

LE MOT DE LA DIRECTRICE



Nous ferons prochainement les bilans d'activité 2015 aux adhérents de l'AAPAM que sont les communes médocaines. De manière synthétique, nous avons accompagné (aide et soins) environ 2 700 personnes. 85 % de l'activité est réalisée auprès de personnes bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie ou de la Prestation de Compensation du Handicap, les 15 % restant correspondent à un financement d'une caisse de retraite ou d'une mutuelle.

Nous vieillissons de mieux en mieux et de plus en plus longtemps, ainsi en 2015, 11 personnes avaient plus de 100 ans et vous êtes 14% à avoir plus de 90 ans, 40 % entre 80 et 89 ans.

L'Equipe Spécialisée Alzheimer a pu aider 89 personnes et a participé pleinement à une enquête départementale de mesure des bénéfices de l'action sur l'évolution des symptômes de la maladie.

121 aides à domicile ont participé à des sessions de formations et toutes les aides-soignantes participent à un programme sur 2 ans. Tous les bilans de formation sont unanimes : acquisition de compétences, meilleure compréhension du métier, plaisir à échanger en groupe...

12 aides à domicile ont acquis le diplôme d'Etat d'Auxiliaire de Vie Sociale et en partenariat avec la Mission Locale et l'INFA, 11 aides à domicile sont aujourd'hui Assistants de Vie aux Familles. Dans le même temps, nous avons embauché 40 personnes en contrat à durée indéterminée.

Les actions de prévention (Arnaques, Liens inter-génération, dynamisation de la mémoire, Bien Vieillir...) rassemblent de plus en plus de retraités grâce au partenariat de qualité avec les communes particulièrement.

2015 a été une année dense ; 2016 sera à son image. En effet, avec 13 autres structures privées non lucratives d'aide et de soins à domicile de Gironde, nous sommes engagés dans le programme de Modernisation de l'aide à domicile sur les thématiques de l'accompagnement des personnes en situation de handicap, le rapprochement de l'aide et du soin et les ressources humaines. Ce programme dure trois ans ; il est financé principalement par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et vise à renforcer la professionnalisation et l'organisation des structures ainsi que la qualité du service délivré aux bénéficiaires.

Des représentants de chaque métier participent aux groupes de travail internes. Néanmoins, ce programme perdrait de son sens si nous ne le faisons pas en collaboration étroite avec les bénéficiaires. Ainsi, nous vous proposerons, d'ici la fin de l'année, de participer à des temps d'échange par petits groupes. Vous pouvez d'ores et déjà nous faire part de votre souhait d'y participer.

Enfin, la loi d'Adaptation de la Société au Vieillissement dans sa partie relative à l'APA sera effective en septembre prochain. Nous l'aborderons donc dans le prochain journal.

D'ici là, je vous souhaite à toutes et à tous un bon été.

Florence Bocquet

N°53

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

La parole est à vous
MEDICAMOT

- Plan canicule 2016

Page 3

L'AAPAM une équipe

- Innover pour sélectionner

Page 4

Prévention

- Mars bleu

Page 5

ZOOM SUR...

Remue Méninges

Page 6

L'AAPAM, une équipe

- Le repas du CE

Le saviez-vous ?

La parole est à vous ... un repos bien mérité

Après 30 ans passés au service de l'AAPAM, Marie-France ALBERT, retraitée depuis le 1er mars 2016 revient sur son expérience. Arrivée en septembre 1986, Marie-France a vu l'association se développer. « Au départ, j'exerçais le métier d'aide à domicile à mi-temps car je n'avais que peu de missions. C'était une petite association...j'avais une liste de personnes et je m'organisais avec les usagers pour planifier mes interventions. »

Face à la recrudescence des demandes, Marie-France intègre alors l'AAPAM à temps plein. « En 30 ans, j'ai vu le métier évoluer, dans mes débuts, mes missions étaient principalement axées sur l'entretien du logement et la préparation des repas. Maintenant, d'autres missions nous sont confiées comme par exemple l'aide aux courses, les démarches administratives, l'accompagnement aux rendez-vous, pour les loisirs... »

Avant de fermer la boîte souvenirs, Marie-France souhaite faire passer un message.

« Il faut avoir une soupape, quelqu'un qui vous écoute, qui sait vous conseiller face à certaines situations...une collègue ou la responsable de secteur; c'est important même si cela ne semble rien. En parler, c'est se protéger. »

Lorsque l'on demande à Marie-France ce que lui a apporté son métier tout au long de ces 30 années, c'est avec le sourire qu'elle conclue: « j'ai aimé...j'ai aimé me donner à fond, tisser des liens, me sentir utile et permettre aux seniors de rester chez eux ».

Toute l'équipe souhaite à Marie-France une belle retraite active avec des projets plein la tête.



MEDICAMOT: Le point sur le plan canicule 2016

La canicule peut mettre notre santé en danger, l'AAPAM souhaite rappeler des règles de base.

Notre santé est en danger quand 3 conditions sont réunies:

- Il fait très chaud,
- La température ne descend quasiment pas la nuit,
- Cela dure plusieurs jours.

Quelques recommandations pour mieux appréhender la chaleur :

- ✓ Limitez l'augmentation de température dans votre habitation,
- ✓ Évitez de sortir aux heures les plus chaudes de la journée,
- ✓ Restez dans les pièces les plus fraîches de votre domicile,
- ✓ Rafraîchissez-vous régulièrement et adaptez votre alimentation,
- ✓ Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif.

D'autre part, le plan canicule 2016 prévoit en collaboration avec les CCAS que toute personne âgée (+ de 75 ans), isolée ou en situation de handicap soit inscrite sur le registre de sa mairie. L'AAPAM se doit donc également de participer à cette action en recensant les personnes les plus fragiles sur le territoire.

Pour cela, nous vous demandons l'autorisation de communiquer vos coordonnées au CCAS dont vous dépendez.

Vous avez la possibilité de refuser que votre nom soit transmis en contactant le secrétariat de l'AAPAM au 05.56.73.19.50

L'eau « explose »
au micro-ondes !



L'eau bout à 100 degrés, ce processus permet par le biais d'une brèche, d'une rayure ou autre, de libérer de la vapeur.

Lors d'une cuisson au micro-ondes, l'eau ne bout pas, donc l'énergie accumulée ne peut s'évacuer par les bulles. De violents bouillons, voire une petite explosion pourraient se produire lorsque l'on ajoute dans le récipient un élément.

Afin d'éviter tout danger, déposer par exemple un sachet de thé avant d'introduire votre récipient contenant de l'eau dans le micro-ondes.



L'AAPAM une équipe... Innovier pour sélectionner

Pour les emplois saisonniers de 2016, l'AAPAM s'est lancé un nouveau challenge:

« **Sélectionnez des candidats autrement** »

En partenariat avec Pôle Emploi dans un premier temps puis le GRETA, nous avons organisé un recrutement fondé sur une nouvelle méthode: le recrutement par simulation suivi d'une Action de Formation Préalable au Recrutement (AFPR).

La Méthode de Recrutement par Simulation d'aide à domicile (MRS) a été créée à la suite de plusieurs études de poste réalisées en 2001, dans le cadre d'un plan d'action regroupant une dizaine d'employeurs et visant à améliorer le recrutement des aides à domicile.

Une équipe spécialisée évalue les candidats par le biais de 4 exercices adaptés aux besoins de l'association (mises en situations, réactions face à des imprévus...).

Pour cela, au préalable nous avons mis en place une réunion d'information collective en mars dernier à laquelle ont été conviés 63 demandeurs d'emploi. Lors de la réunion, 46 personnes étaient présentes, Christine GAY, chef de service a alors présenté l'AAPAM, Nadège DUFOUR, responsable de secteur, le métier d'aide à domicile et ses missions et les partenaires ont abordé les tests et la formation.

A l'issue de cette réunion, 26 candidats réellement intéressés et motivés par l'offre se sont positionnés pour la session d'évaluation.

Après correction des exercices de la session d'évaluation, 15 candidats admis aux tests ont été convoqués pour un entretien axé sur la motivation pour le poste. Cette méthode de recrutement non discriminatoire permet une sélection objective sur des critères mesurables et identiques pour tous.

Parmi les 15 candidats retenus, 12 ont pu intégrer l'Action de Formation Préalable au Recrutement (AFPR) au GRETA. Pendant 15 jours, les candidats ont travaillé sur plusieurs modules théoriques comme la nutrition, l'accompagnement de la personne âgée, le vieillissement, la discrétion et le secret professionnel...

Pendant ces 15 jours de formation pratique, les stagiaires encadrés par nos équipes de terrain ont pu mettre en application leur savoir-faire.

A ce jour 10 candidats ont rejoint nos équipes sur les différents secteurs pour assurer les missions d'aide à domicile pour une durée de 6 mois.

Je cuisine les restes !!

Galettes de coquillettes aux lardons (4 personnes)

Mon reste :

- 250g de pâtes (coquillettes, penne...)

Autres ingrédients :

- 2 œufs
- 1 C à S de farine
- 2 C à S d'huile à frire
- 10 cl de lait
- Fromage râpé
- 50g de lardons (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation :

Battez les œufs avec la farine, ajoutez le lait, le fromage râpé, le sel et le poivre. Incorporez les pâtes et les lardons puis mélangez.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites frire vos galettes.



Ateliers à venir

CARCANS

Ateliers mémoire à venir

St GERMAIN D'ESTEUIL

Réunion de sensibilisation à venir

CISSAC

Réunion de sensibilisation

Bien dans son corps,

Bien dans sa tête

Le 2 Septembre 2016

CISSAC

Atelier du Bien Vieillir

Le 12 Septembre 2016

STE HELENE

Réunion de sensibilisation

Mémoire

Le 6 Septembre 2016

LACANAU

Réunion de sensibilisation

Arnaques

Le 13 Septembre 2016

CASTELNAU

Réunion de sensibilisation

Bien-Etre

Le 16 Septembre 2016

Nouveautés 2016 !!
Ateliers Informatique

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

PRÉVENTION... MARS BLEU

Une marche pour mars bleu 2016

Dans le cadre de la prévention et du dépistage du cancer colorectal et en partenariat avec l'AGIDECA et le club de marche de Blagnan, l'AAPAM a organisé le 12 mars dernier, une marche à Blagnan avec la présence de Najima LAGUIBRE, Directrice de l'AGIDECA.



L'AGIDECA, Association Girondine des DEpistages des CAncers, est un acteur engagé contre le cancer et assure sur le territoire de la Gironde les missions de service public liées au dépistage et à la prévention du cancer du sein et du cancer colorectal.

« Mars bleu » est en effet LE mois de promotion du dépistage organisé du cancer colorectal. L'AGIDECA relaye cette opération durant tout le mois de mars au travers de l'action de ses comités départementaux.

A qui Mars bleu est-il dédié ?

A toutes les personnes de 50 à 74 ans. Ce cancer survient dans 95% des cas après 50 ans, et que dans 9 cas sur 10, il peut être guéri s'il est détecté tôt.

En France il provoque plus de 17 500 décès par an.

Comment pratiquer ce test de dépistage ?

Toutes les personnes de cette tranche d'âge reçoivent par courrier une invitation leur recommandant d'aller voir leur médecin traitant pour se faire remettre un test de dépistage. Test pratique, à réaliser soi-même. Ce test recherchera la présence de sang humain invisible à l'œil nu, lequel peut révéler la présence d'un polype, avant qu'il n'évolue vers un cancer.

Que faire ensuite ?

Le résultat est transmis automatiquement au patient, à son médecin traitant et au centre de coordination des dépistages des cancers. Si le test est positif, il faut envisager, une coloscopie pour voir ce qu'il en est exactement.

Combien ça coûte ?

Le test et son analyse sont pris en charge à 100% par l'assurance maladie, sans aucune avance de frais à réaliser, d'où cette campagne de communication pour inciter au maximum à y participer. Ce test est à réaliser tous les 2 ans, après l'âge de 50 ans.

ZOOM SUR ... Odette DUBY



Bénéficiaire des services de l'AAPAM depuis 2009, Odette DUBY a fêté ses 100 ans le 28 juin dernier accompagnée de ses proches, Le Maire de Lesparre Bernard GUIRAUD et Margot REBES, Responsable de secteur. Dynamique et joie de vivre sont les maîtres mots qui la caractérisent.

Toute l'équipe de l'AAPAM lui souhaite un bon anniversaire.



HEUREUX ANNIVERSAIRES

Jeanne MARTY

Arsac

8 mai



AURORE

Toute l'équipe de l'AAPAM souhaite la bienvenue à AuroreURSO, remplaçante de Célia BASCIU sur le secteur sud Médoc.

LE TRUC DU JOUR

Différencier vos clefs sur un trousseau

Beaucoup de clefs sur votre trousseau? Tellement que lorsque l'on doit choisir la bonne pour ouvrir la porte de chez nous, celle du garage ou encore de la boîte aux lettres, on finit toujours par devoir les tester les unes après les autres...

Voici une astuce très simple pour mettre fin à ce calvaire.

Afin de rapidement différencier les clefs de votre trousseau, choisissez simplement une couleur de vernis à ongle pour chacune de vos clefs. Vous n'aurez ainsi plus qu'à peindre la partie supérieure de la clef afin de la reconnaître. Ainsi, chaque soir, en rentrant chez vous, plus besoin de passer plusieurs minutes à tester toutes les clefs de votre trousseau puisque vous vous souviendrez parfaitement laquelle utiliser grâce à sa couleur. Cela vous fera également un bon exercice pour la mémoire.



REMUE-MENINGES

Réponse du jeu précédent

Thème: Le Jardinage

TEBRET OU → brouette
 TAPLNA TI NO → plantation
 MELGUE → légume
 TERA AU → râteau
 SI RORARO → arrosoir
 SESIM → semis
 GRAINES → engrais
 SONCONENTREU → tronçonneuse
 CULTMORUTO → motoculteur
 CHOUFRE → fourche
 RITECUSARFICA → scarificateur
 CESILALI → cisaille

Les mots ci-dessous sont incomplets. Dans la première colonne, les mots sont relatifs aux déplacements. Dans la seconde, aux manières de manger. La première syllabe du mot vous est donnée. Un tiret représente une lettre.

MAR - - - -

COU - - -

GA - - - -

TRO - - - -

BOU - - -

SAU - - -

ENG - - - - -

AV - - - -

ENF - - - - -

ING - - - - -

DEG - - - - -

CHI - - - - -

L'AAPAM une équipe... Le repas du Comité d'Entreprise

Dernièrement, des salarié(e)s de l'AAPAM se sont retrouvé(e)s à Hourtin pour le traditionnel repas du Comité d'Entreprise.

Monsieur le Maire, Jean-Marc SIGNORET, Michelle SAINTOUT, membre du Conseil d'Administration, Florence BOCQUET et les membres du Comité d'Entreprise ont accueilli près de 130 personnes venues pour apprécier le dîner dansant.

Ce dîner est organisé chaque année dans une commune différente du Médoc.

« Retrouvailles » est aussi l'objectif de cette soirée, se voir, se revoir au moins une fois par an, revoir des collègues avec lesquels un temps de formation a été partagé et de retrouver des membres de l'équipe d'aujourd'hui retraité(e)s.

C'est sur la piste de danse et sur des musiques parfois endiablées des années 80 que chacun s'est laissé aller.

Le rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain, alors à très bientôt.



Modalités d'accès aux services :

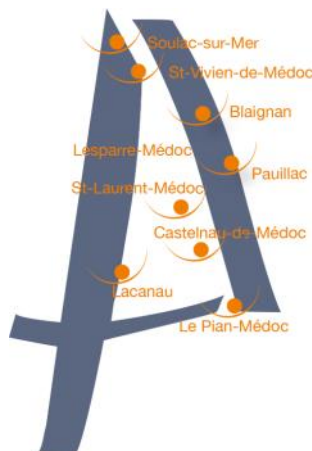
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 km de Lesparre.

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 ?

De quel côté se trouve la trappe à essence de votre voiture ?

Comment savoir où elle se trouve sans avoir à sortir sa tête par la fenêtre et étirer à son maximum votre cou... ?

Sachez qu'à l'intérieur de la voiture, pour indiquer l'emplacement de la trappe à essence, il y a un repère...

Oui, regardez le tableau de bord au niveau de la jauge à essence et vous devriez voir qu'à côté de l'icône de pompe à essence se trouve une petite flèche. Celle-ci indique si la trappe à essence se trouve côté conducteur ou côté passager ! S'il n'y a pas de flèche, c'est la poignée de la pompe qui va servir d'indicateur. Si la poignée est à gauche, le réservoir le sera aussi et inversement.



En cas d'urgences...

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

Publication: Florence BOCQUET
Rédaction: Jenny PEREIRA et Alexandra DURAND
Ont participé à ce numéro
Elodie SENNEPIN, Laura OUVRRARD, Florence VIROLEAU
Tirage en 3500 exemplaires