

# Lettre d'informations

## du CLIC AVERTIIR

n° 8 - MAI 2013

Rédaction : Mutualité Française Union Départementale par le biais de son Centre Local d'Information et de Coordination

### EDITORIAL

Le covoiturage, un moyen efficace pour circuler facilement ! Il est difficile et onéreux de se déplacer dans nos campagnes. Un outil a été développé pour favoriser le covoiturage lors des déplacements domicile/travail, notamment en direction du Grand Montauban (les plus nombreux). Néanmoins, tous les trajets peuvent être inscrits sur la plateforme qui peut donc permettre une mobilité alternative pour d'autres types de déplacements, plus occasionnels, ou vers d'autres destinations. Des plaquettes d'information sont disponibles au Pays midi Quercy.

La plateforme de l'espace covoiturage du Pays Midi-Quercy est actif sur le site du Grand Montauban

[www.covoiturage-grand-montauban.com](http://www.covoiturage-grand-montauban.com)

**Pays Midi Quercy**  
05 63 24 60 64

Pour une connexion internet, la cyber-base de Caylus est disponible.

Contact : 0563281036

### Simple comme un CLIC !

Besoins de renseignements sur une aide financière (APA, aide sociale, aide au logement, allocation vieillesse), les maisons de retraite, une mesure de tutelle, un service à domicile ou bien une aide pour organiser votre retour à domicile après une hospitalisation.... Il suffit de contacter le CLIC.

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) est un lieu d'accueil gratuit, d'information, de conseil et d'orientation. Ouvert à tous, il a pour vocation d'aider au mieux-vivre des personnes âgées et de leur entourage, famille ou aidant.

Le coordinateur du CLIC reçoit au local mais également se déplace au domicile de la personne pour l'informer et l'aider dans ses démarches.

Le CLIC est également un lieu ressource pour les professionnels de la santé, du médico-social et du social. Il couvre un territoire composé de 26 communes : les cantons de Caylus et Saint Antonin N.V. et les communes de Caussade, Cayriech, Labastide de Penne, Lapenche, Lavaurette, Monteils, Puylaroque, St Cirq, St Georges et Septfonds.

Ce service, financé par le Conseil Général, est géré par la Mutualité Française Union Départementale de Tarn-et-Garonne.

**CLIC AVERTIIR - Tél. : 05 63 24 16 11 - mail : clic.caylus@udm82.fr**

### ACTUALITES DU CLIC

#### Réunion d'information « Le diabète »

En 2000, le taux de prévalence du diabète était de 2,6%. En 2006, il était à 3,95%. En 2009, il atteint les 4,4% selon l'Institut de veille sanitaire (INVS). En ligne de mire, comme causes principales du diabète : surpoids, obésité, mauvaise alimentation, sédentarité et faible activité physique.

Comment déceler le diabète ? Quels sont les causes ? Le traitement ? Les différents types de diabète ? Des questions que vous pourrez poser lors de la réunion d'informations qui sera organisée à la rentrée scolaire - précision par voie de presse et sur la prochaine lettre d'informations.

Plus de renseignements auprès du CLIC

#### Réunion d'information « l'arthrose »

##### L'arthrose très fréquente après l'âge de 65 ans.

Douleurs aux articulations du genou, de la hanche, des doigts ou encore de la colonne vertébrale... vous souffrez peut-être de l'arthrose. L'arthrose est une affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations causées par l'usure anormale du cartilage et de l'ensemble de l'articulation. Plus de 65% des personnes âgées de 65 ans sont touchées et 80% après 80 ans.

C'est pour cette raison que le CLIC va mettre en place, à l'automne, une réunion d'informations sur le sujet. Des précisions vous seront données, par voie de presse et dans le prochain numéro de la lettre d'informations. Pour un complément d'information contacter le CLIC

Résidence Mutualiste « Val de Bonnette »



« La Mutualité Française Union Départementale de Tarn et Garonne gère la Résidence Mutualiste Val de Bonnette à Caylus depuis le 1er janvier 2011. En juin 2013, une extension de 26 lits dont 10 lits Alzheimer va ouvrir. Ainsi, cet établissement de 58 lits offrira aux résidents un ensemble architectural cohérent, fonctionnel et convivial.

D'ores et déjà, la Résidence Mutualiste Val de Bonnette se tient à la disposition des familles pour répondre à toutes leurs demandes, pour des besoins d'accueil à caractère d'urgence ou non et sur des périodes plus ou moins longues. Le meilleur accueil leur sera réservé.

Résidence Mutualiste Val de Bonnette – 155 Chemin du Camp del Bosc 82160 CAYLUS. Tél : 05 63 24 67 60 – Mél : accueil.vdb@udm82.fr »

Equipe Spécialisée Alzheimer

Par arrêté du 19/03/13, l'ARS a élargie la zone d'intervention de l'équipe mobile, spécialisée dans les pathologies de la mémoire pour le Service de Soins Infirmiers (SSIAD) de la Mutualité Française.

Ainsi, sur prescription médicale, l'équipe composée d'une ergothérapeute, d'une infirmière, et d'assistantes de soins en gériatrie (aides soignantes ayant reçu une formation spécifique) intervient à domicile sur les cantons de Bourg de Visa, Caylus, Grisolles, Lafrançaise, Lauzerte, Monclar de Quercy, Moissac, Montaigu de Quercy, St Antonin et sur certaines communes des cantons de Caussade, Molières, Montauban, Montpezat de Quercy, St Nicolas de la Grave, Verdun sur Garonne, Villebrumier. L'objectif principal est l'amélioration de la qualité de vie des personnes prises en charge et de leur entourage familial. Ces professionnels s'engagent sur l'optimisation des ressources de chacun. Ils assurent des soins d'accompagnement et de réhabilitation liés aux activités de la vie quotidienne, au domicile des personnes. Cette prise en charge consiste en 15 séances renouvelables chaque année.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à appeler le CLIC ou l'ESA au 05.63.67.01.57.

Lieu d'écoute SAINT ANTONIN NOBLE VAL

Suite au diagnostic territorial réalisé en 2011 auprès de l'ensemble des professionnels de santé du territoire du Quercy Rouergue et des Gorges de l'Aveyron, il est ressorti des besoins concernant la prévention des conduites addictives, des situations d'isolement et de précarité, et le manque d'accès à des dispositifs de proximité d'accompagnement et de soin.

La Communauté de Communes a souhaité mettre en place un accueil pluridisciplinaire pour permettre aux personnes vivant en Quercy Rouergue et Gorges de l'Aveyron d'avoir accès à un espace d'accueil, d'écoute et d'orientation afin de prévenir les conduites à risque.

Depuis le mois de février, cette permanence est tenue en alternance, par des assistantes sociales de la CAF et de la MSA et par des éducateurs spécialisés d'Epice 82 et de la Maison des ados, tous les mercredis de 14h à 17h au Relais Services Publics, de St Antonin NV.

Pour tous enseignements, n'hésitez pas à contacter le RSP au 05 63 25 00 31.

**Envie d'en parler?**

CANNABIS, VIOLENCE, ÊTRE PARENT, MAL-ÊTRE, PRÉCARITÉ, CONDUITES À RISQUE, ALCOOL, EXCLUSION, DROGUE, SOUFFRANCES, ÊTRE ADOLESCENT, ISOLEMENT.

ACCÈS AUX DROITS  
INFORMATION, INSERTION ANONYME, ORIENTATION, SOUTIEN SANTÉ, CONSEILS...

**Nous sommes à votre écoute...**

Lieu d'écoute et d'accompagnement, anonyme, gratuit, avec ou sans rendez-vous.  
Éducateurs spécialisés et assistantes sociales vous accueillent tous les mercredis de 14h à 17h heures.  
Relais Services Publics 10 rue Guillemin Peyre - Saint Antonin Noble Val - 05 63 25 00 31

Cabinet Infirmiers de Caylus

Cabinet Infirmier, un seul numéro : 0563670318  
Depuis début avril 2013, les cinq infirmiers libéraux\* se sont regroupés au sein de la SCM Adrienne et ont emménagé dans leurs nouveaux locaux au 80, chemin de Jouanal, dans le bâtiment qui va héberger la pharmacie très prochainement.

Ces locaux répondent aux nouvelles normes. L'accès est facilité, la salle d'attente plus spacieuse et la sécurité des produits mieux assurée.

La rotation des cinq praticiens permet d'organiser les permanences du lundi au vendredi de 8 h à 8 h 30 et de rationaliser les tournées à domicile.

\* Quatre infirmières (Sonia Costes, Valérie Gâteau, Cathy Lasternas et Michèle Pericas) et un infirmier (Bérenger Delvigne) qui justifie grammaticalement le masculin pluriel...