

# LE BAZOIS

Janvier 2017  
Centre Social du Bazois



<http://csbazois.org>

Page 3

Soutenir,  
Orienter,  
Soulager

Page 9

Nièvre Rénov'

Page 12

Centre Social du Bazois  
1 bis rue de la Picherotte - 58 110 Châtillon-en-Bazois  
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h15 et de 13h30 à 17h00  
Tél. : 03.86.84.19.00

Mail : [contact@csbazois.org](mailto:contact@csbazois.org)  
Site Internet : <http://csbazois.org>



du Bazois

## Sommaire

02

Editorial

03

Projet Social

04

Animation Collective Familles

05

Petite Enfance

06

Enfance - Jeunesse

07

Enfance - Jeunesse

08

Adultes

09

Adultes - Prévention

10

Adultes- Prévention

11

Adultes - Prévention

12

Maison des Services au Public



La Convention Territoriale Globale (CTG) signée par plusieurs institutions, donne des garanties pour les activités du Centre Social, pour les 4 ans à venir.

Je tiens à remercier la Communauté de Communes du Bazois et sa Présidente, la CAF, la MSA, la CARSAT et le Conseil Départemental, pour leur investissement et leur engagement dans cette première départementale.

Nous sommes en attente pour 2017, de plusieurs concrétisations des projets engagés à savoir : la fin des travaux de la Maison des Générations, l'aménagement d'un Espace Aquatique.

La Maison des Générations va nous permettre de transférer les Accueils de Loisirs (ALSH) et une partie des activités Adultes, à l'étage du bâtiment. Cela favorisera la qualité de l'accueil des activités.

L'Espace Aquatique (bassin couvert de 50m<sup>2</sup>, et profond de 1.30m) doit nous permettre des actions de prévention (aquagym, bébés-nageurs, handicapés...) et des activités de loisirs (jeux aquatiques pour les ALSH, et également des activités familles)

Nous sommes aussi en attente de l'accord du Conseil Départemental et de l'Agence Régionale de Santé pour la mise en place d'un Accueil de Jour itinérant, portant notre capacité d'accueil à 10 places.

Un partenariat sera développé avec

les Thermes de Saint Honoré Les Bains et avec le Centre Social de Moulins Engilbert pour ouvrir, sur ce territoire, un autre lieu d'accueil pour les personnes rencontrant des problèmes cognitifs. C'est ainsi que le Centre Social du Bazois s'inscrit concrètement dans la nouvelle intercommunalité.

Un autre dossier est en cours de négociations : il s'agit de mettre en place une plate-forme de répit pour les aidants. Là encore, avec le Centre Social de Moulins Engilbert, une formation et des groupes de paroles démarreront au cours du 1<sup>er</sup> trimestre 2017 (voir page 8).

La commune de Châtillon a investi dans l'acquisition de matériel de musculation et mettra à disposition un nouveau local pour l'atelier de Remise en Forme. Merci aux élus de Châtillon.

Toutes les actions du Centre Social nécessitent une implication plus importante des usagers. Je remercie encore une fois les bénévoles qui répondent présents à chaque sollicitation. N'hésitez pas à venir les rejoindre. Le Centre Social a besoin de toutes les bonnes volontés pour construire des actions au bénéfice des habitants du Bazois.

Je vous souhaite donc à toutes et à tous une bonne fin d'année et pour 2017 une bonne et heureuse année accompagnée d'une bonne santé.

Le Président  
Jean-Paul BERNARD



Conception, réalisation, rédaction: Jean-Paul Bernard, Serge Crépin, Gisèle Vieux, Christine Save, Anne Mercier, Guy Bérème.

Impression : Imprimerie Diazo+

Photos : Centre Social, Jean-Louis Rambert

## Les RDV du trimestre

### Sortie Familles à Bourges Samedi 28 Janvier 2017

(à partir de 5 ans) en partenariat avec le Centre Social de Moulins Engilbert  
Départ place de l'église à Châtillon en Bazois à 8h – Retour 18h30.

**10h30** : Visite du Palais Jacques Cœur : la Chambre des Merveilles.

**14h30** : Visite du Muséum d'Histoire Naturelle (visite libre chacun à son rythme environ 1h).

Ce Muséum est aussi reconnu pour ses actions en faveur des chauves-souris. Ses recherches ont fait l'objet de nombreuses publications

**Déjeuner** (froid) et goûter tiré du sac dans les locaux du Centre Social de Bourges.

**Tarif** : + de 6ans : 6€ ; - de 6 ans : Gratuit (être à jour de son adhésion Centre Social).

Inscriptions auprès du Centre Social jusqu'au 24 janvier 2017 (16 places).



### Inscriptions Vacances de Février

Les vacances d'hiver se dérouleront cette année du 20 Février au 3 Mars 2017. Les programmes seront disponibles auprès du Centre Social à partir du Jeudi 9 Février 2017. N'oubliez pas d'inscrire vos enfants avant chaque vacance scolaire avec le coupon-réponse qui se situe sur les programmes.

**Une journée d'inscriptions se déroulera le Mardi 14 Février 2017, de 9h00 à 12h45 et de 13h30 à 18h30 au Centre Social du Bazois.**

## Une Première départementale...



Le 3 Novembre 2016, la Communauté de Communes du Bazois, la Caisse d'Allocations Familiales (C.A.F.), la Mutualité Sociale Agricole (M.S.A.), la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (C.A.R.S.A.T.) et le Conseil Départemental ont signé une Convention Territoriale Globale pour les années 2016 à 2020.

Cette signature est une garantie pour le Centre Social afin de maintenir les services proposés et ceci dans la proximité. C'est ainsi que le financement des actions Enfance Jeunesse a été garanti jusqu'à fin 2019. De même, le partenariat avec la C.A.R.S.A.T. doit nous permettre de renouveler le conventionnement sur les actions pour le « bien vieillir » avec une attention sur les publics isolés et/ou fragilisés. La Communauté de Communes a aussi demandé au Centre Social de développer des actions liées au logement et à la mobilité. Il s'agira d'améliorer l'information sur les dispositifs habitat/logement et mobilité. La mise en œuvre de chèques mobilité est aussi à l'étude. Une réflexion sera aussi menée pour trouver une solution alternative de logement entre le tout domicile et le tout établissement pour les personnes âgées. L'un des premiers projets qui devrait se concrétiser est l'ouverture de la Maison des Générations.

<http://csbazois.org/>

**Nouveau**  
**Site web**

Le nouveau site internet du Centre Social est opérationnel. Vous pouvez retrouver toutes les informations sur le Centre Social dans les rubriques proposées :

Dans l'onglet « **Présentation** » vous pouvez retrouver l'historique, le Projet Social, les données du territoire d'intervention, la composition du Conseil d'Administration, les partenariats développés.

Une rubrique est consacrée aux « **Activités** » du Centre Social par secteurs : Petite Enfance, Enfance, Jeunesse-Ados, Adultes-Prévention, Animation Collective Familles, Service aux Personnes – Permanences, Accueil de Jour.

Dans l'onglet « **Communication** » vous retrouverez toute l'actualité du Centre Social, Le Bazois, les Articles de Presse.

La rubrique « **Projets** » présente les actions en construction actuellement : Commission Personnes Retraitées, Mobilité, Maison des Générations, Espace Aquatique, Logement.

Toutes les adresses mails pour contacter le Centre Social se retrouvent dans l'onglet « **Contacts** »

### N'oubliez pas les deux comptes Facebook :



# ANIMATION COLLECTIVE FAMILLES

## Cuisinons Ensemble...



Le but de cet Atelier ? Apprendre **les bases de la cuisine** pour les novices et améliorer leur maîtrise de cet art pour les plus expérimentés. Les uns comme les autres pourront ainsi reproduire ce qu'ils ont appris une fois de retour chez eux.

Il y en a pour tous les goûts. Une bonne manière de s'initier à la bonne nutrition tout en s'amusant. Manger est un plaisir au quotidien et qui se partage...

Venez nous rejoindre **chaque Mercredi** (sauf durant les vacances scolaires) de 9h30 à 13h dans la cuisine qui se trouve à la Maison des Générations.

**Gratuit** (être adhérent du Centre Social).

## Respect de Soi, Respect des Autres

La soirée du 7 Octobre 2017 fut riche en échanges et partage d'expériences entre les jeunes et les adultes. Après avoir écouté le SLAM créé par les ados l'année dernière orchestré par des professionnels de « l'art urbain ». La présence de Madame Issard Psychologue a accompagné ces notions entre les générations.

Chacun a pu s'exprimer et se répondre sur ce thème du respect :

**Respect de soi** – La confiance est la clé de la réussite et si une personne ne se respecte pas, vous ne pouvez pas croire en elle. Ainsi, si vous ne vous respectez pas, vous ne pouvez pas réaliser de grandes choses puisque vous ne pouvez respecter les autres.

**Respect des autres** – Et vous serez respectés en retour. Si vous ne retournez pas le respect des autres, certains présumeront qu'ils ne valent pas la peine d'être respectés, et de ce fait, ils ne se respecteront pas.



## Le Sommeil

Ce même 7 Octobre, une table ronde était organisée sur le Sommeil.

Madame Hadjab psychologue clinicienne nous rappelle le rôle primordial du sommeil : rôle réparateur, rôle dans la maturation du système nerveux et rôle dans les processus de mémorisation et d'apprentissage.

Le sommeil varie en fonction de chaque enfant et se compose de 2 grandes phases : le sommeil lent (sommeil lent léger et sommeil lent profond) et le sommeil profond (sommeil paradoxal). Il existe aussi plusieurs facteurs qui influent sur le sommeil : des facteurs familiaux, biologiques par exemple.

Madame Hadjab aborde ensuite les principales difficultés de sommeil : les difficultés d'endormissement tel que le réveil nocturne et les cauchemars, terreurs. Elle explique à quoi ces difficultés peuvent être liées (au développement, à la séparation, à l'opposition ou encore à l'attitude des parents) et parle de l'importance de rassurer l'enfant par la mise en place d'un rituel du coucher par exemple.

Les parents présents échangent autour des difficultés qu'ils rencontrent avec leurs enfants tel que les réveils nocturnes, les problèmes d'endormissement ou encore les terreurs nocturnes.

Mme Hadjab les rassure et leur donne des pistes pour accompagner au mieux leur enfant.

Elle termine après 2 heures d'échanges fructueux en évoquant le sommeil chez les adolescents.



Journée « échange des savoirs »

le Mardi 4 Octobre, les participants se sont connectés corporellement et cela se voit !!!!

# PETITE ENFANCE

## En Bref

### Soirée Inter-RAMPES Bazois – Loire - Morvan



Dans le cadre de la semaine « bien-être » organisée par le Centre Social du Bazois, une réunion d'information à destination des Assistantes Maternelles et des Parents s'est déroulée Mardi 4 Octobre à la Maison de la Petite Enfance d'Alluy. Elle a été l'occasion d'organiser un partenariat entre 4 RAMPES (Relais Assistantes Maternelles Parents Enfants) des Centres Sociaux de Moulins-Engilbert, Luzy, Châtillon-en-Bazois et Fours. Sabine Bonnet, intervenante de la Fédération des Particuliers Employeurs de Bourgogne – Franche-Comté, a animé cette réunion sur le sujet de la rupture du contrat de travail assistantes maternelles /parents. Dix assistantes maternelles sont venues participer, accompagnées des 4 responsables de RAMPE. Ces rencontres partenariales seront reconduites sur d'autres thématiques liées au travail des Assistantes Maternelles dans les mois avenir. Les parents employeurs d'Assistants Maternels seront aussi les bienvenus.

## Halloween

Lors des vacances de Toussaint, dans le cadre de l'ALSH Maternel, les familles se sont retrouvées autour d'un apéro dinatoire d'Halloween que les enfants et les animatrices ont mitonné !!! Ceci dans une ambiance enchantée et déguisée pour le plus grand plaisir de tous ! 10 familles et leurs enfants étaient présents lors de ce moment très convivial et très apprécié.



## Etre Parent dans le Bazois

Personnes présentes 6 parents: et 4 professionnelles

Nous avons fait un point sur les enfants accueillis à la Maison de la Petite Enfance, sur la fréquentation ainsi que sur l'organisation générale. Les parents sont satisfaits de l'amplitude d'ouverture de la structure.

Anne a évoqué la mise en place d'un atelier cuisine les Mercredis ainsi que l'atelier RAM du Vendredi dédié aux professionnelles, Assistantes Maternelles du Bazois.

La Kermesse est fixée au 1er Juillet, plusieurs mamans se proposent, afin de participer à son organisation. Mamans de Chloé, de Flavien, d'Hugo, de Robin et de Justine.

Le 1er Avril ce sera l'Assemblée Générale du Centre Social, une proposition a été faite aux parents sur des questions éventuelles à débattre à cette occasion. Un thème est évoqué, celui « d'Etre Parent dans le Bazois » mais à ce jour aucun parent ne souhaite animé ce débat.

Les parents ont fait le choix de sujets pour les tables rondes, les thèmes qu'ils souhaiteraient être abordés sont les suivants:

- Le développement du langage et l'acquisition de la propreté,
- La gestion des « caprices ».

## Accueils de Loisirs Maternels, demandez le programme

|                         | <b>Ateliers Semi-encadrés Mixtes<br/>14h30 – 16h00</b>  | <b>Ateliers Semi-directifs<br/>16h30 – 19h00</b>            |
|-------------------------|---|---|
| 3 Janvier               | Je fabrique des Cartes de Vœux<br>«Pour une nouvelle année chaleureuse»<br>(Carte portale façon «Tasse à chocolat») | Déco Vitres<br>Jeux Musicaux (Chaise musicale)              |
| 11 Janvier              | Maquette d'Hiver (1)<br>«Le Monde Blanc en miniature»   | Lecture<br>Comtes, Histoires CD                             |
| 18 Janvier              | Maquette d'Hiver (2)<br>«Le Monde Blanc en miniature »  | Modelage, Plâtre  |
| 25 Janvier              | Confection de Boules de Neige   | Jeux de Société – Dominos<br>Jeux du Baccalauréat           |
| 1 <sup>er</sup> Février | C'est l'heure de la Chandeleur.<br>On fait sauter les Crêpes !!!  | Jeux Collectifs :<br>L'horloge, la queue du diable          |
| 8 Février               | Jeux de Construction Kapla  | Fabrication de bijoux<br>Structure psychomotrice            |
| 15 Février              | Réalisation de Cartes de Saint Valentin   | Déguisements<br>Maquillages                                 |
| 8 Mars                  | Relais Sportif  | Mur d'expression (peinture)<br>Tampons                      |
| 15 Mars                 | Jeux de Ludothèque  | Pâte à Modeler, Transvasement                               |
| 22 Mars                 | Projection de Diapositives  | Craie de Trottoir, Cartes à gratter<br>Dessins              |
| 29 Mars                 | Jeux d'Imitation et d'Expression  | Marionnettes (Cuillères en bois)<br>Jeux d'imitations       |
| 5 Avril                 | Jardinage «Plantations»   | Jeux d'extérieur (structure<br>psychomote, jeux de ballons) |

## En Bref

### Hip Hop

Une quinzaine de jeunes participe à l'atelier Hip-Hop des Mercredis à la MJC de Châtillon en Bazois (DOJO)



Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre Social. Des places sont encore disponibles pour le 2<sup>ème</sup> trimestre.

### Art Déco

Les enfants de l'atelier « Art Déco » préparent les « fêtes de Noël », au programme : petits cadeaux, cartes de vœux, couronnes, cartes de table ... De quoi passer cette fin d'année dans un esprit créatif et joyeux !!!

Encore quelques places disponibles pour cet atelier qui a lieu chaque mercredi de 13h30 à 15h30 à la Maison des Générations. Il est destiné aux enfants à partir de 8 ans et aux collégiens. Renseignements et inscriptions auprès de l'accueil du Centre Social.



## Jouons en Famille

Depuis Septembre 2016, la Ludothèque de la Maison de la Petite Enfance est ouverte aux familles chaque Vendredi de 16h30 à 18h00.

Petits et grands, accueillis et encadrés par Anne et Nathalie, engagent des parties de jeux endiablées, histoire de finir la semaine en beauté, dans la bonne humeur et la gaîté !

Un moment de détente et d'échange, court ou long en fonction des disponibilités de chacun, à partager sans modération.

Il est également possible d'emprunter des jeux sur cette même plage horaire.

### Carte d'adhésion de 5 euros à l'année



## Accueils de Loisirs Primaires, demandez le programme

|                         | Ateliers Semi-encadrés Mixtes<br>15h15 – 17h |  | Ateliers 14h – 18h   |
|-------------------------|--|--|--|
| 4 Janvier               | Parcours de Billes<br>Livre                  | Windows Color<br>Maquillage            | Viens fabriquer ta couronne<br>pour être le roi<br>ou la reine de la Galette |
| 11 Janvier              | Décopatch<br>Parcours                        | Casse-Tête<br>Jeux                     | Confection d'un mignon Pingouin  |
| 18 Janvier              | Elastique<br>Kubb                            | Play Maïs<br>Coloriage                 | Atelier Ludothèque   |
| 25 Janvier              | Bougie<br>Sable Coloré                       | Dessine c'est<br>Gagné et<br>Pixel Ast | Les Primaires ont un incroyable<br>talent                                    |
| 1 <sup>er</sup> Février | Jeux de dés<br>Bracelets                     | Carnet Secret<br>Cache-Cache           | Crêpes Party   |
| 8 Février               | Jeux de cartes<br>Maquillage                 | Foot<br>Corde à Sauter                 | Viens fabriquer un Cœur tout doux  |
| 15 février              | Déco des Ongles<br>Légos                     | Parcours de<br>Billes<br>Origami       | Viens créer ton Jeu des 7 Familles   |
| 8 Mars                  | Kapla<br>Jeu de Raquettes                    | Perles<br>Dessin                       | Parcours Ninja Warrior   |
| 15 Mars                 | Décopatch<br>Plastique Fou                   | Scoubidou<br>Molky                     | Jeu : Cache-Cache Géant  |
| 22 Mars                 | Basket<br>Balle Assise                       | Livre / BD<br>Sardine                  | Concours de Dessin (Lots à Gagner)   |
| 29 Mars                 | Perles à Repasser<br>Dessin                  | Avion en Papier<br>Jeux de Société     | Multisports  |
| 5 Avril                 | Jeux de Ballon<br>Danse                      | Corde à Sauter<br>Gamelle              | Atelier Cuisine  |

## En Bref

### Visite du Château hanté

Le soir d'Halloween, une visite d'exception a été proposée aux Ados, âme sensible s'abstenir !!!!!. 7 Adolescents accompagnés par Céline, animatrice, ont participé à la visite du Château de Theillat à Samssat dans l'Allier.

Une visite qu'ils ne sont pas prêts d'oublier !!!!!

En effet l'Office de Tourisme de Varennes-Forterre avec le concours de la troupe de comédiens « Coche Cuche » ont organisé pour la 3<sup>ème</sup> année tout un scénario et un décor de l'horreur...

Cette activité a permis aux adolescents de découvrir ce patrimoine de façon ludique.



### Equitation

8 jeunes sont inscrits à l'atelier Equitation du Mercredi après-midi. Après avoir contacté plusieurs Centres Equestres, c'est finalement le Centre Equestre de Saint Jean aux Amognes qui a accepté d'accueillir les jeunes du Centre Social le Mercredi de 16h à 18h.



## Programme Vendredis Ados

### Janvier 2017

**Vendredi 6** : Soirée « Burger du camion » + Jeux dans le noir (Prévoir argent de poche pour le repas).

**Vendredi 13** : Soirée « raclette » + Petits jeux entre amis !!!

**Vendredi 20** : Soirée « Un Gars, une Fille » Cocooning Beauté

**Vendredi 27** : Zone Libre



### Février 2017

**Vendredi 3** : Soirée Chandeleur « Crêpe Party en Folie » + soirée musicale.

**Vendredi 10** : Soirée « Saint Valentin » Brico/Déco Love

**Vendredi 17** : Sortie « Laser Game\* » à X-Trême Zone + Kebab

(Prévoir argent de poche pour le repas).

### Mars 2017

**Vendredi 10** : Soirée « Sandwich Club »

Projection d'un film à la Salle Ados.

**Vendredi 17** : Sortie Billard et Jeux d'arcade.

(Prévoir pique-nique et argent de poche pour les jeux).

**Vendredi 24** : Zone Libre

**Vendredi 31** : Soirée « Pizza – Karaoké »



### Avril 2017

**Vendredi 7** : Soirée « Pâques » Atelier Chocolats.

**Vendredi 14** : Sortie « Mac Do + Ciné\* »

(Prévoir argent de poche pour le repas)



\*Participation financière en fonction du Quotient Familial.

## Programme Samedis Ados

**Samedi 21 Janvier \*** : Sortie Ski à la « Loge des Gardes » Prévoir Pique-Nique 8h00 – 20h00. **Participation financière en fonction du Quotient Familial.**

**Samedi 11 Février \*** : Resto Chinois + **Piscine Nevers**. Prévoir argent de poche pour le repas. 11h – 18h00 - **Participation financière en fonction du Quotient Familial.**

**Samedi 18 Mars** : Sortie Burger King + **Bowling Nevers**. Prévoir argent de poche pour le repas. 11h00 – 18h00 - **Participation financière en fonction du Quotient Familial.**

**Samedi 1<sup>er</sup> Avril** : « Semaine Estime de Soi » Atelier découverte Prévention Secourisme, encadré par l'ADPC58. Maison des Générations. 14h30 – 18h30



\*Ces deux journées peuvent être inversées, suivant l'enneigement.

# ADULTES

## Gym Adultes

Activité physique. Renforcement musculaire, cardio, stretching abdos fessiers. C'est aussi un moment privilégié pour prendre soin de soi, pour décompresser dans la convivialité.

Le Jeudi 15 de 19h.30 - 20h.30  
MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)



## Gym Modérée

Activité physique adaptée à chacun, pour optimiser sa condition physique (ou la conserver), et son capital santé. Mais c'est aussi un moment de convivialité et sociabilisation

Le Vendredi de 14h.00 - 15h.00  
MJC de Châtillon en Bazois (Dojo)



## Séances du Club Informatique du Bazois – Généalogie aidée par l'Informatique

De nombreuses personnes nous ont fait part de leur intention de rejoindre le Club mais sans concrétiser cette envie. En ce début d'année, propice aux bonnes résolutions, il est temps de se lancer.

Tous les niveaux sont les bienvenus, en particulier les personnes qui n'ont jamais eu à se servir d'un ordinateur. Les animateurs s'adaptent au niveau de chacun. Venez apprendre à échanger des messages avec la famille ou les amis, à communiquer avec les associations de votre choix, à vous renseigner dans tous les domaines. Vous pourrez apprendre à acheter une place de train, à réserver une chambre d'hôtel, à remplir votre déclaration d'impôts, et tout cela sans bouger de votre domicile.



Etre membre du Club permet également de bénéficier de l'aide de généalogistes confirmés qui vous guideront dans la recherche de vos ancêtres.

L'informatique a bouleversé la généalogie ; plus besoin de lointains voyages pour découvrir qui s'est marié au 19ème siècle avec l'un de vos aïeux. L'Internet est devenu indispensable, encore faut-il connaître quelles applications permettent cette recherche et comment faire ? C'est là que notre aide devient utile.

Venez nous rejoindre, vous pourrez acquérir la connaissance de l'informatique aussi indispensable que le permis de conduire, et ceci pour une somme modique.

## Club Informatique du Bazois

**Séances** à l'ancien **Centre Social** (1<sup>er</sup> Etage)  
27 rue du Docteur Dubois - 58110 Châtillon en Bazois

Les mardis de 16h30 à 18h et de 18h à 19h30  
Les vendredis de 16h30 à 18h (horaire d'hiver du Club)  
Les vendredis de 18h à 19h30 (horaire d'été du Club)

**Cotisation :** 32 € l'année scolaire (Adhérent dernier trimestre 16€)

**Renseignements** Tél : 03.86.84.19.00 durant ouverture du Centre  
Mél : [club-informatique.bazois@laposte.net](mailto:club-informatique.bazois@laposte.net)

**Blog du Club** URL : <http://clubinformatiquedubazois.blogspot.fr/>



# ADULTES- PREVENTION

## Service Conduite 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.



## Faire Compagnie

Le Centre Social souhaite mettre en place des visites à domicile de personnes âgées isolées. Pour cela, il recherche des bénévoles qui seraient intéressés pour rencontrer des personnes à leur domicile pour passer un moment avec eux. Par exemple, il s'agirait de lire les informations locales du Journal du Centre une fois par semaine ou tout simplement partager un moment ensemble de papotage....

Pour plus d'informations contactez le Centre Social 03.86.84.19.00.

## SOUTENIR, ORIENTER, SOULAGER

En collaboration avec le Centre Social de Moulins Engilbert, le Centre Social du Bazois, met en place des séances de soutien aux aidants, pour les personnes qui ont des proches fragiles.

☆ **Mardi 24 Janvier 2017 de 14h00 à 17h00**  
**« Qu'est-ce qu'un aidant ? »**

Cette séance permettra d'identifier les difficultés quotidiennes des aidants, de poser des mots sur la situation de l'aidant et d'aborder le sentiment de culpabilité.



☆ **Mercredi 8 Mars 2017 de 14h à 16h**

Intervention de l'équipe spécialisée de la Croix Rouge Française, de l'ergothérapeute, du Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile du Centre Social, de l'Assistante Sociale du Conseil Départemental pour la présentation de l'Aide Personnalisée d'Autonomie du droit au répit.

Cette séance permettra d'aborder les **structures de répit pour l'aidant et l'accompagnement à domicile**. Le repas réalisé avec la diététicienne sera offert.

☆ **Mardi 14 Février 2017 de 10h30 à 16h00**  
**(Repas tiré du sac)**

**« Vieillesse Normal et Vieillesse Pathologique »**

Cette séance vise à présenter la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson et à mieux comprendre les mécanismes des maladies (troubles cognitifs, troubles psychologiques et comportementaux) et répondre aux questions les plus fréquentes sur les maladies.



☆ **Mercredi 8 Mars 2017 de 10h30 à 12h00**  
**« L'Alimentation »**

Les troubles de l'alimentation et de la nutrition sont toujours problématiques chez la personne atteinte de troubles cognitifs. Quand doit-on s'en inquiéter, que doit-on faire ? Quel est le degré de gravité de ces comportements. À quel point ce comportement est perturbant pour vous au plan émotionnel ?

☆ **Mardi 28 Mars 2017 de 10h30 à 16h00**  
**« Comment accompagner l'aidé au quotidien ? »**

Cette séance vise à apporter les outils pour améliorer le quotidien de l'aidant et de l'aidé, en prenant en compte l'aménagement du domicile avec l'ergothérapeute, l'alimentation et les besoins nutritionnels avec l'intervention d'une diététicienne, et en présentant les activités de loisirs et de prévention proposés par le Centre Social. Le repas réalisé avec la diététicienne sera offert.

Renseignements au Centre Social du Bazois ☎ 03.86.84.19.00

# ADULTES - PREVENTION

## Savez-vous Brosser vos Dents

Lors de la Semaine Bleue 2016, nous avons appréhendé la problématique de l'accès aux soins dentaires par les personnes retraitées.

*D'abord, nous avons mis en évidence les facteurs de risque d'affections bucco-dentaires :*

- Mauvaise alimentation, tabagisme, usage nocif de l'alcool, hygiène insuffisante de la bouche.

Les caries et les parodontopathies (maladie de la gencive) sont les principales causes de la perte de dents.

*Ces dernières sont des facteurs de risque pour les maladies chroniques telles que :*

- Maladies cardio-vasculaires, cancers, affections respiratoires, diabète, affections bucco dentaires sont souvent associées aux maladies chroniques.



### Prévention et traitement à tout âge :

- Réduire la quantité de sucres ingérés et conserver un régime alimentaire bien équilibré pour prévenir les caries et le déchaussement prématuré des dents ; consommer des fruits et des légumes qui jouent un rôle protecteur contre le cancer de la bouche ; arrêter de fumer et diminuer la consommation d'alcool afin de réduire le risque de cancer buccal, de parodontopathie et de déchaussement des dents ; la toilette buccale doit donc faire partie de la toilette quotidienne pour éliminer les bactéries et les restes d'aliments : il faut se brosser les dents le matin et le soir pendant 3 minutes.

Les chirurgiens-dentistes conseillent généralement l'utilisation d'une brosse à dents souple. Ses poils se glissent plus facilement entre les dents et permettent donc un meilleur nettoyage. Dans tous les cas, les brosses à dents à poils durs sont fortement déconseillées car elles peuvent blesser les gencives et abîmer les dents. Les brosses à dents à poils medium peuvent éventuellement être utilisées.

- Ne négligez pas votre façon de vous brosser les dents : brossez de la gencive vers la dent ("du rouge vers le blanc"), avec un mouvement de rotation (technique du rouleau). Changez de brosse à dents tous les 3 mois. Utilisez un dentifrice enrichi en fluor qui protège l'émail des dents. Après un repas, si vous ne pouvez pas vous laver les dents, rincez-vous la bouche avec un verre d'eau ou mâchez un chewing-gum sans sucre une dizaine de minutes pour stimuler la production de salive. C'est la salive qui protège les dents des caries elle détruit les acides.

### Brosse à dents manuelle ou électrique ?

Il n'y a pas de réel consensus sur l'utilisation d'une brosse à dents manuelle ou électrique. Si le brossage est bien réalisé (brossage en rouleaux), l'utilisation d'une brosse à dents manuelle est suffisante. La brosse à dents électrique peut être conseillée pour des personnes ayant des difficultés à se brosser les dents et à utiliser une brosse à dents manuelle (personnes âgées, sujets handicapés).



## Une Aide non négligeable

**Il est communément répandu que les soins dentaires sont onéreux et inaccessibles pour certains.** Mesdames Marie-Laure GAGNE (CARSAT) et Marina LAPERCHE (CPAM) nous ont présenté les remboursements des soins dentaires. Il y a les soins de conservation qui sont remboursés par la Sécurité Sociale et le ticket modérateur par la complémentaire santé. Elles nous ont présenté aussi la possibilité d'avoir recours aux prestations extra-légales pour tous les frais dentaires liés au remplacement (prothèse, orthodontie et autres)

Si vos moyens financiers ne vous le permettraient pas. Vous pouvez remplir un dossier de « **DEMANDE D'ATTRIBUTION D'UNE PRESTATION EXTRA-LEGALE** ». Vous devrez joindre avec cette demande les ressources du foyer des 3 derniers mois précédent le dépôt de cette demande, le dernier avis d'imposition sur les revenus de toutes les personnes du foyer, le devis, la prescription médicale, l'attestation de la complémentaire santé même si elle ne participe pas ou le décompte du remboursement (il vaut mieux ne pas engager les frais avant d'avoir l'accord de la commission, cela demande un mois).

Si on veut garder le moral et continuer à sourire, ça vaut le coup d'essayer de faire ce dossier en ne se privant pas d'aller chez son chirurgien-dentiste.

# ADULTES - PREVENTION

## Travail d'Artistes détruit...

Vendredi 7 Octobre 2016, dans le cadre de la Semaine Bleue, les bénéficiaires du Centre Social du Bazois ont eu le grand plaisir de se rendre au Lycée Professionnel de Château-Chinon, pour déguster un repas.

Par une belle journée, légèrement frisquette, mais avec un ciel bleu, tout ce petit monde est parti avec beaucoup de joie sur la route immense qui conduit à Château-Chinon.

Fort agréablement reçu, au Lycée, par des personnes souriantes, qui vous guident, nous nous installons confortablement autour d'une grande table, joliment décorée. Le repas commence après que chacun ait dégusté un apéritif de son choix.

Les assiettes présentées, -entrée, viande et son cortège de légumes, dessert-, sont accueillies avec fortes exclamations. Tout est si joli que cela est regardé avec beaucoup d'attention. Un véritable travail d'artistes, qu'il faut bien malgré tout, détruire, afin de déguster ces mets.

Que de nouveautés dans la préparation, la présentation et la découverte de nouvelles saveurs.

Nous avons eu l'honneur de parler, en fin d'agapes, aux élèves et professeurs, qui ont œuvré à cette confection d'un repas chaleureux.

Nous tenons à renouveler nos remerciements à toutes ces personnes, qui nous ont permis de passer des instants de convivialité et d'amitié intenses.



## Portage de Repas

Les repas s'adressent à des personnes qui ne peuvent assurer ou qui ont des difficultés pour assurer leur confection.

Elles peuvent être malades et/ou handicapées, sortir de l'hôpital ou sortir d'un établissement de santé, quel que soit leur âge. Les régimes alimentaires sont respectés à condition qu'ils aient été prescrits médicalement. Il est possible d'obtenir une aide financière auprès du Conseil Départemental dans le cadre de l'APA, de votre Caisse de Retraite ou autres.

| Tarif au 01/01/2016 | Communes adhérentes au Centre Social | Communes non adhérentes au Centre Social |
|---------------------|--------------------------------------|--|
| Prix du Repas       | 10,80 €                              | 12.10 €                                  |

## Habitat partagé, Solitude Envoyée

Vous avez plus de 60 ans et une chambre meublée disponible ? L'action innovante du Service Logement de la Mission Locale Nivernais Morvan, en partenariat avec le Centre Social, vous permet d'héberger un jeune (16-30 ans) et de partager avec lui des moments de convivialité et d'échanges. Vous lui permettrez ainsi d'accéder à un emploi ou une formation.

Deux options s'ouvrent à vous en échange : soit le jeune vous rend de menus services (que vous définirez ensemble en amont) et vous règle des frais d'occupation (participation aux charges locatives) ; soit le jeune vous apporte une présence rassurante et vous remet un loyer modique, en sus des frais d'occupation.

Votre relation est sereine grâce à la signature d'un titre d'occupation, d'une charte de bonne conduite engageant les parties au respect mutuel et à un état des lieux contradictoire.

Un accompagnement de A à Z est assuré par la Mission Locale et le Centre Social, de la mise en relation jeune/sénior, jusqu'au départ du jeune, en passant par des bilans de suivi à mi-parcours.

D'autres l'ont déjà fait ! Pourquoi pas vous ?

Si vous êtes intéressés ou si vous souhaitez plus d'informations... Marie-Pierre BOLLLOT, agent de gestion locative à la Mission Locale Nivernais Morvan est à votre écoute pour vous répondre.

Pour la contacter : 03 86 85 10 77 ou

[logement.pnm@mlbourgogne.fr](mailto:logement.pnm@mlbourgogne.fr).

**LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL**

**VOUS AVEZ + DE 60 ANS ...**  
et une chambre meublée disponible ?

**Hébergez un jeune**  
en formation ou en emploi !

Partage, Solidarité, Échanges, Compagnie, Respect, Tolérance

**Habitat partagé**  
**Solitude envoyée**

# MAISON DES SERVICES AU PUBLIC

Au Centre Social

## La Maison de Service au Public vous accompagne gratuitement



### ACCOMPAGNEMENT AUX DEMARCHES ADMINISTRATIVES AUPRES DES ORGANISMES SUIVANTS



### AVEC LE VISIO GUICHET, PLUS BESOIN DE VOUS DEPLACER



### PRISE DE RENDEZ-VOUS AUPRES DE L'ANIMATRICE RELAIS ACCUEIL

☎ 03.86.84.19.00

Les Maisons de Services Au Public (MSAP) délivrent une offre de proximité et de qualité à l'attention de tous les publics. En un lieu unique, les usagers sont accompagnés par des agents dans leurs démarches de la vie quotidienne. De l'information à l'accompagnement sur des démarches spécifiques, les Maisons de Service Au Public articulent présence humaine et outils numériques.

Dans une « Maison de services au public » l'utilisateur est accueilli par un agent et peut, dans un lieu unique, obtenir des informations et effectuer des démarches administratives relevant de plusieurs administrations ou organismes publics. A proximité de chez soi, la Maison permet d'accéder à une large palette de services.

Elle offre aux habitants une aide, une écoute et un accompagnement de qualité dans leurs démarches de la vie quotidienne : aides et prestations sociales, emploi, insertion, retraite, énergie, prévention santé, accès aux droits, mobilité, vie associative...

Des aides et conseils personnalisés :

Les Maisons, animées par des agents formés par les opérateurs partenaires, délivrent un premier niveau d'information et d'accompagnement de plusieurs natures :

- **Accueil, information et orientation** : documentation, orientation vers le bon interlocuteur, information sur les droits et prestations (allocations, législation du travail, formation)...
- **Aide à l'utilisation des services en ligne** : télé-déclaration, inscription et mise à jour de son espace personnel, aide à la recherche d'emploi, candidature en ligne...
- **Aide aux démarches administratives** : compréhension des courriers administratifs, constitution de dossiers, ...
- **Mise en relation avec les partenaires** : prise de rendez-vous, permanences partenaires dans les locaux de la Maison de services au public, entretien à distance ...

**Du Lundi au Vendredi de 9h.00 à 12h.15 et de 13h.30 à 17h.00**

## Nièvre Rénov'



Le Conseil Départemental vient de lancer un service intitulé Nièvre Rénov', destiné à tous les nivernais qui souhaitent réaliser des travaux de rénovation énergétique de leur logement. Nièvre Rénov' regroupe de nombreux partenaires de l'habitat et se place en position de guichet unique permettant d'orienter le particulier vers le bon opérateur qui l'accompagnera tout au long de son projet.

En passant par l'entrée unique de Nièvre Rénov' au 03.86.60.58.70, quels que soient sa situation ou son projet, le particulier bénéficie d'un accompagnement gratuit et indépendant depuis la réflexion jusqu'à la réalisation des travaux. Dans un premier temps, un technicien spécialiste en efficacité énergétique des bâtiments effectuera un diagnostic du logement et des préconisations de travaux personnalisées. Puis le financement du projet sera étudié en prenant en compte la situation de la personne et les différentes aides possibles. Il sera ensuite orienté vers des entreprises engagées dans une démarche de qualité et bénéficiera de conseils pour suivre les travaux. Enfin, les éco-gestes lui seront rappelés pour amplifier ses économies d'énergie.