

## Édito

Ce premier numéro de l'année est consacré au bilan des actions collectives proposées par le CLIC durant le second semestre de 2015 (cycle de formation sur la relation d'aide et ateliers de sophrologie) ainsi qu'aux projets intergénérationnels organisés par différents partenaires.

Vous souhaitant une bonne lecture.  
Le CLIC Métropole Nord-Ouest,  
**Marie-Gérard MAILLIET, Présidente,**  
**Maureen DHAINAUT, Directrice.**



## En bref

Nous profitons de cette Lettre du CLIC pour vous informer du **départ d'Olivier MILOWSKI, directeur du CLIC, et de l'arrivée de sa remplaçante, Maureen DHAINAUT.** L'équipe du CLIC tient à remercier Olivier MILOWSKI pour le professionnalisme dont il a fait preuve durant ces nombreuses années et lui souhaite de s'épanouir dans ses nouvelles fonctions.

Le CLIC Métropole Nord-Ouest a également le plaisir d'accueillir depuis le 1<sup>er</sup> février 2016, Caroline LEGAGNEUR, étudiante en 3<sup>e</sup> année de formation Assistante de service social à l'Institut Social de Lille, qui réalisera son stage professionnel au sein de notre structure jusqu'au 18 mars 2016. Elle a activement participé à l'organisation de la **réunion d'information sur l'adaptation du logement des personnes âgées qui s'est tenue le 15 mars 2016 à l'EHPAD Le Clos Fleuri de Saint-André.** ●

## ■ Bilan du cycle de formation sur la relation d'aide : « Pas facile, mais ça fait du bien ! »

« Écouter les autres, savoir qu'il y a pire que moi », « je me sens moins culpabilisée », « le partage d'émotions, d'expériences personnelles face à la maladie d'un proche. Ne pas tout garder et savoir déposer pendant quelques après-midi "sa peine" et accepter d'en parler : pas facile, mais ça fait du bien ! »... Autant de propos qui témoignent des bienfaits du cycle de formation sur la relation d'aide qui s'est tenu d'octobre à décembre 2015.

En effet, pour la sixième année consécutive, le CLIC Métropole Nord-Ouest a organisé un cycle de formation sur la relation d'aide destiné aux aidants proches qui consacrent du temps à une personne âgée en perte d'autonomie (conjoint, enfant, parent, ami, etc.) et qui souhaitent s'informer, s'exprimer et échanger sur leurs pratiques et leurs préoccupations.

Ces séances, animées par Marijane PROVENZANO-LOIZILLON, formatrice-consultante en gérontologie, avaient pour but de créer du lien et de l'entraide entre les participants se sentant parfois seuls et démunis, mais aussi d'améliorer la relation aidant-aidé. Ainsi, l'intervenante a pu répondre aux questions que se posaient les aidants proches, leur donner des conseils pour gérer au mieux les difficultés quotidiennes, leur apporter des informations pratiques sur leurs droits et ceux de leur proche dépendant...  
« Une manière de sortir de l'isolement, de consacrer du temps pour soi » selon la formatrice.

Au vu du succès de ce cycle de formation sur la relation d'aide, il est probable que celui-ci soit renouvelé durant le second semestre 2016. ●

## À VOS AGENDAS

Le CLIC Métropole Nord-Ouest organise une conférence sur l'accompagnement des aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Celle-ci se tiendra le mardi 3 mai 2016 à 14h. Le lieu n'est pas encore défini. Si vous souhaitez y participer, merci de vous inscrire auprès du CLIC par téléphone ou par mail.

## ■ Bilan de l'atelier de sophrologie : prenons le temps de souffler !

« - Avez-vous pensé à moi cette semaine ? - On a fait que ça ! (rires) » C'est dans la joie et la bonne humeur que débute la dernière séance de sophrologie.

De septembre 2015 à février 2016, 20 personnes ont participé aux 13 séances collectives « La Pause Sophro » (une aide pour accepter et mieux vivre la retraite), organisées par le CLIC MNO et animées par Edith MEYER, sophrologue (SOPHRO-OSE) exerçant à Wambrechies.

La transition vie active-retraite, le stress quotidien, l'insomnie ou encore la recherche d'un mieux-être sont autant de raisons qui ont motivé les participants à s'inscrire à l'atelier. Les séances permettaient de prendre conscience de son corps, de sa respiration, de l'importance de s'accorder une pause et d'évacuer le négatif. « *Nous sommes les acteurs de notre propre vie* » rappelle la sophrologue. Celle-ci encourage d'ailleurs le groupe à reproduire quelques exercices à la maison afin de prendre le temps de « souffler » un peu.

À la fin de la séance, c'est en étant « apaisés », « détendus » et « reposés » que les participants font part au reste du groupe de leur état d'esprit : « *La succession des différents mouvements m'a fait du bien ; quand j'arrive, je trouve que la chaise est dure et au bout d'une heure, elle est beaucoup plus confortable !* », « *j'ai l'impression de vider mon stress* », « *j'aime bien cette guidance, ça fait comme un petit cocon ; j'ai l'impression de courir et de foncer et là, c'est tout le contraire* ».

L'impact de la sophrologie n'est pas seulement ressenti à la fin de séance, il s'observe sur le long terme comme l'explique Marianne, une participante : « *La retraite me faisait peur. Avec cette formation, je me suis aperçue de l'importance de penser d'abord à soi* ». Au-delà du mieux-être psychique, les effets positifs sur le physique sont également évoqués par Rose-Marie : « *Dans mon quotidien, j'ai vu les bienfaits. Ça m'a permis de mieux connaître les réactions du corps. Ces dernières années, j'avais des douleurs, et par la sophrologie, je vois qu'en prenant le temps de se poser, ça améliore beaucoup de choses* ».

Certains participants sont déjà volontaires pour renouveler l'expérience lors du second semestre 2016. ●

## ■ « Voisin-Âge » : une initiative pour rompre l'isolement des aînés

Créer du lien social entre les habitants d'un même quartier. Tel est l'objectif du dispositif « Voisin-Âge » mis en place en juin 2015 par la Ville de La Madeleine, son CCAS et l'association « Les Petits Frères des Pauvres ».

Le dispositif Voisin-Âge a été créé pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Sa vocation est de permettre de développer les rencontres entre les générations et les solidarités de proximité.

Le principe est simple : mettre en relation des « voisins », soit les habitants d'un quartier, avec des « voisinés », les aînés (de plus de 50 ans) d'un même quartier afin qu'ils partagent des moments de convivialité : boire un café, faire une balade, se téléphoner, etc. L'initiative permet ainsi de dynamiser la vie du quartier et favorise le principe d'échange et de réciprocité, le voisinier tout comme le voisiné apportant quelque chose à l'autre.

**Vous souhaitez faire des connaissances près de chez vous en devenant voisinier ou voisiné ? N'hésitez pas à contacter Michèle BRUNIN au 03.20.12.21.66 ou en lui adressant un mail : [m.brunin@ville-lamadeleine.fr](mailto:m.brunin@ville-lamadeleine.fr) ●**



« Voisin-Âge »



« Be Happy »

## ■ Because I'm happy à Saint-André !

Dans le cadre du projet « Générations Passerelles », soutenu par la Fondation Caisse d'Épargne Nord Europe et piloté par le CCAS, la commune de Saint-André développe des actions intergénérationnelles. Zoom sur les ateliers « Be Happy » et Les parcours du Cœur !

**Les ateliers « Be Happy », ou ateliers du Bonheur** animés par Marjorie DANNA de la Société Com and Cit', se composent de 4 séances de 2 heures destinées aux jeunes ou futurs retraités et aux jeunes en insertion pris en charge par le CCAS. L'objectif est d'amener les participants à faire émerger dans chaque instant de vie les sources de bien-être et de s'appuyer sur ses qualités pour se réapproprier son avenir. Une réunion de présentation des ateliers sera faite le mardi 31 mars à 16h à la salle de réception de la Mairie de Saint-André.

**Si ces ateliers vous intéressent, vous pouvez contacter Dorothée GERMAIN au 03.20.21.81.30 ou en lui adressant un mail : [prevention.sante@ville-saint-andre.fr](mailto:prevention.sante@ville-saint-andre.fr).**

**Les Parcours du Cœur** vous attendent à Saint-André le dimanche 3 avril de 9h30 à 12h30. Différentes animations seront proposées comme une marche nordique, un atelier multisports, du roller, de l'activité physique adaptée intergénérationnelle, un parcours alliant différents modes de déplacements doux (vélos, draisiennes, fauteuils roulants, etc.). Le programme précisant les lieux et horaires, ainsi que les différents partenaires, est disponible sur le site de la commune de Saint-André. ●

**Retrouvez régulièrement toute l'actualité du CLIC MNO sur [www.clicmetropolenordouest.fr](http://www.clicmetropolenordouest.fr)**