



**Assemblée
Générale
Samedi 9 Avril de
9h à 12h**

**Semaine
Estime de Soi
Pages 7-8**

**Maison de Santé
et des Services au
Public
Page 12**



Centre Social du Bazois
1 bis rue de la Picherotte - 58 110 Châtillon-en-Bazois
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
tél. 03 86 84 19 00
fax : 03 86 84 13 07
mail : contact@csbazois.org
<http://centre.social.bazois.free.fr>



du Bazois

Sommaire

02

Editorial

03

Les Rendez-Vous du Trimestre
Projet Social

04

Petite Enfance

05

Enfance

06

Jeunesse

07

Animation Collective Familles

08

Animation Collective Familles

09

Adultes - Prévention

10

Adultes - Prévention

11

Adultes - Préventions

12

Maison de Santé et des Services au
Public



Comme chaque année, le moment fort du Centre Social est son Assemblée Générale qui aura lieu **le Samedi 9 Avril à la MJC à Chatillon en Bazois.**

De 9h00 à 10h30, le débat de cette année sera consacré à la mobilité (voir page 10 quelques actions qui vous seront présentées au cours de ce débat). C'est dans le cadre du travail mené dans le Projet de Territoire et le souhait de la CCB de voir le Centre Social travaillé sur ce problème que ce thème a été retenu. De 10h30 à 12h00, l'Assemblée Générale présentera le bilan des activités 2015 et validera les orientations politiques futures du Centre Social (voir page 3). Ce temps d'échanges permet de faire un bilan du projet associatif du Centre Social réparti en trois grands secteurs d'activités : L'activité Centre Social proprement dite avec les activités Petite Enfance - Enfance - Jeunesse et Adultes, le Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile et enfin l'Accueil de Jour. Ce sera aussi l'occasion de dresser le bilan financier. L'Assemblée Générale sera conclue par un moment convivial.

Nous vous attendons tous nombreux ce Samedi 9 Avril 2016.

La Semaine de l'Estime de Soi se déroulera du 25 au 30 Avril, vous en trouverez le détail dans ce bulletin (pages 7 et 8).

Une Fête du Jeu sera également organisée le 27 Mai à la MJC de Châtillon en Bazois.

Le Samedi 21 Mai en s'appuyant sur le troc-plants organisé par l'Association Coup de Pouce en partenariat avec le Gardon du Bazois – le Brochet Bichois, une journée « Accueil des nouveaux arrivants » sera proposée aux nouveaux venus sur le territoire. Le Centre Social mobilisera comme les années précédentes un maximum d'associations du Bazois pour participer à cette rencontre.

En dernière page du Bazois, le Centre Social a établi une page technique où vous trouverez les horaires et les coordonnées des professionnels de santé. Ce serait aussi l'occasion de rappeler les coordonnées des autres professionnels de santé hors Maison de Santé.

A ce jour, on ne connaît pas les décisions définitives concernant les regroupements des Communautés de Communes. Monsieur Le Préfet doit prendre une décision au 31 Mars. D'ores et déjà, le Centre Social s'est positionné pour maintenir tous ces services de proximité dans l'intérêt des habitants de notre territoire d'intervention actuel, **le BAZOIS.**

Le Président,
Jean-Paul BERNARD

Conception, réalisation, rédaction: Jean-Paul Bernard, Serge Crépin, Gisèle Vieux, Delphine Agogué, Emilie Vallot, Anne Mercier, Guy Bérème.
Impression : Imprimerie Diazo +
Photos : Centre Social, Jean-Louis Rambert

En Bref

L'éveil musical en partenariat avec l'Ecole de Musique de Luzy

Les enfants du Multi-Accueil bénéficient de l'éveil musical tous les Vendredis matin depuis le mois de Janvier. Cet atelier est animé avec succès par Mr Suarez. Il captive bébés et grands pendant une heure. Il alterne son intervention entre chansons, présentation d'instruments de musique, musique à écouter à sentir en variant les styles et les cultures. Les enfants trouvent leurs repères grâce aux rituels qu'il a instaurés (chanson d'ouverture, rituels de petites cymbales, chansons à gestes). Les enfants s'essaient aux instruments toujours à leur disposition, parfois ils se lèvent pour danser. L'ambiance est calme et sereine, les enfants et les professionnels présents sont tout ouïs.

Atelier Pirouette Cacahouète



Bruno Laronde, accompagne encore cette année vos enfants à l'atelier Pirouette Cacahouète, tous les Lundis de 16h45 à 19h30 à la MJC de Châtillon en Bazois.

C'est un atelier « Cirque » : rouleau américain, monocycle, diabolo, chapeau, plume de paon, cerceaux, bâton du diable, massues et balles pour la jonglerie et des tapis pour les acrobaties, sans oublier les assiettes chinoises. Malgré le fait que certains enfants soient débutants, ils arrivent quand même à réaliser quelques figures : c'est encourageant. Ce que confirme Bruno en précisant que « tout le monde est capable de faire du cirque, de prendre du plaisir en s'amusant, et de se dépenser physiquement ».

Musique et Sorties

Tous les Mercredis après-midi, les enfants se retrouvent à la Maison de la Petite Enfance à Alluy. Le repas est fourni par les parents et réchauffé sur place. Une sieste ou un temps calme est ensuite proposé aux enfants. Au réveil, Jérôme, intervenant musical de l'A.D.E.S.S. 58, nous attend pour une initiation musicale avec sa guitare et ses percussions. Moment agréable, où les enfants se découvrent des talents de chanteur ! Mercredi 6 Avril, à 17h, un spectacle « Musical » en partenariat avec l'ALSH Primaire a enchanté les parents. Un buffet gourmand a également été proposé.

N'oublions pas que les Mercredis après-midi, on part en sortie aussi : Piscine, Forêt, ... Les enfants sont toujours ravis de ces temps à l'extérieur.



Les Anniversaires

« Carton plein » pour les anniversaires ALSH. Andréa, animatrice permanente, anime des anniversaires tous les Mercredis de 14h à 17h à l'Ecole des Vignes pour des enfants âgés entre 4 et 12 ans.

Les thèmes sont :

***CAMPING** « envie de faire la fête, sur un air de vacances... »

***DETECTIVES** « des indices, des suspects, une enquête... »

***TAHITI** « envie de partir dans un coin de paradis... »

***CASINO** « Les jeux sont faits... »

***LES OLYMPIADES** « Et le gagnant est ... »

***SORCIERS/SORCIERES** « potions, sortilèges, baguette magique... »

***DEFILE DE MODE** « Paris, Londres, New-York... »

***AVENTURIERS** « des énigmes, des obstacles à franchir, un trésor.. »

***LE MEILLEUR KID CHEF** « une petite faim ? Mets la main à la pâte »

***A LA CONQUETE DU FAR-WEST** « Qui tire plus vite que son ombre ? »

Il reste quelques places pour les mois de Mai et Juin 2016.



En Bref

Théâtre

7 enfants, Mardi 15 Mars, ont fait un spectacle dans le cadre du Printemps des Poètes, à la Bibliothèque de Châtillon en Bazois en partenariat avec Lire à Châtillon. Spectacle original, orchestré par Sophie Mandin. Rendez-vous aux P'tites Scènes du Bazois pour une autre représentation.



Périscolaire à Chatillon en Bazois

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h30 à 9h00 et 16h30 à 18h30.

Mercredi : 7h30 à 8h30 et 11h30 à 12h30.

Moment où les enfants prennent le temps avant et après l'école. Des activités « à thème » sont proposées ou des ateliers semi-directifs sont mis en place : coloriage, jeux de construction, dinette, livres, jeux de société, ... Avant les vacances de Février, Julie et Andréa (animatrices permanentes) avaient prévu des activités « Carnaval » pour vos enfants.



Périscolaire à Alluy

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi : 7h00 à 9h00 et 16h00 à 19h00.

Mercredi : 7h00 à 9h00 et 11h30 à 12h30.

On sort de l'école, on prend un goûter et on joue en attendant les parents !!! Des activités diverses sont proposées aux enfants : coin lecture, construction avec des briques, toboggan, ...

Sport et Jeux Vidéo

Au cours des Vacances de Février, du nouveau chez les Primaires : Escalade, Laser Game et Défi'land. Ces 3 sorties ont ravi les enfants.

Durant la première semaine, l'Accueil de Loisirs Primaire s'est associé aux Clubs Sportifs du Bazois : Ping-Pong, Football et Rugby.

Vendredi 19 Février, à 17h, un spectacle « Musical » a été proposé aux familles : chants, guitare, percussions, bâton de pluie et pour le final une démonstration de « Cup Song ». Les enfants ont offert et servi un buffet à leurs parents. Ce spectacle a valorisé les activités des enfants. Les parents ont apprécié ce moment convivial qui a permis de bien finir cette semaine sur une « note » de détente.

Pour la deuxième semaine, les enfants se sont mis dans la peau de leurs personnages préférés les plus populaires : Star Wars, Mario Kart, Monster High, ... A travers cette semaine, les enfants se sont vraiment investis dans ce programme d'activité « Jeux Vidéo ». L'équipe d'animation a pu mettre en place des objectifs pédagogiques bien précis : l'écoute, le respect, l'entraide, l'imaginaire, la solidarité, la communication, la coopération, la cohésion de groupe et être soudé. Certains des objectifs seront approfondis lors des prochaines vacances. N'oubliez pas les Vacances d'Avril approchent alors : Demandez le programme !!!



Ateliers Découverte à Chatillon en Bazois

Dans le cadre des temps d'accueil périscolaire, l'Accueil de Loisirs intervient encore cette année les Mardis et les Vendredis de 15h30 à 16h30 à Chatillon en Bazois pour mettre en place des ateliers « découverte » pour vos enfants. Depuis le début de l'année scolaire, voici la liste des activités qui ont été proposées : Contes et Histoires, Graine d'Artiste, Jeux de Ballon, Eveil Musical, Création Perle et Tissu, Fabrication de Jouets, Jeux d'Opposition, Jeux Collectifs, Rugby, Poterie, Cuisine.

Ces ateliers permettent de finir la journée en douceur et de s'initier à des activités auxquelles on n'aurait peut-être pas pu participer dans le contexte familial.



En Bref

Danse Ados

Marion Campay, prof de danse de l'Ecole de Musique Sud Morvan Bazois, est déjà en train de préparer le spectacle du mois de Juin. Spectacle qui va s'inscrire dans le Festival les P'tites Scènes du Bazois, qui aura lieu les 24-25-26 Juin 2016. Cette année, les effectifs ont un peu chuté : 8 ados pour le groupe des + 12 ans. Mais la motivation reste inchangée. Le thème du spectacle sera les comédies musicales, alors soyez patient ...



Atelier Equitation

8 Ados participent régulièrement à l'atelier Ferme Equestre qui se déroule tous les Mercredis de 13h30 à 16h à Saint Martin. Ambiance détendue et joviale avec l'intervenant : Philippe Kneuss. Les ados progressent à leur rythme et sont vraiment motivés. Une journée «portes ouvertes» pour les familles a permis de redécouvrir le cadre agréable de la Ferme Equestre en fin d'année 2015. Balade, calèche, travail en main, théorie, les séances sont très diverses.

Atelier Art Déco

Tous les Mercredis après-midi de 16h à 18h, avec Julie (animatrice permanente), à la Salle Ados. Cet atelier est un moment artistique, de création, d'imagination, de confiance, de lâcher-prise, de détente, de rire, ... Beaucoup de découverte autour du monde manuel : peinture, modelage, activité à thème, couture, ... Ce n'est pas que pour les filles ! Le groupe est constitué de 4 filles et de 4 garçons. Paiement au trimestre et une séance de découverte est offerte. Il reste encore quelques places pour le dernier trimestre. **Contactez le Centre Social pour plus de renseignements.**

Norman



Pleins de nouveautés encore pour ces vacances de Février : Binball, Photomontage, Escalade, Poker Star Tour, Karaoké, ...

Une après-midi sportive en partenariat avec les ados de Prémery ont permis aux ados de faire de nouvelles rencontres.

La sortie Plongée-sous-Marine a encore un fois de plus enchanté le groupe d'ados. N'oubliez pas d'aller voir notre nouvelle page Facebook : **Anim'ton bazois**. Vous pouvez voir par exemple, une vidéo de cette initiation de plongée !

A vos commentaires ...

La soirée Film/Débat « Norman » a produit comme un électrochoc positif. Les ados veulent tous aller le voir en spectacle à Autun, le Samedi 16 Avril. Il reste encore quelques places, contactez le Centre Social.

Rendez-vous en Avril pour le nouveau programme des vacances ados !

Atelier Hip Hop : c'est parti

La Porte Ouverte du Mercredi 9 Mars, au dojo, à Châtillon en Bazois, de 16h à 18h, avec Alexandre, a permis à 18 curieux de découvrir le monde du Hip Hop. Cet atelier, « initiation Hip Hop » est encore à découvrir, il reste de la place si votre enfant a plus de 8 ans. Contacter Emilie Vallot, Directrice ALSH, pour plus de renseignements.



La Salle Ados : ça bouge !



Climat très agréable où on aime se retrouver entre ami(e)s : repas, soirée à thème, ... C'est aussi un lieu où on peut réaliser des « rêves » ou « projets ». Cet été 2016, le groupe d'ados souhaite faire un mini-camp « Karting ». Pour que le projet se réalise, ils doivent récolter des fonds pour financer en partie le mini-camp. Alors, si vous trouvez la démarche intéressante pour votre ado prenez contact avec Julie et Céline (animatrices ados). Elles seront là pour accueillir votre enfant. N'oubliez pas que la Salle Ados est un lieu pour les enfants à partir du CM2, donc plutôt « pré-ados ». Arrêtons les préjugés et faites la démarche de venir voir la salle avec votre enfant.

Les Samedis, une sortie par mois est organisée : Musée d'Histoire Naturelle, Laser Game, Patinoire,...

ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

SEMAINE ESTIME DE SOI Du Lundi 25 au Samedi 30 Avril 2016

Lundi 25 Avril : « Un R de famille » (arts créatifs)

Maison des Générations 10h30-12h30

Cet atelier s'adresse à chacune et à chacun désirant expérimenter une activité art-plastique au sein d'un groupe.

Accommodatrice de l'atelier **Mme Anne Mercier**

« Ne rien savoir c'est commencer »

Mardi 26 Avril : « Échanges des savoirs »

ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE

Maison de la Petite Enfance 9h-15h

En partenariat avec le Relais Assistantes Maternelles (R.A.M) ouvert aux familles (Parents/enfants), grands-parents, professionnels

Sur le thème de la surdité (aborder le langage des signes) animation sous forme d'échange/information, de jeux interactifs en présence de deux professionnelles dont **Mme Catherine Sneed** de l'association le Fil d'Ariane de Nevers Déjeuner bavard sur place et partagé avec les participants. (Repas tiré du sac)

Mercredi 27 Avril : Jeux type ludothèque en famille

Maison des Générations 14h-19h



Les parents, grands-parents, oncles, tantes, assistante familiale seront accueillis avec les enfants des accueils de loisirs par **Mme Nathalie Bontems** animatrice ludothèque diplômée. Tous les présents pourront profiter d'un moment de détente et de gaieté, même si vous n'avez qu'une demi-heure ! On joue tous ensemble, on se découvre, on se soutient, on s'entraide

Jeudi 28 Avril : CARNAVAL en partenariat avec l' cole maternelle d'Alluy

Youpi !!! Le rendez-vous annuel de notre défilé de carnaval est une fête que chacun (enfants, parents, grands-parents, professionnels) apprécie depuis plusieurs années (depuis l'ouverture de la Maison de la Petite Enfance en 2008). Cette année encore, la Halte-Jeux, le Relais Assistantes Maternelles, l' cole d'Alluy se mobilisent.

Nous vous donnons rendez-vous à 10 h à la Maison de la Petite Enfance

Ensemble, tous déguisés, nous formerons le plus beau des cortèges de CARNAVAL et nous irons à la rencontre des habitants d'Alluy glaner des bonbons ...

Jeudi 28 Avril : « Fête du Printemps »

MJC de Châtillon en Bazois 14h30-17h

Les Membres de la Commission « Personnes Retraitées » organisent et animent une après-midi festive autour de la « Fête du Printemps ». Pour des personnes qui ne sont pas ou peu sorties depuis l'automne, c'est l'occasion de se réunir pour parler et échanger avec d'autres. Des jeux sont organisés (belote, coinch e, scrabble et autres jeux de société). Nous chantons les chants que vous aimez entendre et/ou chanter. La musique nous accompagne toujours ainsi qu'un goûter constitué de petites douceurs. Pour participer, inscrivez-vous dès maintenant au secrétariat du Centre Social. Si vous ne pouvez pas vous déplacer par vos propres moyens, nous irons vous chercher : signalez-le dès votre inscription.

Vendredi 29 Avril : Intergénérationnel musique

Maison de la Petite Enfance 10h-11h

Il ne s'agit pas seulement de mettre en présence les enfants et les personnes retraitées. Le cœur du projet est de favoriser l'émergence d'un lien entre les êtres présents. Chaque rencontre s'appuie donc sur une activité réalisable par les enfants et les personnes retraitées et présentant un intérêt pour les deux parties.

L'intervention musique de 10h00-11h00 proposée par Mr Suarez est un support idéal pour se rencontrer, s'écouter, partager, créer ! Du côté des personnes retraitées, cette activité concourt au maintien de l'autonomie et de la socialisation quelle que soit la dépendance de la personne.



Vendredi 29 Avril : Table ronde « la confiance en soi »

Maison des Générations – 19h

Cette rencontre propose d'aborder notre relation à « la confiance en soi » pour nous, envers ses enfants ou adolescents. Ce thème a été retenu par la Commission Petite Enfance. L'intervenante est une psychologue clinicienne **Mme Hadjab**.

En soirée : Une action Ados : sur le thème du respect par la création d'un texte style **SLAM** accompagné par un intervenant musicien.

ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

SEMAINE ESTIME DE SOI Du Lundi 25 au Samedi 30 Avril 2016

Samedi 30 Avril :

Espace de vie Aux couleurs des valeurs citoyennes

MJC de Chatillon en Bazois 14h-19h

Ouvert aux familles

de 14h-17h

- **Un espace d'animations**

Organisé par **Andréa et Karine** (Animatrices ALSH)
Parcours d'épreuves, quizz, fabrication de personnage,
préparation d'un goûter, un programme de jeux pour
éprouver les joies, les valeurs qui nous rassemblent.

- **Fresque ART DECO**

Animé par **Julie** (Animatrice de l'atelier hebdomadaire
auprès des Ados/Primaires)

Ce sont les enfants de l'atelier Art Déco qui feront
participer le public présent sur une fresque géante
(noire au départ). De l'ombre à la lumière des bulles
colorées aux couleurs citoyennes. Différentes
techniques seront utilisées autour de la craie grasse.
Gouter offert.

17h30

Spectacle « De mal en Pie »

de la Compagnie Tête de Mule

De 6 à 110 ans minimum

sur le thème de la discrimination



On peut s'appeler Miraud et
aimer peindre ! » se défend
la taupe pour justifier sa
fortune. Après avoir vendu
des toiles à toutes les
araignées de la forêt, la
cassette contenant
l'ensemble de ses valeurs
vient hélas de disparaître...

Quoi de plus facile dès lors d'accuser la pie, d'autant que celle-ci
est originaire d'une lointaine clairière, de l'autre côté du
delta.....Une enquête drôle et palpitante va être menée ...

FETE DES NOUVEAUX ARRIVANTS

SAMEDI 21 MAI 2016

MJC DE CHATILLON en BAZOIS

Troc-plants organisé par Coup d'Pousse en partenariat avec
le Gardon du Bazois – le Brochet Bichois et le Centre Social
du Bazois

Coup d'pousse vous propose son troc-plants

A partir de 10h00 jusqu'à 13h00 : venez avec plants,
boutures, graines etc... Pour troquer, avec la présence de
Claude Bureaux, jardinier en chef du jardin des plantes
jusqu'en 2013, aujourd'hui chroniqueur jardin sur France-
Info.

De 13h00 à 15h00 : repas partagé.

De 15h00 à 16h00 : conférence sur le jardin raisonné et les
variétés anciennes par Claude Bureaux.

Le Gardon du Bazois et le Brochet Bichois

Invitent les enfants à la pêche en grand bassin.

Toute la journée : pêche à la truite pour les enfants.

Le Centre Social organise

De 16h00 à 18h00 : un troc-livres jeunesse et jeux. Ouvert à
tous participants, venez avec vos livres et jeux à troquer !

A partir de 18h00 : accueil des Nouveaux Arrivants

Le groupe Ados du Centre Social clôturera la journée en
vous invitant à partir de 20h00 à son grand bal masqué
animé par un DJ. (Boissons non alcoolisées – crêpes, vous
seront proposées et financeront un projet Ado.)

FETE DU JEU

Vendredi 27 Mai

ANIMATION LEGO

Par l'Association Medio de Nevers

MJC de Châtillon en Bazois

Un après-midi découpé en 2 sessions :

14h-16h avec des enfants de 6-12 ans de l'Ecole des
Vignes de Châtillon en Bazois,

16h-19h avec le grand public enfants/parents/
professionnels.

Par ce projet, le public aura à :

- Manipuler des LEGO et créer des objets,
- Développer des compétences en motricité fine,
- Développer son imaginaire,
- Réaliser un projet collectif.



ADULTES - PREVENTION

Horaires d'été



Le club informatique du Bazois se met aux horaires d'été

Horaires Divers Informatique

Mardis de 16h30 à 19h30 (2 séances)

Horaires Généalogie et Divers Informatique

Vendredis de 18h à 19h30

Lieux des Ateliers:

27, Rue du Docteur Dubois
(Ancien Centre Social)

Pour contacter le Club :

Tél : 03 86 84 19 00 (heures d'ouverture du Centre Social)

Mail :

club-informatique.bazois@laposte.net

Atelier Couture

Venez nous rejoindre à l'Atelier Couture si vous aimez coudre, broder, tricoter, échanger ou apprendre, tout cela dans une ambiance conviviale les Lundis après-midi de 14h à 16h30 à la Maison des Générations.



Bien Dormir....

Quinze personnes ont participé à un module « Sommeil, Bien Dormir, Bien Vieillir, Bien Vivre » animé par Madame Sarah BONVILLAIN. Il s'est déroulé sur 8 séances collectives de 2h autour de 3 phases : **Comprendre les mécanismes du sommeil, Identifier les perturbations du sommeil, Apprendre à mieux dormir**

Témoignages de participants : «Nous avons essayé de comprendre les implications du sommeil (bon ou mauvais) sur notre comportement au cours de la journée.

Nous avons retenu que le sommeil se modifie avec l'âge : moins long la nuit et besoin d'une ou de plusieurs petites siestes la journée (d'une durée de 10 à 20 minutes).

Nous avons appris les différentes phases du sommeil.

Nous avons appris les rites préparant au sommeil (savoir discerner le moment, les bâillements,...), que le repas du soir doit être copieux mais digeste et pris 2 à 3h avant de se coucher. Nous avons découvert qu'il faut faire le calme avant de s'endormir (lire, écouter de la musique,...).

Il est important que la chambre à coucher soit chauffée entre 16° et 18°, sans la présence de source lumineuse (veilleuse, réveil, fenêtre sans rideau ou volet,...).

Elle doit être aérée chaque jour. La literie doit être adaptée à chacun et changée régulièrement.

Monsieur le Docteur Gaudillères (médecin gériatre) est venu nous commenter les objectifs du module et son intérêt :

- Comprendre les mécanismes et les facteurs modulateurs du sommeil,
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences,
- Donner des repères et conseils favorisant une bonne hygiène du sommeil,
- Savoir organiser son sommeil et son repos en fonction de son rythme de vie.

Nous avons retenu que les médicaments pour dormir présentent une certaine nocivité avec à long terme, un risque d'accoutumance (ils doivent être pris sur une très courte période). Il assure que quelques nuits sans sommeil se rattrapent aisément.

Il nous a expliqué le rôle de la mélatonine (hormone du sommeil) dont la production est favorisée par le sport, la marche ou toute activité réalisée à l'extérieur et par voie de conséquence favorise le sommeil.

Ces séances très enrichissantes nous ont permis de comprendre et de dédramatiser les pertes de sommeil liées à l'âge et trouver les astuces qui nous permettront de préserver notre capital « Santé ».

ADULTES - PREVENTION

DEBAT « LA MOBILITE » : Samedi 9 Avril de 9h à 10h30

M.J.C. de Chatillon en Bazois

Voici quelques actions qui vous seront présentées lors de ce débat

Plate Forme Mobilité

- Centrale d'Information Mobilité pour tous publics
- Navettes formation pour publics en formation professionnelle et demandeurs d'emplois
- Mise à disposition de véhicules pour tous publics pour l'emploi
- Covoiturage pour tous publics
- Utilisation des transports scolaires pour jeunes en formation professionnelle
- Service ingénierie pour tous publics



Approvisionnement en courses

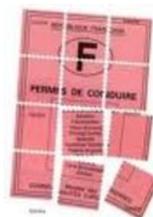
Si vous bénéficiez du Service d'Aide à Domicile et qu'il est mentionné dans votre Plan d'Aide Personnalisé (par la Caisse de Retraite, la Mutuelle et l'Assurance Complémentaire Santé et le Conseil Départemental dans le cadre de l'APA) une aide à domicile peut vous accompagner pour faire vos courses (ménagères et pharmacie).

La Société des Chemins de Fer Français (SNCF) propose des dispositifs qui facilitent l'accès à la gare et aux trains y compris à partir de votre domicile.

Allo Chatillon-en-Bazois-Transports à la demande

Ce service a pour mission d'assurer une liaison entre les communes environnantes et le chef-lieu de canton. Une réservation préalable par téléphone et aux heures et dates prévues, un véhicule vient vous chercher à votre domicile et vous dépose à un point fixe défini. Le retour à votre domicile s'effectue dans les mêmes conditions. Vous avez ainsi le temps de faire vos courses, aller chez le médecin en toute tranquillité. N° Tél : 03.86.84.14.54

Stages récupération de points



Comment récupérer des points : 4 points maximum sont réattribués après un stage de sensibilisation.

Mobigo Covoiturage

Utiliser une seule voiture pour voyager à plusieurs, c'est moins cher, plus convivial et bon pour la planète. Pour vous rendre sur votre lieu de vacances, ayez le réflexe covoiturage ! Le site Mobigo covoiturage est un service de mise en relations de covoitureurs pour tous les déplacements à origine ou destination de la Bourgogne.



Vous avez 50 ans et plus ! (ou moins)
Vous vous interrogez :
- que peut bien signifier ce panneau ???
- Je ne suis plus très sûre de moi au volant ...

- Ah ces giratoires, je ne sais jamais quelle trajectoire suivre !

Des séquences Séniors au volant sont régulièrement organisées par la prévention routière.

Service conduite de véhicule personnel

« Vous rencontrez des difficultés pour utiliser votre véhicule personnel, le Centre Social peut vous mettre à disposition une personne qui assurera la conduite de votre véhicule pour vous permettre de réaliser les déplacements du domicile au travail, sur le lieu de vacances, pour des démarches administratives » dans la Nièvre.

Réseau de transport par bus

Il existe un réseau de transport en bus pour vous conduire à NEVERS, à DECIZE et à CHATEAU-CHINON. L'utilisez-vous ?

« SORTIR + »

Les groupes de protection sociale ont mis en place un dispositif « SORTIR + » qui s'adresse aux personnes de 80 ans et plus qui éprouvent des difficultés à se déplacer. Pour vous accompagner, à pied ou en voiture. « SORTIR PLUS » s'occupe de tout organiser. Une simple participation financière vous sera demandée, le complément étant pris en charge par votre caisse de retraite. Aller chez votre médecin traitant, chez le coiffeur, à la banque, retrouver des amis, faire ses courses, voir des spectacles... ne sera plus un problème.

Pour mieux connaître ces services et débattre sur les problèmes de mobilité du territoire venez en discuter

le Samedi 9 Avril de 9h à 10h30 à la M.J.C. de Chatillon en Bazois

ADULTES - PREVENTION

Votre pharmacien et votre traitement anticoagulant

En accord avec l'Assurance Maladie, votre pharmacien vous propose de vous **accompagner dans le suivi de votre traitement chronique anticoagulant oral, par anti vitamine K (A V K)**, Préviscan°, Coumadine°, Sintrom°....

Ces médicaments ralentissent la coagulation sanguine et fluidifient le sang.

Leur but est d'empêcher la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins.

Les A V K constituent le traitement de référence pour de nombreuses pathologies cardio-vasculaires (Thrombose veineuse, fibrillation auriculaire, infarctus).

Mais le traitement par AVK doit être surveillé avec une grande vigilance car il expose à deux risques opposés : l'hémorragie liée à un surdosage, ou la thrombose liée à un sous-dosage, et de nombreux facteurs peuvent modifier leur activité.

Pour cela le médecin prescrit régulièrement un test sanguin appelé INR, pour en ajuster la posologie.

Malgré tout, vous devez participer activement à la gestion de votre traitement.

Si vous devez le prendre pendant plus de trois mois, vous pouvez bénéficier, en plus du suivi par votre médecin, du dispositif d'accompagnement par le pharmacien. Ce dispositif est entièrement pris en charge par votre Caisse d'Assurance Maladie.

Lors de deux entretiens pharmaceutiques annuels, vous ferez le point sur l'intérêt et les risques de votre traitement, de sa surveillance, et de sa gestion au quotidien.

N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien et à prendre rendez-vous.

Examen de Santé Gratuit

Nous vous invitons à vous inscrire au Centre Social pour effectuer un bilan de santé :

Mercredi 11 mai 2016

Départ de Châtillon en Bazois à 6h15

Le Centre Social met à votre disposition un moyen de transport gratuit pour aller à Auxerre.

Le bilan de santé consiste en :

- Une prise de sang
- Une mesure biométrique
- Une analyse d'urine
- Une spirométrie (test d'effort)
- Un test auditif
- Un examen bucco-dentaire
- Un test visuel
- Un entretien avec une psychologue
- Un électrocardiogramme
- Une information diététicienne

Vous devez être à jeun ; après le prélèvement sanguin, il vous sera servi un petit déjeuner

Date limite d'inscription : 14 Avril 2016.

**Assemblée Générale du
Centre Social
Samedi 9 Avril
de 9h à 12h
à la MJC de
Chatillon en Bazois**

Dépister tôt pour mieux se soigner



L'ABIDEC, (Association Bourbonnaise Interdépartementale de Dépistage des Cancers 03 & 58) en partenariat avec la CPAM 58, met en œuvre les programmes de dépistage organisé du cancer du sein et du cancer colorectal dans le département de la Nièvre.

Le Centre Social a été sollicité pour participer à la promotion de ces programmes de prévention

Ces dépistages obéissent à un cahier des charges très strict qui garantit la qualité des examens réalisés.

Le dépistage organisé du cancer du sein et du cancer colorectal sont dédiés aux personnes âgées de 50 à 74 ans

Réunion d'informations

Judi 26 Mai à 18h15

A la Maison de santé

INSCRIPTIONS AU CENTRE SOCIAL



MAISON DE SANTE ET DES SERVICES AU PUBLIC



Au sein d'un même bâtiment au **1bis, Rue de la Picherotte** à Chatillon en Bazois, de nombreux services vous sont proposés. La Maison de Santé et la Maison des Services au Public peuvent permettre de répondre à vos préoccupations quotidiennes. Consultations médicales, soins para médicaux, permanences sociales, aide administrative vous sont proposés.

CONSULTATIONS MEDICALES

Dr Daniel DESPOIS

Tél : 03.86.84.16.01

Lundi, Jeudi, et Samedi : 8h30 – 12h00

Mardi, Mercredi : 13h30 – 16h30

Et Visites à Domicile

Dr Graine DOLAN

Tél : 03.86.84.15.13

Lundi : 14h – 17h

Mardi, Vendredi : 9h – 12h

Mercredi, Samedi : 9h – 12h sur RDV

Et Visites à Domicile

Dentistes

Dr Hubert MENUSET

Tél 09.67.06.07.30

Dr Philippe ISSARD –

Dr Paul BERNARD

Tél : 03.86.76.07.30

SOINS INFIRMIERS et CONSULTATIONS PARAMEDICALES

Croix Rouge Française

Tél : 03.86.84.01.44

Equipe Spécialisée Alzheimer

Tél 03.86.78.17.03

stephanie.lejault@croix-rouge.fr

Infirmières Libérales

Laurence ROTIVAL

Audrey MOUSSY

Tél : 03.86.78.43.70

Kinésithérapeute

Charlotte NOVAS

Tél : 06.76.24.11.55

Orthophoniste

Fabienne ALIBEU

Tél : 06.78.67.54.08

Psychologue

Lynda ISSARD

Tél : 06.78.83.01.58

PERMANENCES SOCIALES

Site d'action Médico-Sociale

Nivernais Morvan

Moulins-Engilbert : Tél 03.86.93.46.00

Site d'action Médico-Sociale

Nivernais Morvan

Château Chinon : Tél 03.86 79.47.40

MAISON DES SERVICES AU PUBLIC



Maison
de services
au public

La Maison de Services Au Public (MSAP) regroupe les services en un lieu unique et permet d'améliorer l'accès aux services assurés par les organismes nationaux et locaux (Pôle Emploi, Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Caisse d'Allocations Familiales (CAF), Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Des Aides et des Conseils personnalisés : Aides et Prestations Sociales, Emploi, Insertion, Accès au Droit, Accompagnement Numérique, Prévention Santé...

L'animatrice assure l'accueil, l'information, l'orientation et la mise en relation avec les organismes, formalisée si besoin par des prises de rendez-vous. Elle assiste l'utilisateur dans la constitution de dossier.

Permanences

Du Lundi au Vendredi,

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Prise de Rendez-vous auprès de

L'Animatrice de la MSAP

Tél : 03.86.84.19.00



DES AUTRES PROFESSIONNELS DE SANTE SUR LE TERRITOIRE

Kinésithérapeutes

Christophe DE MEYER

Damien DESRUÉS

16, Rue du Dr DUBOIS

58110 CHATILLON EN BAZOIS

Tél : 09.67.35.27.24

Podologue

Florent DENEUX

5, Rue de BEAUREGARD

58110 CHATILLON EN BAZOIS

Tél : 03.86.84.12.79

Opticien : Optic Bié

32, Rue du Dr Duret

58110 CHATILLON ENBAZOIS

Tél : 03.86.84.02.51

Infirmières Libérales

Stéphanie GIRAUD

Béatrice VERGAERT

31, Rue du Dr Dubois

58110 CHATILLON EN BAZOIS

Tél : 03.86.76.06.35

Orthophoniste

Catherine RAMEAU

1, Rue de Crangy

58110 CHATILLON EN BAZOIS

Tél : 03 86 78 01.97

Catherine-rameau58@orange.fr

Pharmacie P. COLLIN- B. DELAQUERRIERE

46, Rue du Dr Dubois

58110 CHATILLON EN BAZOIS

Tél : 03.86.84.11.75