



L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 9 - juin 2023

La gazette des campagnes pour garder le lien

SOMMAIRE

- Edito**
Bons réflexes : garder le cap !
- Conseils**
Apprendre à vivre des émotions positives
- Partageons nos richesses**
Témoignages
Agenda
- Activités et fiche pratique**

CITATION

«N'OUBLIONS PAS QUE LES PETITES EMOTIONS SONT LES GRANDS CAPITAINES DE NOS VIES ET QU'À CELLES-LÀ NOUS Y OBEISSONS SANS LE VOULOIR»

VINCENT VAN GOGH



EDITO

BONS REFLEXES : GARDER LE CAP !

Voici le neuvième et dernier numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action sanitaire et sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

BONS REFLEXES : GARDEZ LE CAP !

Il y a trois ans, nous vivions une période de crise sanitaire qui a pu créer un sentiment d'isolement. Souhaitant garder le lien avec les ressortissants agricoles retraités, un premier numéro de la gazette fut publié en février 2021. Depuis, de nombreux messages de prévention vous ont été transmis au sujet de la mémoire, l'alimentation, le logement, le lien social... Aujourd'hui pour notre dernier numéro, nous vous proposons d'aborder le thème du bien-être et des émotions que vous retrouverez en page 2 et 3. En page 4, vous serez rappelés les moyens de s'informer pour participer à des actions collectives et vous découvrirez les témoignages de deux participantes aux ateliers Cap Bien-Etre. En page intercalaire, un jeu et des exercices d'auto massage vous apporteront un peu de détente tandis qu'un poème nous permettra de vous souhaiter le meilleur.

Le comité de rédaction vous souhaite une excellente continuation et espère que vous saurez adopter les «bons réflexes» dans votre quotidien. Nous avons pris plaisir à vous informer et à vous amuser sur un sujet aussi important que la santé. L'Action sanitaire et sociale de la MSA reste bien évidemment à vos côtés. Venez découvrir nos ateliers de prévention !



CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

APPRENDRE À VIVRE DES EMOTIONS POSITIVES POUR RESTER EN BONNE SANTE



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pour être en parfaite santé, il faut pouvoir ressentir du bien-être. Pour cela, il est nécessaire de vivre des émotions dites positives avec soi et avec les autres en trouvant des activités qui apportent détente et apaisement.

Être en bonne santé et vivre longtemps ne suffit pas ; encore faut-il que nous vivions «bien». Pour l'OMS, il existe 4 finalités à la santé publique :

- assurer l'égalité en santé : réduire les inégalités de santé, d'accès aux soins,
- ajouter des années à la vie : augmenter la longévité,
- ajouter de la santé à la vie : diminuer les maladies et les incapacités,
- ajouter de la vie aux années : notion de bien-être et de qualité de vie.

Qu'est-ce-que le bien-être ?

Le bien-être se définit par un état agréable, de durée variable procuré par la satisfaction des besoins du corps et par la tranquillité d'esprit.

La santé, c'est être bien dans son corps, à tout âge, dans sa tête, avec les autres et dans la société. Les émotions ressenties par tous peuvent avoir des effets positifs ou négatifs sur notre santé et notre quotidien. Apprendre à connaître, reconnaître et exprimer ses émotions permet de mieux gérer ses comportements.

LES QUATRE GRANDS PILIERS DE LA QUALITE DE VIE

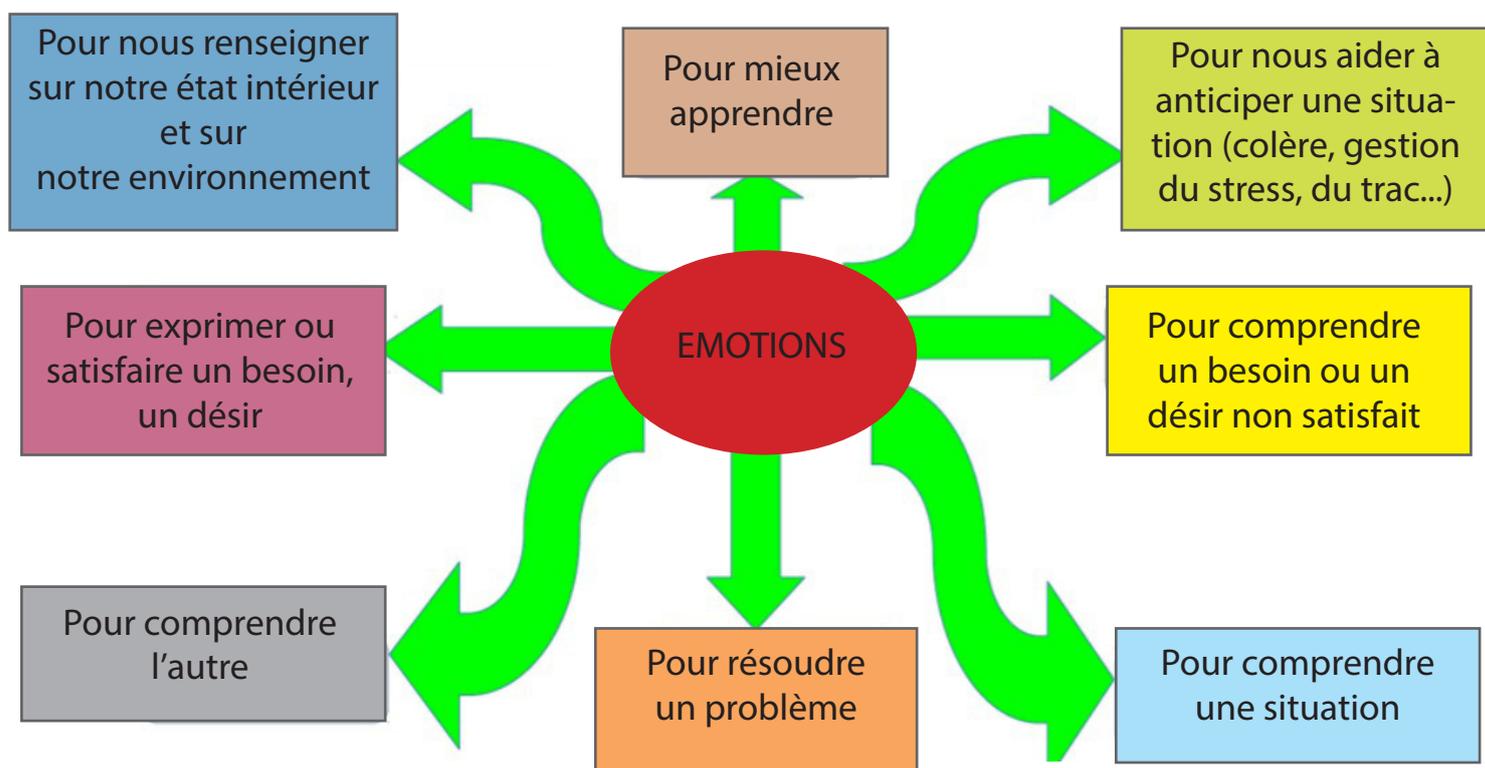
La notion de qualité de vie est un jugement porté sur son bien-être en prenant en compte les facteurs psychologiques, physiques, sociaux et matériels.

Nous avons abordé dans les différentes gazettes les grands thèmes de la qualité de vie à travers les actions de prévention. Les éléments qui font la qualité de vie varient d'une personne à une autre mais ils peuvent être classés en quatre grands piliers :

La sécurité et le cadre de vie <ul style="list-style-type: none"> argent logement environnement de vie... 	La santé et l'autonomie <ul style="list-style-type: none"> santé physique et mentale autonomie alimentation...
La relation aux autres <ul style="list-style-type: none"> famille amis enfants animaux de compagnie... 	Les ressources personnelles et loisirs <ul style="list-style-type: none"> aspirations personnelles loisirs estime de soi...

Développer ces quatre grands piliers permet de mieux gérer au quotidien les situations difficiles, de mieux gérer les changements, d'oser de nouvelles expériences, de mieux gérer son stress, développer son estime de soi. Avoir confiance en soi, c'est avant tout se connaître, croire en son potentiel et en ses capacités.

Pourquoi identifier les émotions ?



RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES



Les structures constituant Atouts Prévention Rhône-Alpes (APRA)

Cinq structures :

CARSAT - MSA - AGIRC ARRCO - ANGDM - FILIERIS se sont réunies sous le groupement APRA pour accompagner au mieux les retraités dans leur quotidien, avec trois objectifs :

- informer et conseiller les retraités,
- accompagner le maintien à domicile des retraités fragilisés,
- proposer des ateliers de prévention.

Les travailleurs sociaux de la MSA Ardèche Drôme Loire animent ainsi sur les 3 départements diverses actions de prévention auxquels vous êtes cordialement invité à participer :



Conférences et sessions :

- les ateliers Vitalité (autour des Alliés du Bien-Vieillir)
- les Peps Eureka (mémoire)
- les ateliers équilibre et prévention des chutes
- les ateliers Cap Bien-être : parcours de 4 séances + un entretien individuel pour échanger sur le bien-être, la gestion des émotions et pour apprendre à mieux se connaître et mieux vivre avec les autres.

Retrouvez ci-dessous les témoignages de participantes aux Ateliers Cap Bien-être

Régine 83 ans, participante à un atelier Cap Bien-être dans la Drôme :

«Je me suis inscrite à ces ateliers pour sortir de chez moi et rencontrer du monde.

Mission accomplie ! Ces séances ont été un réel bien-être où j'ai pris du plaisir à suivre assidûment leur déroulement. Avec en plus, un bon petit groupe sympathique et plein de bonne humeur ce qui m'a permis d'appliquer le bien-vieillir. Un grand merci ! J'ai trouvé une motivation pour aller chez le coiffeur et prendre soin de moi afin de me plaire dans le miroir.»

Mathilde 78 ans, participante à un atelier Cap Bien-être dans la Loire :

«Ces ateliers m'ont confortée dans l'idée d'essayer de voir le bon côté des choses car on a bien sûr tous des hauts et des bas mais l'essentiel est de tenter de rebondir. J'ai compris qu'il était aussi important de savoir s'arrêter pour pouvoir récupérer et mieux repartir. Je culpabilise moins de prendre du temps pour moi. L'animatrice a été à l'écoute, s'est mise à notre niveau et nous avons pu discuter de tant de sujets. Comme on dit : à refaire !»

Les actions à venir - 2ème semestre 2023

Ateliers Vitalité	Peps Eureka	Cap Bien-être	Prévention des chutes
Privas, Saint Bauzile (07) Montségur sur Lauzon (26) Saint Just en Chevalet (42)	Privas, Empurany (07) Piegros la Clastre (26) Bourg Argental (42)	Le Cheylard, Saint-Agrève (07) Belmont de la Loire (42)	Véranne (42) Saint Germain Laval (42)

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



Pour d'autres informations :

- www.atoutsprevention-ra.fr
- ardechedromeloire.msa.fr
- <https://www.pourbienvieillir.fr/>

INFORMATIONS PRATIQUES

Exercices d'auto massage



Pour défroisser le front, atténuer la ride du lion (entre les sourcils) et éclairer le visage

La grimace qui déride

Exercice :

- Poser les pouces à la naissance des sourcils, puis les faire glisser lentement jusqu'aux tempes, en pressant fort.
- Refaire le même trajet en partant du dessus des sourcils (on peut recommencer une fois en lissant le haut du front).
- Terminer en tirant bien la langue pour étirer tous les muscles de la mâchoire, détendre le visage et activer la circulation.



Excellent pour raffermir les joues et les lèvres. L'exercice du «poisson» relance la micro-circulation du visage pour afficher un joli teint

Le bisou raffermissant

Exercice :

- Face à un miroir, «aspirer» les joues jusqu'à ce qu'elles soient pincées par les dents.
- Effectuer 5 petits bisous de poisson, puis relâcher.
- Recommencer



Diminue les rides de la patte d'oie, lutte contre l'affaissement des paupières et atténue les poches sous les yeux. Illumine le regard et soulage les yeux fatigués

La danse qui fait les yeux doux

Exercice :

- Balancer ses yeux, de droite à gauche en faisant un «U»
- Puis regarder en haut et à gauche, en bas à droite, en haut à droite, en bas à gauche et en haut à gauche.
- Recommencer dans l'autre sens



Très efficace pour relâcher les tensions, ce geste permet aussi de tonifier la peau et de préserver l'ovale du visage

Le massage qui décrispie tout

Exercice :

- En partant du lobe des oreilles, masser la mâchoire en effectuant des petits cercles avec le bout des doigts (index et majeur).
- Descendre lentement vers l'avant, en direction du menton
- Revenir ensuite à la position initiale.
- Recommencer.

Les vœux de Jacques Brel



«Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
 Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
 Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,
 et d'oublier ce qu'il faut oublier.
 Je vous souhaite des passions,
 Je vous souhaite des silences.
 Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,
 et des rires d'enfants.
 Je vous souhaite de respecter les différences des autres
 parce que le mérite et la valeur de chacun
 sont souvent à découvrir.
 Je vous souhaite de résister à l'enlissement,
 à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.
 Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche,
 à l'aventure, à la vie, à l'amour,
 car la vie est une magnifique aventure
 et nul de raisonnable ne doit y renoncer
 sans livrer une rude bataille.
 Je vous souhaite surtout d'être vous,
 fier de l'être et heureux,
 car le bonheur est notre destin véritable»

Recherchez ces mots dans la grille ci-dessous :

Jacques Brel - 1968

- AGREABLE
- BIEN-ETRE
- EMOTIONS
- JOIE
- PERSONNALITE
- SANTE
- ASPIRATION
- CONFIANCE
- ENVIRONNEMENT
- LOISIRS
- RELATIONS
- SATISFACTION

E	N	V	N	A	S	P	I	R	A	T	I	O	N
S	V	A	G	R	E	A	B	L	E	M	C	M	G
H	P	R	I	L	O	I	S	I	R	S	P	K	J
I	T	F	O	Z	W	A	F	F	V	N	V	Z	J
B	Q	Z	Z	T	P	S	A	N	T	E	A	I	J
X	J	O	I	E	V	S	O	O	I	E	L	F	B
P	P	C	O	N	F	I	A	N	C	E	K	P	N
C	S	H	L	E	M	O	T	I	O	N	S	Z	P
I	B	I	E	N	-	E	T	R	E	Q	F	J	F
C	I	W	Z	X	U	N	I	D	L	L	T	S	W
C	Z	B	R	E	L	A	T	I	O	N	S	I	C
U	U	S	A	T	I	S	F	A	C	T	I	O	N
P	K	P	E	R	S	O	N	N	A	L	I	T	E
O	E	N	V	I	R	O	N	N	E	M	E	N	T