies familiales et de la psychanalyse met en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel.

Cette approche permet de mettre en relief des schémas répétitifs, de mieux comprendre ses racines et de se situer davantage sur sa trajectoire individuelle.

Nous articulerons les notions transgénérationnelles et l'exploration de sa constellation familiale entre famille d'origine et famille actuelle : loyautés invisibles, syndrome d'anniversaire, place dans la fratrie, la symbolique des prénoms, fantômes psychiques et deuils non résolus, non-dits et secrets, répétition, différenciation, héritage et transmission.

## Mémoire

*Animé par : Neuropsychologue, Psychologue*

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 ✿

Animé par : Diététicienne

### Gourmet, gourmand & équilibré

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.

## Point écoute prévention ✿ ✿ ✿

Animé par : Psychologues

- Pour vous aider à élaborer un projet de vie satisfaisant et rechercher avec vous des solutions aux problèmes personnels ou familiaux.
- Pour évoquer toutes les difficultés par rapport à un deuil.

## La relaxation, une hygiène de vie ✿ ✿ ✿

Animés par : Psychométricienne, Sophrologue, Professeur d'énergétique, Professeur de yoga, Praticien en cohérence cardiaque

Afin de maintenir toutes les personnes en bonne condition physique et psychique, la relaxation est bénéfique pour tous (en particulier pour les personnes se trouvant en difficulté face à la gestion du stress).

Nous vous proposons de découvrir et d'expérimenter différentes méthodes et techniques concrètes de relaxation au travers de 9 séances afin d'accéder à une pratique personnelle et améliorer ainsi sa qualité de vie quotidienne. Se maintenir en bonne forme physique & psychique.

## Respiration ✿

Animé par : Médecin Rééducateur Fonctionnel, Psychologue, Professeur de Chant, Psychomotricienne - Kinésithérapeute, Professeur Energétique, Sophrologue, Kinésithérapeute

«En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux».

Marc-Aurèle

La respiration c'est la vie, et nous oublions ce précieux cadeau que nous fait notre corps à chaque seconde.

Pour réapprendre naturellement ce qui était au préalable physiologique, nous vous proposons sur 10 séances :

- De Ressentir ce que les émotions peuvent faire vibrer
- Des Explications sur tout ce qui empêche une bonne respiration
- De Souffler pour se poser ou faire une pause
- Du Photo langage
- Des Informations théoriques et pratiques sur la respiration
- De Réapprendre naturellement à respirer dans le corps
- Des Exercices pratiques pour sentir le souffle et mieux respirer avec ses émotions
- Une Randonnée respiratoire

## Sommeil ✿

Animé par : Ingénieur de recherche INSERM, Psychologue, Professeur de yoga

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.

Le programme est bâti à la fois sur la dynamique de groupe, l'apprentissage de la relaxation et sur la découverte des mécanismes du sommeil. L'objectif prioritaire étant la dédramatisation de l'insomnie pour mieux la combattre.

## Tai Chi Chuan - Qi Gong ✿ ✿ ✿

Animé par : Professeur de Tai Chi, Professeur de Qi Gong

Ces deux disciplines issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise ont pour objectif d'harmoniser la circulation de l'énergie à l'intérieur du corps.

Le TAI CHI CHUAN se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements circulaires lents et souples qui procurent un état de relaxation bénéfique à la circulation de l'énergie.

Le QI GONG propose :

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

Le QI GONG peut aussi être statique.

Ces deux disciplines pratiquées régulièrement permettent de:

- réharmoniser les déséquilibres énergétiques dus à notre mode de vie.
- participer à la prévention des maladies et de préserver un bon état de santé.
- entretenir la souplesse, le tonus et l'équilibre.
- développer la confiance en soi et la capacité de concentration.
- lutter contre le stress.

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



# Le syndrome d'apnée du sommeil

Sommeil, nutrition adaptée et activité physique sont les 3 éléments indispensables à une « bonne santé ».

Le sommeil représente 1/3 de notre vie. Au cours du sommeil s'effectue la régénération cellulaire, la restauration de l'activité cardio-respiratoire, l'apprentissage et la mémorisation.

Au cours du sommeil s'effectue donc le rééquilibrage physiologique et psychologique du corps humain.



Les pathologies du sommeil ont donc un impact important sur la qualité de vie et peuvent entraîner des effets délétères sur la santé : problèmes cardio-vasculaires, métaboliques, troubles de la mémoire, dépression, vieillissement prématuré.

Parmi ces pathologies, les médecins font la différence entre l'insomnie, le syndrome des jambes sans repos, la narcolepsie et le syndrome d'apnée du sommeil. Ce dossier en l'occurrence ne concernera que le syndrome de l'apnée du sommeil. Il touche 5 à 15% de la population adulte et représente 60% des consultations d'un laboratoire de sommeil.

Il entraîne une oxygénation déficiente du cerveau et du système cardio-vasculaire.

Le syndrome de l'apnée du sommeil peut être suspecté face à différents problèmes :

- une hypertension artérielle résistante au traitement,
- des troubles du rythme cardiaque nocturnes,
- une insuffisance cardiaque chronique,
- un diabète difficile à contrôler,
- une obésité majeure,
- des arrêts respiratoires observés au cours du sommeil,
- des ronflements bruyants et répétés,
- une somnolence au cours de la journée,
- une fatigue au réveil systématique et non expliquée,
- des troubles de la concentration ou une plainte de mémoire.

Le syndrome de l'apnée du sommeil est une pathologie trop souvent méconnue par les patients eux-mêmes. Son retentissement sur la santé nécessite un diagnostic.

Celui-ci repose sur :

- l'identification des symptômes et des facteurs de risque,
- un examen ORL (déviation de la cloison nasale, amygdales hypertrophiées...),
- le test d'Epworth : test destiné à évaluer la somnolence dans différentes situations de la vie courante,
- un enregistrement polygraphique (pouvant être réalisé à domicile),
- un enregistrement polysomnographique réalisé en milieu hospitalier (laboratoire du sommeil),

Quand le diagnostic du syndrome de l'apnée du sommeil est posé le traitement va comporter :

- des mesures générales : perte de poids, hygiène du sommeil et de vie (pas de consommation d'alcool, pas de tabac),
- éviter la position dorsale la nuit (ex : balle de tennis dans le dos),
- Un traitement spécifique par un appareil de ventilation par voie nasale.

Des alternatives peuvent être proposées :

- la prothèse dentaire permettant l'avancée de la mandibule et de la langue et permettant donc l'élargissement des voies respiratoires supérieures,
- la chirurgie, le laser...

Un traitement bien conduit permet de retrouver un sommeil réparateur, de restaurer le métabolisme et des meilleures fonctions cardio-vasculaires.

*Dr Marie PUGENS*

# Une formation pour tous les aidants familiaux

L'Agence Régionale de Santé (ARS) et le CRP propose une formation (gratuite) dans le cadre du plan Alzheimer (2008-2012). Cette formation se déroulera au CRP (5 mardis après-midi) à partir du 6 mars 2012.

Concrètement, la formation se déroulera en 4 séances de trois heures et une de deux heures.

Toutes seront réalisées en présence ou avec un psychologue clinicien.

- \* 1<sup>ère</sup> séance avec un médecin gériatre : la maladie et les troubles cognitifs engendrés
- \* 2<sup>ème</sup> séance avec un responsable de l'action sociale : les différentes aides possibles.  
Le psychologue abordera les troubles psychologiques et du comportement
- \* 3<sup>ème</sup> séance en présence du médecin gériatre où il sera question du retentissement des troubles dans la vie quotidienne de la personne malade et de son entourage.
- \* 4<sup>ème</sup> séance animée par le formateur qui sera un groupe d'analyse d'une pratique quotidienne où chaque situation difficile rencontrée par l'aidant sera évoquée et analysée par le groupe.
- \* 5<sup>ème</sup> séance animée par un aidant en présence du formateur ; elle traitera des ressources et limites de l'aidant familial.  
Au cours de cette dernière séance, une évaluation sera faite avec les participants : tour de table,  
Il sera demandé aussi de remplir une échelle visuelle analogique : par exemple une grille d'évaluation portant sur la compréhension de la maladie et les capacités et sentiment de compétence de l'aidant.  
La même échelle aura été remplie à la première séance et permettra de suivre l'évolution.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous au CRP  
pour un entretien préalable.



Financement par l'action sociale de votre institution de retraite complémentaire



malakoff médéric



GROUPE  
MORNAY



L'assurance d'un avenir solide



GROUPE  
NOVALIS TAITBOUT



Complémentaire  
par excellence



AG2R LA MONDIALE



CENTRE RÉGIONAL DE PRÉVENTION  
7, rue Jean-Marie Chavant  
69007 LYON

Tél. 04 72 72 04 04  
Fax 04 72 72 94 94  
E-mail [contact@crp-irc.fr](mailto:contact@crp-irc.fr)

Retrouvez  
toutes les infos du CRP  
sur [www.crp-irc.fr](http://www.crp-irc.fr) !