



**CIAS** *le Bulletin*

semestriel

CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

SAINT-BRIEUC ARMOR AGGLOMÉRATION

N° 1

NOV. 2018

*le Bulletin*

# BALADE GOURMANDE À TREVENEUC

PRÉSENTATION DES  
SERVICES DU CIAS

BALUCHONNAGE

CRÉATION  
DES CONSEILS  
DE PROXIMITÉ

Le CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération exerce depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018 sa compétence sur les 32 communes de l'agglomération. Le Bulletin du CIAS propose de vous informer de son fonctionnement et de son actualité, que vous soyez bénéficiaire, agent ou partenaire.



**Responsable de la publication :**

Joseph Le Vée.

**Création graphique :**

Imp-graphic.com

**Crédit photo :**

IME Guy CORLAY

Loïc Tachon, ADAPEI Nouelles

CIAS

SHUTTER STOCK

**Impression :**

Roudengrafik

Bulletin semestriel distribué

à 6000 exemplaires.



le Bulletin



## EDITO

Joseph Le Vée, Vice-président du CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération

« Le CIAS offre à notre territoire l'opportunité d'une nouvelle dynamique. Grâce à une offre de services importante et aux partenariats privilégiés déjà noués et à venir, le CIAS entend faciliter les parcours de vie des bénéficiaires et de leur entourage. L'implication forte sur les territoires, grâce notamment aux liens étroits avec les CCAS permet de maintenir une proximité et un développement en lien avec les préoccupations quotidiennes des habitants.

Je souhaite, que ce bulletin soit l'occasion d'illustrer les actions du CIAS et cette dynamique nouvelle. »

## SOMMAIRE

### PAGE 3

#### CONSEILS DE PROXIMITÉ :

- Les différents lieux d'accueil

### PAGES 4/5

#### ACTUALITÉ DE NOS SERVICES ET ACTIONS :

- Le service d'aide à domicile
- Le service de soins infirmiers
- La téléalarme
- Le portage de repas
- Le service de petit bricolage
- Le baluchonnage
- Mise en place d'une nouvelle équipe

### PAGES 6/7

#### PROJET DE PRÉVENTION SANTÉ :

- Retour sur les actions menées
- Actions à venir

### PAGE 8

#### ÇA SE PASSE :

- Au CIAS
- Dans les CCAS



Mme JEGU et M MATGHEN, représentants des bénéficiaires et de leur famille sur l'antenne centre.

La gouvernance politique du CIAS est assurée par un Conseil d'Administration, composé de 32 membres et un bureau. Afin de maintenir les liens avec le territoire, des Conseils de proximité ont également été mis en place.

Adossés à chaque antenne, les conseils de proximité ont pour objectif de favoriser la rencontre entre le CIAS et les bénéficiaires.

Ces temps d'échange permettent également de recueillir les attentes des représentants des usagers et des familles, et ainsi, d'améliorer la qualité de service. Sont présents dans ce conseil :

- les élus des différentes communes,
- des représentants des familles,
- des représentants des bénéficiaires.

M. Mathgen représentant des usagers : « Le conseil de proximité est un lieu d'échange avec la direction et les élus des CCAS. En exposant des idées, des interrogations des envies, en tant que représentant du service on apporte notre pierre à l'édifice. On y vient partager notre expérience, notre expertise. Si on veut que le service soit adapté, il faut que l'on puisse y contribuer. On est expert de notre expérience, c'est le sens de la démarche et du conseil de proximité. Lorsqu'on vient là, on est tous au même niveau, on parle le même langage afin de travailler ensemble pour améliorer la qualité de service du CIAS. »



## LES DIFFÉRENTS LIEUX D'ACCUEIL

La proximité se décline également dans différents lieux d'accueil.

Le CIAS vous accueille dans les antennes de 09h-12h et 13h30-17h30

### ANTENNE CENTRE

17 rue du Sabot à Ploufragan,  
Tél. : 02 96 58 57 00

### ANTENNE SUD

La Ville Neuve, Saint Brandan,  
Tél. 02 96 58 57 02

### ANTENNE LITTORAL

Place de l'église, Binic-Etables sur Mer,  
Tél. : 02 96 58 57 04

Centre Intercommunal d'Action Sociale  
Saint-Brieuc Armor Agglomération

- Antenne Littoral
- Antenne Centre
- Antenne Sud
- ◆ Antennes du CIAS
- Lieux de permanences



### DES PERMANENCES SONT ORGANISÉES DANS CERTAINES COMMUNES.

**Plérin** : CCAS, 10 bis rue de chênes, le lundi 13h30-17h30

**Ploec-L'Hermitage** : Pôle de proximité, 11 A rue de l'église, le vendredi 13h30-17h30

**Pordic** : Mairie, place Emile Guéret, le jeudi 13h30-17h30

**Saint-Brieuc** : CCAS, Place des droits de l'Homme, le mercredi 09h-12h

**Trégueux** : Mairie, 1 rue de la république, le vendredi 13h30-17h30

# Toujours plus proche

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, le CIAS intervient sur l'ensemble des 32 communes de l'agglomération. Cette fusion a nécessité un fort investissement de la part de tous, agents, encadrants, élus. Quelques mois à peine après cet important changement, les retours sont très positifs, même si des ajustements sont à encore à prévoir



## LE SERVICE D'AIDE À DOMICILE (SAAD)

**20,50€/HEURE : LE PARTENARIAT CIAS/CONSEIL DÉPARTEMENTAL**

Concernant le Service d'aide à domicile, le CIAS a signé avec le Département un Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de moyens. Grâce à ce nouveau partenariat, l'heure d'intervention est facturée 20.50€. Le Département apporte une aide financière au service afin de rendre l'heure plus accessible !

Bon à savoir : bien que beaucoup moins utilisé (parce que plus contraignant du fait des responsabilités d'employeur), le mandataire peut toutefois être utilisé pour la mise en place d'interventions de nuit.

## LE SERVICE DE PORTAGE DE REPAS

Le CIAS livre quotidiennement 500 repas sur l'ensemble du territoire.

Le petit plus : tous nos agents de portage sont sensibilisés à la veille et à la bienveillance. Leur rôle ne se limite pas à la livraison du repas. Les passages quotidiens jouent un rôle important dans le dispositif d'alerte auprès des personnes fragilisées et participent pleinement à la lutte contre l'isolement.

## LE SERVICE PETIT BRICOLAGE

Les agents du service interviennent pour des petites prestations comme : installer un boîtier à clés, une barre d'appui, changer des ampoules...

## NOUVEAU



## LA PRESTATION BALUCHONNAGE

Le Baluchonnage est un dispositif mis en place grâce à un financement issu de la Conférence des Financeurs, dans le cadre d'un appel à projet sur la thématique des Aidants (dont l'objectif est de favoriser la prévention et la lutte contre l'épuisement des aidants).

Le baluchonnage consiste à mettre en place des interventions à domicile auprès de la personne aidée pour permettre un temps de répit à l'aidant (S'accorder un temps pour soi, participer à des activités, des loisirs, tout simplement se reposer...)

### Qui peut en bénéficier ?

- Tout aidant qui accompagne une personne malade ou en situation de grande dépendance.
- La personne aidée doit être âgée d'au moins 60 ans.
- Participation financière sans condition de ressources.

### Bon à savoir :

il est possible de programmer des interventions jusqu'à 72h en continu, par un relai de professionnels du CIAS (aides à domicile et aides-soignants).

« Je ne savais pas avant ce que c'était que le baluchonnage. Suite à un échange avec le service de l'antenne Sud, j'ai pu bénéficier de 6H de répit afin de sortir du domicile et de laisser mon mari avec une auxiliaire de vie qu'il connaît bien et qui intervient déjà à domicile habituellement. J'ai pu lâcher prise lors de ce temps de répit. »

Mme Chambrin aidante auprès de son mari



## LE SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, le service de soins infirmiers et le service mandataire du Comité d'entraide de la Baie à Langueux intègrent également le CIAS !

### LA TÉLÉALARME

La téléalarme est un service de téléassistance, qui fonctionne depuis une ligne téléphonique.

Sa mise en place est simple et rapide : l'agent référent effectue une première visite à domicile afin d'en expliquer le fonctionnement. Une fois la décision prise, ce même professionnel revient installer le système de téléalarme.

Le CIAS a signé une convention de partenariat avec la société TABS qui a en charge la fourniture de matériel ainsi que le recueil et la transmission des appels des usagers.

« Le service de téléalarme permet de sécuriser le maintien à domicile : la personne est équipée d'un médaillon ou d'un bracelet et peut, par une simple pression, déclencher un appel. La plateforme TABS identifie l'appel et se charge de faire le lien avec les proches dont les numéros ont été définis avec la personne lors de l'installation. » *Élise Baudet, référente de la Téléalarme sur l'antenne Centre*



## LE CIAS A DÉSIGNÉ DEUX PROFESSIONNELS RÉFÉRENTS HANDICAP

### Leurs missions sont les suivantes :

- Soutenir les encadrants de proximité dans l'analyse des situations, la proposition de plans d'aide adaptés, mais également dans le partenariat avec les professionnels présents sur le territoire (SAVS, SAMSAH...)

- Participer au COPIL, et mensuellement aux tables rondes mis en place par l'association Handicap 22, dans le cadre de « La Réponse Accompagnée Pour Tous »

Toutes ces actions participent pleinement à la volonté du CIAS de professionnaliser les intervenants de terrain et de développer son plan de formations spécifiques au handicap.

Invitée par l'association Handicap 22, Mélanie Balcou a participé, le 25 juillet dernier, à la rencontre avec Sophie Cluzel, Secrétaire d'État en charge des personnes handicapées.

Ce moment a été l'occasion, pour les participants, de montrer concrètement le travail d'analyse réalisé en table ronde.

## DES ACTIONS PARTENARIALES

→ **Le dispositif ESCAPADE** (Équipe Spécialisée Ciblée Alzheimer et Pathologie Apparentée à Domicile et pour l'Entourage) est porté par l'ADMR en partenariat avec le CIAS et l'hôpital de Saint-Brieuc. Le dispositif regroupe deux services complémentaires qui accompagnent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, ainsi que leurs proches aidants.

→ **La Maison d'Accueil de Jour Itinérant** (MAJI) est issue d'une coopération entre trois structures situées dans le centre-ouest de la Bretagne : les Services à Domicile du Corong, porteur du projet, le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération et l'ASAD de Bourbriac.

La MAJI dispose de 10 places. L'accueil se réalise le Mardi à Plaine-Haute, un accueil à la journée ou en demi-journée est possible. Pour l'entourage la MAJI permet de bénéficier de temps de répit et d'un soutien psychologique.

### Centre Intercommunal d'Action Sociale Saint-Brieuc Armor Agglomération



## MISE EN PLACE D'UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE, DE MISSIONS TRANSVERSALES SUR TOUT LE TERRITOIRE DU CIAS

### • ANNE MORICE Psychologue

Elle propose des rendez-vous individuels à domicile pour évaluer la mémoire et/ou l'humeur, elle peut proposer soutien et remédiation aux bénéficiaires du CIAS et des temps de soutien pour les aidants.

Elle apporte une aide à la compréhension des situations auprès des professionnels.

**On ne vous oublie pas ! Le CIAS a choisi de mettre en place un groupe de parole sur l'antenne Sud en partenariat avec le CLIC car ce territoire ne bénéficie pas de ce type d'action à ce jour.**



« J'apporte ma contribution dans l'évaluation globale et pluridisciplinaire de la situation des personnes. J'ai également la possibilité d'intervenir auprès des personnes dont une problématique spécifique a été identifiée »

Anne Morice, Psychologue

### • MÉLANIE BALCOU Chargée de mission Accès aux Droits des Usagers



Le poste de chargée de mission sur l'Accès aux Droits des Usagers a été mis en place grâce à un financement de la Conférence des Financeurs dans le cadre de l'appel à projets « Accès aux droits et à la vie Sociale ».

L'objectif de la mission est de permettre aux usagers du CIAS et leurs proches d'accéder à une juste information et une meilleure connaissance de leurs droits.



« Ma formation initiale d'assistante sociale, associée à l'exercice de la fonction de responsable de secteur pendant 5 ans, m'apporte une vision globale des missions d'un service d'aide et de soins à domicile. La priorité étant de permettre aux personnes accompagnées par le CIAS de rester à domicile, dans les meilleures conditions possibles »

Mélanie Balcou, Chargée de mission Accès aux droits

### • CHANTAL GUILLERM Ergothérapeute

Chantal apporte son expertise auprès des bénéficiaires en leur proposant une évaluation, des conseils et des aides techniques facilitant leur quotidien. Elle organise son intervention avec le service coordination, le CLIC, les familles, et les fournisseurs de matériels adaptés. Les professionnels du CIAS font appel à Chantal lorsqu'ils se trouvent en difficulté à domicile. Elle propose des conseils d'aménagement, de matériel, de manutention, d'agencement facilitant ainsi le quotidien et l'intervention des professionnels à domicile.



« Il est important pour moi de permettre à la personne d'être en sécurité à domicile dans le respect de ses choix. En effet, j'attache beaucoup d'importance à ce que la personne participe à la réflexion et ainsi lui permettre de préserver autonomie et confort au sein de son domicile. Je préviens et garantis la mobilité de la personne »

Chantal Guillerm Ergothérapeute



Photo non contractuelle

## RETOUR SUR LES ACTIONS MENÉES

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION DES CHUTES



Le spectacle Juliette au pays des embûches en partenariat avec la Mutualité française Bretagne a été proposé à Binic-Étables sur Mer le 26 avril et le 17 septembre dernier à Saint Brandan. Cette pièce de théâtre, jouée par des acteurs bénévoles, a été suivie de l'intervention de professionnels et d'un temps d'échanges avec le public. Elle permet de dédramatiser l'approche de chutes des personnes âgées, de retracer les réalités de la vie quotidienne et au public, de s'identifier aux personnages.

Le public était au rendez-vous. Les échanges avec les intervenants ont permis de mettre en lumière les différentes thématiques en lien avec la chute.



10 séances d'activité physique adaptée ont été proposées à Pordic et se sont terminées le lundi 9 juillet. Cette action a été animée par un professionnel diplômé et intervenant au sein d'ACTIMUT spécialisé dans l'activité physique adaptée. Ces dix séances ont permis aux participants de reprendre une activité physique dans la joie et la bonne humeur tout en travaillant sur des notions d'équilibre, de souplesse, et d'exercice de renforcement musculaire.



Une balade gourmande a été proposée à Tréveneuc le mardi 25 septembre dernier, en partenariat avec le comité des fêtes de Tréveneuc, le club des fils d'argent de Plourhan et la rando santé de Binic rando. Le château de Pommorio a ouvert ses portes pour proposer des animations autour de l'alimentation avec des partenaires comme familles rurales et Mme Tocqué diététicienne.



Photo non contractuelle

Une seconde marche a été proposée à Le Foeil le jeudi 4 octobre en partenariat avec le lycée Marie-Balavenne et le comité des fêtes de Le Foeil.

Les propriétaires des Châteaux de Crenan et la Noê Sèche ont également ouvert leurs portes. Ces balades gourmandes ont permis de lier convivialité, gourmandise, activité physique et prévention santé avec des parcours adaptés à chaque marcheur.

### BIEN VIVRE AU SEIN DE SON LOGEMENT

Le CIAS en partenariat avec Renov'action a proposé 3 ateliers thématiques autour du bien vivre au sein de son logement à Plourhan en juin et septembre dernier. Trois thématiques ont alors été abordées :

- le démarchage à domicile, avoir les bons réflexes pour ne pas se faire avoir
- comment faire des économies d'énergies au sein de mon logement ?
- je souhaite faire des travaux pour rendre accessible mon logement, comment puis-je être accompagné ?

Les participants ont ainsi pu échanger avec le professionnel présent pour répondre aux éventuelles problématiques liées au logement et obtenir des conseils et astuces.

Une conférence sur cette thématique a également été menée à Hillion le jeudi 11 octobre dernier.

Les participants ont découvert les différentes thématiques illustrées par des témoignages.

## LA NUTRITION

Une enquête sur les marchés de l'agglomération a été réalisée cet été :

### « QU'EST CE QUE JE MANGE ? - COMMENT JE MANGE ? ».

Le CIAS était présent sur le marché de Binic-Étables sur Mer, Quintin, Ploeuc-l'Hermitage, Ploufragan et St-Quay Portrieux. Cette opération sera prochainement réalisée à Plérin et à Saint-Brieuc. À l'issue de l'enquête le CIAS souhaite réaliser un livret de cuisine avec les recettes des habitants.

*Vos recettes sont les bienvenues.*



## → Divers

### LES AIDANTS ET LA MALADIE D'ALZHEIMER

Le Théâtre Débat "la 3<sup>ème</sup> vie de Jacqueline" en partenariat avec la Mutualité Française Bretagne a été proposé à Hillion, le 27 septembre dernier.

Cette pièce de théâtre, jouée par des acteurs bénévoles, a été suivie de l'intervention de professionnels et d'un temps d'échanges avec le public. **Le spectacle permet d'aborder la relation aidants/aidés et notamment la maladie d'Alzheimer sous un autre regard.** Les échanges avec les intervenants ont permis aux aidants d'avoir des informations et des conseils pour accompagner leurs proches au quotidien.

### LA "MAISON À JOUER"

Une après-midi jeu appelée la « maison à Jouer » a été proposée cet été à Saint-Quay-Portrieux. Ce moment a permis aux participants d'évoquer la prévention santé de manière ludique et conviviale. Il était important pour le CIAS de proposer une action prévention santé pendant l'été.



### FORTES CHALEURS

En parallèle de ces actions, le CIAS a souhaité apporter une veille particulière cet été lors des épisodes de fortes chaleurs. Un courrier a été adressé à chaque bénéficiaire pour recenser les personnes souhaitant être inscrites sur le registre de leur commune. Le CIAS a fait le lien entre la demande de la personne et les CCAS.

# LES ACTIONS À VENIR...

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRÉVENTION DES CHUTES

### MARCHE GOURMANDE :

**Le 9 novembre** à La Méaugon. En partenariat avec le foyer culturel. Deux parcours sont ainsi proposés : un 8km et un 2 km. Cette balade lie convivialité, gourmandise, activité physique et prévention santé avec des parcours adaptés à chaque marcheur.

Réalisation d'un spectacle « **Juliette au pays des embûches** » en partenariat avec la Mutualité Française, le 23 novembre à Pordic à 14h30, à la salle de la ville Robert. Cette pièce de théâtre, jouée par des acteurs bénévoles, sera suivie de l'intervention de professionnels et d'un temps d'échanges avec le public. Elle dédramatise l'approche des chutes des personnes âgées, retrace les réalités de la vie quotidienne et permet au public de s'identifier aux personnages.

**Reprise de l'activité physique adaptée** à Pordic à la salle Charlie Allen, tous **les jeudis de 15H30 à 16H30**, encadrée par un professionnel diplômé intervenant à Actimut. Une participation de 30€ est demandée pour l'année. Les participants peuvent travailler sur l'équilibre, la souplesse, et le renforcement musculaire.

**12 séances ateliers « équilibre »** sont également proposées à Plaintel toutes les semaines en partenariat avec Sport pour tous. Les participants bénéficient d'une heure d'activité physique et de 30 minutes d'échanges sur une thématique en lien avec la chute. Des places sont encore disponibles.

## BIEN VIVRE AU SEIN DE SON LOGEMENT

Conférence « **bien vivre au sein de son logement** » à Saint-Carreuc, en partenariat avec le service Rénovation de Saint-Brieuc Agglomération.

- **13 novembre** : Adaptation du logement, conseils, astuces et aides techniques facilitant mon quotidien.
- **27 novembre** : Démarchage à domicile, trucs et astuces pour diminuer ma consommation d'énergie.

## Divers

Réalisation d'un spectacle « **La 3<sup>e</sup> vie de Jacqueline** » en partenariat avec la Mutualité Française, le **20 novembre à 14h30** à la salle des fêtes à Ploeuc-l'Hermitage. Cette pièce permet d'aborder la relation aidants/aidés et notamment la maladie d'Alzheimer sous un autre regard. Cette pièce de théâtre, jouée par des acteurs bénévoles, sera suivie de l'intervention de professionnels et d'un temps d'échanges avec le public.

**N'hésitez pas à contacter l'antenne de votre commune pour obtenir davantage d'informations.**

# L'ACCOMPAGNEMENT DES AGENTS

Le CIAS compte environ 500 agents qui accompagnent les bénéficiaires au quotidien. Les métiers du domicile sont complexes et le CIAS souhaite conforter chacun dans ses pratiques, en proposant des temps de formation, d'analyse et de modernisation du service.

## LA MODERNISATION DU SERVICE

### Télégestion Mobile

Depuis le 1er juillet 2018, les agents du CIAS utilisent un système de télégestion mobile (Smartphone). Celui-ci permet entre autres, de collecter et gérer les données d'horodatage.



Marion Luquet, auxiliaire de vie et Nathalie Mainguy, formatrice

## RECRUTEMENTS ET TITULARISATIONS

Par ailleurs, le CIAS propose compte tenu de son activité en développement, des recrutements, sur les postes d'aide à domicile, et aussi sur le service de soins, le portage de repas et les services administratifs. D'ici à la fin 2018, ce sont 28 agents contractuels qui intégreront définitivement le CIAS en tant qu'agents territoriaux. Le CIAS recrute régulièrement. Les candidatures sont à déposer sur l'adresse suivante : [recrutement.cias@sbbaa.fr](mailto:recrutement.cias@sbbaa.fr)

## L'ACCOMPAGNEMENT PAR LA FORMATION

Des formations sont prévues pour accompagner les agents, que ce soit dans l'harmonisation des pratiques des personnes qui sont issues de structures différentes, dans l'analyse de pratiques ou simplement dans les gestes quotidiens.

*« L'accompagnement et l'écoute des agents est au cœur de mes préoccupations. Pour que les bénéficiaires disposent du meilleur service il faut que tous, agents, encadrants, œuvrent dans un climat bienveillant et avec sérénité. »*  
JOSEPH LE VÉE

## FAIRE CONNAÎTRE LES MÉTIERS

En partenariat avec l'atelier vidéo de l'Institut Médico-Éducatif (IME) Guy Cortay de l'association Adapei-Nouvelles, le CIAS met en scène des professionnels et des usagers. L'objectif est de promouvoir les services proposés et valoriser le travail des professionnels qui accompagnent quotidiennement les personnes à domicile. Ce projet vidéo a démarré le 3 juillet dernier et se terminera en fin d'année. Nous ne manquerons pas de vous informer dès que le film sera disponible !

# CCAS

**Le CIAS entretient des relations privilégiées avec les CCAS. Vous trouverez ici quelques actions portées par les CCAS.**

### • BINIC-ÉTABLES SUR MER

**Les jeunes en service civique à la rencontre des personnes isolées** : « Nous apportons des sourires...ils nous transmettent des valeurs, nous conseillent sur la vie... moment d'échange et de partage. » Jordan jeune en service civique. Leur mission est d'aller au devant des personnes isolées, le plus souvent âgées, à domicile et dans les 2 résidences autonomie de la commune.

### • HILLION

#### Participation aux dépenses des prestations d'aide à domicile du CIAS

Au titre de son action sociale en direction des personnes âgées et des personnes handicapées, le CCAS d'Hillion participe selon un barème et des critères définis, à une partie des dépenses liées aux prestations du service d'aide à domicile pour les usagers hillionnais du CIAS Saint-Brieuc Armor Agglomération, à hauteur de 2h maximum/semaine. Pour plus de renseignements et/ou l'instruction d'un dossier, il convient de prendre rendez-vous auprès du CCAS d'Hillion au 02.96.32.21.04

**Marché de Noël** : Le 1<sup>er</sup> décembre à partir de 14h, un marché de Noël se tiendra à l'Ehpad du Cré à Hillion. Cette action favorise l'ouverture de la structure sur l'extérieur, le maintien du lien social, et a pour but de financer une partie des animations, sorties... destinées aux résidents.

### • LANFAINS

#### Participation aux dépenses de téléalarme

Le CCAS verse à toute personne restant à domicile et bénéficiant de la téléalarme, une participation de 5€/mois en janvier pour l'année écoulée. Pour en bénéficier, les intéressés doivent compléter un formulaire d'inscription en mairie et joindre un RIB.

### • PLÉRIN

**Conférence sur les pathologies du sommeil** le mardi 13 novembre à 18h à l'espace Roger Ollivier, animée par le Docteur Véronique Mounayar, spécialiste des pathologies de l'éveil et du sommeil. Des ateliers seront proposés à la suite de la conférence.

**Repas des aînés**, le dimanche 25 novembre 2018 à l'Espace Roger Ollivier, Rue du Stade. La Ville de Plérin offre annuellement un repas dansant de fin d'année aux personnes de 70 ans et plus (à compter du 1er janvier 2018). Service de transport le jour du repas, inscriptions à partir du 5 novembre.

**Réception d'anniversaire des nonagénaires et centenaires**, le vendredi 7 décembre de 15h à 16h30 à l'Espace Part'âges au Centre social UnvSti. Le CCAS organise une réception d'anniversaire pour les personnes qui auront 90 ans entre le 1er janvier et le 31 décembre

2018 ou qui ont 100 ans et plus. Ce goûter d'anniversaire se déroule dans une ambiance festive, Magali HASCOËT CCAS : 02 96 79 82 04

### • PLOUFRAGAN

#### Nouvelle aide du CCAS pour le portage de repas à domicile

À compter du 1er janvier 2019, le CCAS expérimente une nouvelle participation financière au portage de repas à domicile, sous conditions de ressources, pour les personnes âgées dépendantes ou porteuses de handicaps. Depuis le 1er janvier 2018, le CIAS de Saint-Brieuc Armor Agglomération, gère le service de portage de repas à domicile pour le compte des 32 communes qui le composent. Le repas est facturé 9.75€ à tous les usagers (sauf à Plérin et Saint-Brieuc où une aide a été mise en place). Le Conseil d'administration du CCAS de Ploufragan a décidé de mettre en place **une aide de 3€ par repas** pour faciliter l'accès du service aux personnes les plus fragiles. Pour plus d'informations sur les conditions d'attribution et les justificatifs à fournir, merci de contacter le CCAS au 02 96 78 89 27. NB : Les repas [actuellement entre 50 et 60 par jour] sont toujours préparés par la cuisine centrale de Ploufragan qui a également en charge les repas des 5 écoles et du Multi-accueil Le Tremplin soit près de 1000 repas par jour. Ils sont livrés en liaison chaude.

### • PORDIC

Le CCAS de Pordic organise trois fois par an, un goûter festif pour les séniors, hors des murs, par ex dans un café ou un restaurant. L'objectif est de sortir de chez soi, favoriser la rencontre dans un espace convivial, pour créer du lien et ça marche !

### • SAINT-JULIEN

-Ateliers bien vivre au sein de son logement' sur novembre ou décembre  
-Sensibilisation aux risques routiers des seniors avec l'association Prévention Routière - Le CCAS organise au second semestre 2018 une session de formation aux gestes de premiers secours.  
**Plus de renseignements en mairie.**

### • TRÉGUEUX

**Programme d'activités physiques adaptées réservé aux pers de + 60 ans**, éloignés habituellement de toute activité physique. 40 séances sur l'année, coût annuel : **30€** (avec la participation de la conférence des financeurs et une convention avec Siel bleu.) 3 groupes ont débuté et sont satisfaits des premières séances de motricité, équilibre, etc.

Café des aidants par la Hamonais (association AFM) à destination des aidants familiaux, tout type de pathologie (vieillesse, handicap...). La première rencontre a eu lieu le 2 octobre, à raison d'une par mois. (Conventionnement avec l'association française des aidants). **Informations auprès du CCAS au 02 96 71 31 44.**