

L'ECHO de l'AAPAM



4^{ème}
Trimestre 2014
N°48

LE MOT DE LA DIRECTRICE

Il y a quelques jours, le conjoint d'une bénéficiaire des services de l'AAPAM m'a fait part de ses réflexions à propos de la relation entre les intervenants(es) à domicile et les personnes aidées. Il lui semblait percevoir dans les échanges avec de jeunes embauchées, que celles-ci ressentaient de l'affection, de l'empathie envers sa conjointe et lui, mais n'osaient pas le laisser paraître, elles manifestaient une retenue, de la réserve au motif que pour ces jeunes, « *on ne doit pas s'attacher aux personnes, cela n'est pas professionnel* ».

Pourquoi vouloir étouffer, retenir des élans et des manifestations de gentillesse et d'attention envers autrui, comme si elles devenaient « coupables » de n'être plus des « professionnelles » de l'aide ou du soin ?

La compétence technique est nécessaire, qu'elle soit dans l'aide ou le soin ; mais elle n'est pas suffisante pour qualifier une attitude de professionnel(le) dans nos métiers de l'aide à la personne. C'est plus complexe car avant de pouvoir réellement « aider » ou « prendre soin », il y a une rencontre entre un(e) professionnelle et une personne dans son domicile. Cette rencontre nécessite du temps à la découverte réciproque, à l'expression des besoins et des souhaits de la personne, à l'écoute et aux réponses pour le professionnel.

La qualité de la relation d'aide repose sur l'aptitude à exercer des gestes techniques (ménage, toilette, cuisine, ...) **et sur l'attention bienveillante** des professionnels(elles). Cette attention bienveillante s'exprime dans le quotidien. Ce sont tous ces gestes et paroles qui montrent l'attention portée à la personne aidée avec pour objectif d'amener un peu de soleil dans le quotidien et de, tout simplement, **faire plaisir**. Ces multiples attentions, ces petits riens, ces détails sont le geste de plus (concret ou symbolique) par rapport à ce qui nous est demandé professionnellement : le verre d'eau sur la table de nuit, prendre le temps d'un maquillage après la douche, une fleur du jardin sur la table de la cuisine...

Ces petits gestes améliorent le quotidien, apaisent un peu les douleurs et agrémentent la vie avec un goût de gentillesse.

Certes, nous sommes professionnels et sommes là pour exercer des actes relatifs à l'hygiène et au quotidien d'une personne à domicile. Mais, ces actes n'ont que peu de sens sans le plaisir de ressentir **le mieux-être** de la personne aidée.

Chacun(e) d'entre nous, d'entre vous, possède un « petit plus » qui lui est propre, qui est son regard d'attention affectueuse et qui fait de notre diversité une richesse pour les gens que nous aidons. Ne vous en privez pas.

Une technique sans attention, sans bienveillance est une action sans sel et sans saveur, sans le plaisir de « donner de soi » à l'Autre.

Florence Bocquet

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

ZOOM SUR...

- * La semaine bleue

Médicamot

- * Aérer son logement

Page 3

L'AAPAM une équipe

- * Les assistantes de secteur

Page 4

Prévention

- * Détecteurs de fumée

Page 5

La parole est à vous...

- * L'art de redonner vie
- * Remue Ménages

Page 6

Les ateliers nutrition

Le saviez-vous ?



C'est en 1951 que la semaine bleue a été créée, soit six ans après la fin de la seconde guerre mondiale.

A l'origine, cette action avait pour objectif de collecter de l'argent pour secourir les « vieillards nécessiteux ».

Cette action portait d'ailleurs le nom de la « journée des vieillards ».

L'aide était versée sous forme de bons alimentaires et la quête était assurée par des associations ou institutions locales agréées (St Vincent de Paul, Secours catholique, Secours populaire...).

La loi Boulin de 1971 améliore les retraites et le produit de la collecte est affecté à des actions collectives, associatives : création des premiers services d'aide-ménagère.

C'est à cette période là aussi que le mot « vieillard » est remplacé par « personnes âgées » et que l'accent est mis sur la solidarité.

En 1977 le nom de cet événement devient « **la semaine bleue** » avec pour slogan « **365 jours pour agir, 7 jours pour le dire** ». Cette semaine devient alors, une occasion pour informer et sensibiliser sur la contribution des seniors à la vie économique, sociale et culturelle ainsi que sur les préoccupations et les difficultés qu'ils rencontrent.

Cet événement est l'occasion pour l'AAPAM, qui travaille auprès des seniors, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les seniors dans notre société.

Cette année encore, du 13 au 17 octobre 2014, des manifestations locales sont organisées partout en Médoc.

MEDICAMOT Aérer son logement: un geste pour sa santé



Une bonne qualité de vie va de pair avec un habitat sain où il fait bon vivre. Nous pouvons tous y contribuer.

Nous passons la plus grande partie de notre temps à l'intérieur et il faut savoir que l'air y est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. Le simple fait de respirer et d'effectuer des activités comme la toilette, la cuisine, l'entretien du logement dégrade la qualité de l'air que nous respirons.

Pour rester sain, l'air intérieur de la maison doit être régulièrement renouvelé.

Si notre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent, en particulier l'hiver lorsqu'on ouvre moins souvent les fenêtres.

Cette pollution peut avoir des effets sur la santé : allergies, irritations du nez, des yeux, des voies respiratoires, des maux de têtes, des vertiges, de l'asthme...

Quelques conseils pour renouveler l'air au quotidien, été comme hiver :

- ↳ Bien aérer son logement pendant 10 minutes tous les jours.
- ↳ Entretenir la ventilation, ne pas obstruer les bouches d'aération.
- ↳ Adapter l'aération à vos activités : bricolage, ménage, cuisine, douche, nécessitent un plus grand temps d'aération.
- ↳ Éviter de fumer à l'intérieur du logement.

Ces activités engendrent une humidité excessive, des moisissures ou une diffusion de polluants dans votre logement.

Réduire les risques pour la santé est possible, chacun peut agir chez soi pour les limiter, en adoptant une habitude simple : retrouver un air de qualité par une aération quotidienne.

C'est le moment de....

Ramoner

vos équipements de chauffage



Il est primordial de faire ramoner ses appareils de chauffage au bois au moins une fois par an à l'approche de l'hiver. Un bon entretien de vos équipements permet d'éviter les risques d'incendie et d'intoxication.

Pourquoi?

Lors de la combustion du bois, de petites particules s'accrochent sur les parois du conduit amenant petit à petit à obstruer celui-ci.

Le ramonage est aussi un moyen d'obtenir un meilleur tirage et d'optimiser le rendement de vos appareils de chauffage.

L'AAPAM, une équipe... omniprésente les assistantes de secteur



Les 7 assistantes de secteur sont en poste fixe dans les locaux de l'AAPAM à Blagnan. Elles sont présentes tous les jours au siège de l'AAPAM.

Vous ne connaissez bien souvent que leur voix et leur prénom. C'est pourquoi nous souhaitons aujourd'hui vous les présenter. Sur les photos ci-contre et du haut vers le bas : Elodie Sennepin, Sonya Tamisier, Laura Ouvrard, Nadine Birot, Bérangère Bourdieu, Valérie Lecerf et Marina Mondoloni .

En collaboration avec les responsables de secteur, leur principale mission est de faire le lien entre les bénéficiaires, les familles, les intervenants extérieurs, les aides à domicile et la responsable de secteur.

Elles interviennent dans la mise en place et le suivi des plannings, la gestion administrative des dossiers bénéficiaires et salariés, la prise de rendez-vous, l'organisation des réunions, des formations, ...

Leur première préoccupation consiste à répondre au plus vite et au mieux à vos besoins ; elles écoutent vos demandes avec bienveillance et font leur maximum pour être réactives.



A l'aise dans le contact et au téléphone, les assistantes ajustent au mieux les modifications de planning à votre rythme de vie, en cas de remplacement de votre aide à domicile ou d'indisponibilité de votre part et ce n'est pas toujours facile.

D'autre part, elles jouent un rôle essentiel de « pilier » dans la gestion administrative des secteurs grâce à leur très bonne maîtrise de l'outil informatique.

Un téléphone portable leur permet d'être en relation permanente avec les aides à domicile ; un fixe pour joindre les intervenants extérieurs. C'est vous dire qu'elles sont énormément sollicitées par les sonneries des téléphones !

N'oubliez pas que nos secrétaires de l'accueil sont également à votre disposition pour traiter vos appels, alors n'hésitez pas à laisser vos messages, elles les transmettront aux assistantes.

Comme l'ensemble du personnel de l'AAPAM, les assistantes sont tenues à la confidentialité et au secret professionnel.



Elodie



Sonia



Laura



Nadine



Bérangère



Valérie



Marina

Ateliers «semaine bleue»
(cf p.2)

- ◆ Vendays
- ◆ Lesparre
- ◆ Carcans
- ◆ Soulac
- ◆ Castelnau
- ◆ Pauillac
- ◆ Moulis
- ◆ St Estèphe

Ateliers à venir

Queyrac:

Ateliers du «bien vivre»
(dates à définir)

Margaux:

Atelier nutrition Santé Seniors
Le 22 septembre
quelques places disponibles

Gaillan:

Ateliers du «bien vivre»
quelques places disponibles

Réunions de sensibilisation

Castelnau:

Le 3 octobre à 10h
« Form' Equilibre »

Lacanau:

Le 25 novembre à 14h30
« Form' Equilibre »

Si vous souhaitez participer à l'un des ateliers prévention ou obtenir des renseignements n'hésitez pas à contacter:

L'AAPAM au 05 56 73 19 50

**Florence VIROLEAU
ou
Jenny PEREIRA**

LA PRÉVENTION... Détecteurs de fumée

A la maison, un réflexe en plus, c'est un risque en moins!

Dans le dernier numéro de l'écho de l'AAPAM, nous vous avons donné quelques conseils afin de passer un bon été.

Ce trimestre, nous avons voulu faire un zoom sur les détecteurs et avertisseurs autonomes de fumée (daaf) pour bien se préparer à l'arrivée de l'hiver.

Vous en avez sûrement déjà entendu parler, ces détecteurs vont devenir obligatoires à partir de mars 2015 pour lutter contre les incendies et leurs conséquences souvent désastreuses.

La bonne nouvelle, c'est qu'ils sont de plus en plus fiables.

Un détecteur et avertisseur autonome de fumée est un appareil électronique de sécurité qui réagit à la présence de fumée ou de vapeur dans l'air. Lorsque l'air ambiant présente des particules de fumée il émet une alarme puissante capable de nous réveiller en cas de sommeil et ainsi éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone. Il faut savoir que contrairement aux idées reçues, la fumée causée par un feu ne réveille pas mais bien au contraire, elle a tendance à nous endormir.

En 2013, 250 000 incendies d'habitation ont été déclarés en France et seulement 2% des logements étaient équipés de détecteurs.

Ils ont donc un rôle vital car ils donnent l'alerte lorsqu'un feu se déclare dans l'habitation. Il est important de savoir que cet appareil n'empêche pas le feu de se déclarer mais qu'il nous permet cependant d'être prévenu et de disposer du temps nécessaire pour évacuer les lieux et prévenir les

secours (rappel numéro d'urgence gratuit : sapeurs-pompiers au 18).

L'installation de ce genre d'appareil doit être faite par l'occupant du logement ou un membre de l'entourage. Il est très facile à installer puisque deux vis suffisent pour le fixer au plafond et fonctionnent avec une pile de 9V. L'idéal est de le placer au plafond dans le couloir qui mène aux chambres ou en haut de l'escalier sur le palier qui les dessert. Il faut en revanche éviter certains emplacements comme par exemple la cuisine ou la salle de bain.

A noter : pour conserver son efficacité, un détecteur ne doit pas être peint et sa partie extérieure doit être dépoussiérée une fois par mois environ avec un chiffon humide.

Un large choix de détecteurs vous est proposé dans les magasins de bricolage et les prix varient entre 10€ et 30€. Cependant, assurez-vous que l'appareil soit **certifié selon la norme européenne NF-EN 14604**. Cette norme garantit que la pile qui alimente l'appareil a une durée de vie d'un an minimum et qu'il possède un signal sonore. Une fois installé, vous devez le notifier à votre assureur.

IMPORTANT : L'installation de ce dispositif de prévention d'incendie est un complément de sécurité mais ne doit en aucun cas se substituer à d'autres mesures de protection et/ou de prévention telles que la vérification de vos installations (inserts, cheminées), le ramonage des conduits une fois par an. Ne négligez pas non plus les gestes et attitudes de prudence, ni même remplacer une assurance habitation.

Recette d'automne la tarte aux noix



Ingrédients pour 6 personnes

1 pâte brisée
150g de cerneaux de noix
100g de sucre
2 œufs
20cl de crème fraîche
1 cuillère à soupe de rhum
(ou de vanille au choix)

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (Th6).

Mélangez le sucre, les œufs puis la crème fraîche. Ajoutez les noix et le rhum (ou la vanille) - remuez. Déposez le mélange sur la pâte brisée et enfournez 30 minutes.

Petite astuce : Vous pouvez servir cette tarte avec de la glace vanille.

La parole est à vous... L'art de redonner vie aux anciennes notes

Ancien trompettiste dans un orchestre, 1^{er} prix du conservatoire de musique à l'âge de 19 ans et agriculteur de métier, Jean Yvan Laoué est un personnage aux multiples facettes.

Très doué de ses mains, il a construit lui-même son agréable demeure à Naujac. Désormais à la retraite, il allie ses deux passions qui sont la musique et le bricolage en redonnant vie à d'anciens postes de radios de ses jeunes années. Jean Yvan nous a ouvert les portes de son musée et nous conte sa passion.

Tout a commencé lors de la réparation d'un avion, avec son ami électrotechnicien qui a su lui enseigner et lui transmettre toutes les astuces du métier. C'est à partir de ce moment-là, que la passion de Jean Yvan est née.



De fil en aiguille, des copains viennent vers lui avec de vieux postes de radios à réparer. Et des réparations, Jean Yvan il en a réalisées : de la conception d'un ampli avec une caisse d'avion de type T6 à la remise en état d'anciens tourne-disques qui « tournent comme en 40 », comme le souligne ce passionné.

Pour clore cet étonnant voyage dans le temps, nous ne pouvions pas repartir sans avoir écouté un petit air d'accordéon et effectué quelques pas de danse pour notre plus grand plaisir !



Remue Méninges

Rébus

a
k'

il,
elle,
??



Solution du numéro précédent: CONFORT

Les Ateliers Nutrition Santé Seniors

L'objectif de ces ateliers est simple : il s'agit de s'informer sur les effets de l'alimentation dans le « Bien Vivre » et ainsi prendre conscience de ses comportements alimentaires afin d'acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien être durable. C'est aussi le moyen d'apprendre à composer des menus variés et équilibrés.

L'ASEPT et l'AAPAM mettent en place ces ateliers sur différentes communes où plusieurs thèmes sont abordés toujours dans la bonne humeur et avec convivialité.

Dans ce numéro, nous avons décidé de faire un zoom sur ces ateliers et avons fait une halte à St Estèphe. Une dizaine de seniors venues participer nous a fait part de leurs ressentis.

Convivialité, bonne entente et satisfaction ont été leurs maîtres mots comme le souligne naturellement Lucette :

« J'ai trouvé le groupe super, j'ai appris à lire les étiquettes et je suis plus attentive aux dates de péremption ».

Un programme qui porte ses fruits comme témoignent Katie et Michelle : « je suis devenue très vigilante lors de mes achats » ; Michelle nous confie à son tour « je reconnais ne pas avoir encore le réflexe de lire les étiquettes mais je suis convaincue que cela viendra ! ».

Le groupe est satisfait et souhaite continuer les actions de prévention.

Le petit plus de cet atelier est qu'une diététicienne intervient lors d'une séance pour répondre aux questions plus spécifiques en matière d'alimentation. Elle valide également le menu élaboré par les seniors. Les 2 dernières séances se déroulent en une seule journée durant laquelle les participants s'animent autour d'une décoration de table suivant le thème, les saisons, le pliage de serviettes... puis pour le plus grand plaisir de tous, un repas est partagé afin de clôturer cette aventure.

Pour conclure notre voyage à St Estèphe, Rose-Marie a ajouté : « c'était bien, le groupe est très sympathique, il y a eu une très bonne entente. Il ne faut pas hésiter à venir aux ateliers proposés comme celui-ci car c'est un moment d'échange avec d'autres personnes et de détente où l'on se retrouve pour rire et prendre du plaisir ! »



Modalités d'accès au service :

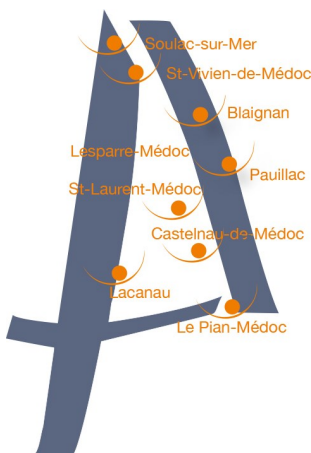
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 kms de Lesparre.

Les bureaux sont ouverts :

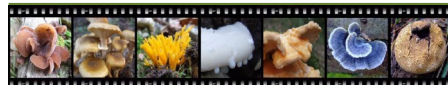
Du lundi au jeudi de 8h00 à 17h30
Le vendredi de 8h00 à 16h30

En dehors de ces plages horaires, vous pouvez laisser votre message sur un répondeur.

Téléphone : 05 56 73 19 50
Télécopie : 05 56 73 19 59
contact@AAPAM-medoc.com



Le saviez-vous ?



La cueillette des champignons!

Qu'ils soient à lamelles, à tubes, à plis ou à formes non classiques, les champignons font partie d'un monde étonnant qui mérite découverte.

Le champignon est l'héritage le plus ancien de notre alimentation. Il apparaît vers 1450 avant J.C et était une nourriture divine.

Dans les forêts communales, domaniales, la cueillette des champignons est tolérée, mais ce n'est pas un droit absolu.

Certains champignons apparaissent dès le printemps comme les morilles et d'autres à la fin de l'hiver comme les truffes noires, mais en général, l'automne est associé aux grandes poussées. La venue des pluies, après la chaleur, apporte les conditions idéales pour que le mycélium souterrain produise une abondance de fructifications: le choc thermique. De nombreuses variétés apparaissent alors comme le cèpe, le rosé des prés, la girolle... Le cèpe reste le champignon le plus recherché en France mais ce sont les girolles que les français préfèrent.



C'est le moment... à vos paniers!



En cas d'urgences...

Samu 15	Pompiers 18
Appels d'urgence 112	Centre anti-poison 05.56.96.40.80

Ont participé à ce numéro

Publication: Florence BOCQUET
Rédaction: Laura OUVARD,
Margot REBES, Carole BEDIN,
Alexandra DURAND, Jenny PEREIRA