

### LE MOT DE LA DIRECTRICE

Le SPASAD (rapprochement de l'aide et du soin) prend forme, la télégestion est mise en place au Service de Soins et sur deux secteurs du service d'aide, nous avons organisé trois Théâtres Forum relatifs à la prévention des risques à domicile qui ont rencontré un vif succès, les ateliers « initiation tablette » intéressent un grand nombre d'entre vous et de partenaires, ... Ces actions sont de réelles opportunités pour l'amélioration des interventions et des accompagnements à domicile. Néanmoins, même pour une raison positive, faire évoluer ses pratiques, changer ses habitudes, de vie ou professionnelles, n'est jamais simple et bouscule. Par conséquent, je tiens à féliciter **les équipes** pour leur dynamisme positif, leur capacité d'adaptation et leur mobilisation aux nombreuses évolutions en cours et plus particulièrement lors de ce premier semestre.

Ces changements de pratiques et d'organisation sont aujourd'hui orchestrés par **Pierre Laperche, directeur SPASAD (aide et soins)**. Il a rejoint notre équipe fin janvier et a pour principales missions de **conduire** les équipes vers un fonctionnement **fluide** entre l'aide et le soin et de piloter l'activité du SPASAD. **Sandrine Bonnefond**, chef de service de Soins complète cette nouvelle organisation depuis le mois de mars.

Une étape dans la simplification de l'organisation vient d'être franchie : depuis une semaine, les équipes du service de soins ont rejoint physiquement celles du service d'aide ; les deux équipes travaillent maintenant dans le même local, au 8 rue de Verdun à Blaignan (la comptabilité et la direction générale ont emménagé au 25 rue de Verdun).

Concernant le SPASAD, nous avons signé une convention de partenariat avec le SSIAD du Pavillon de la Mutualité afin de proposer à terme une réponse similaire quel que soit le lieu de résidence sur le Médoc.

Vous êtes nombreux à avoir assisté au théâtre-forum organisé avec la CARSAT Aquitaine sur le thème de la prévention des risques. Si vous n'avez pas pu vous inscrire faute de places, une manifestation sera organisée à Lesparre courant octobre.

Par ailleurs, je remercie tous ceux et celles d'entre vous qui nous font part de leur satisfaction quant à l'accompagnement à domicile et qui n'hésitent pas, quand il le faut, à nous informer et proposer des réaménagements nécessaires dans l'organisation des interventions.

A ce titre, je profite de cet éditorial pour corriger une idée fautive qui circule régulièrement : Si l'on ne peut plus physiquement sortir, il est important de pouvoir continuer à regarder son jardin, le paysage ou l'animation de la rue. Oui, les aides à domicile, les auxiliaires de vie sociale peuvent et doivent nettoyer les vitres à une fréquence raisonnable pour les deux parties. Les seules consignes de sécurité sont d'utiliser obligatoirement un escabeau (ni une chaise, ni une échelle) et il n'y a pas de hauteur de marches à respecter. Je compte sur votre bon sens pour accepter de différer le nettoyage des vitres quand il fait vraiment très chaud.

Je vous souhaite un bon été,

Florence Bocquet



# N°55

Sommaire

### Le mot de la Directrice



Pierre LAPERCHE



Sandrine BONNEFOND

**p2** : la parole est à vous : A 94 ans, ça roule pour André.

**MEDICAMOT** : Les huiles essentielles

**p3** : ZOOM SUR... Lettre d'une patiente atteinte d'une démence à sa fille.

**p4** : Prévention : Quizz Nutrition

**p5** : L'AAPAM une équipe

**p6** : 70 ans de mariage... pas une ride

## La parole est à vous ... A 94 ans, ça roule pour André !

Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins... à bicyclette...



A 94 ans, André MOREAU, à quelques kilomètres au compteur...

Et pour cause... Cet ancien boucher Talaisien continue à arpenter les sentiers et chemins du Médoc... à vélo...!

Depuis toujours, André est un grand passionné de sport. C'est d'ailleurs son secret pour bien vieillir. En effet, André a été champion du Médoc de saut en hauteur en 1942 en passant les 1m72. Il a également pratiqué le football, le rugby et le vélo. Il mène tous les lundis, une équipe d'une dizaine de cyclistes amateurs. Principalement des jeunes retraités qui lui font confiance pour le choix de l'itinéraire. Sa petite fierté c'est d'avoir réussi à initier et motiver des novices et notamment des dames persuadées de ne jamais arriver à faire autant de kilomètres sur leurs vélos. Le secret pour les motiver? « C'est de s'adapter au groupe, de faire des pauses régulières et surtout de veiller à ce que tout le monde suive sans douleur pour que la sortie reste un moment de plaisir ».

André va continuer à sillonner les routes et chemins du Médoc.. Si vous aussi vous souhaitez vous y mettre, il vous donne rendez-vous tous les lundis à 14h au départ de Talais.

## MEDICAMOT: Les huiles essentielles pour son bien être ...

Le saviez-vous? Les huiles essentielles ont des vertus.

Une huile essentielle est issue d'une plante aromatique par un procédé de distillation à la vapeur d'eau.

On s'en sert contre plusieurs affections (toux, maux de tête, sinusite, asthme, problèmes digestifs, insomnie, fatigue, blessures sportives, pelade), mais selon les aromathérapeutes, son action la plus remarquable est de nature **antiseptique** (contre les bactéries, les virus, les champignons et les parasites). On s'en sert également pour l'hygiène des espaces intérieurs (prévention et traitement des maladies infectieuses), en soins esthétiques et pour la **détente**. On lui prête aussi une **action bienfaisante** sur le plan psychologique et pour contrer l'anxiété.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées par voie interne, externe ou aérienne.



### TRUCS ET ASTUCES

\*\*\*\*\*

#### Nettoyez vos éponges

Pour les nettoyer, passez les quelques instants au micro-ondes et vous détruirez ainsi la quasi-totalité des germes présents. Faites attention à ne pas vous brûler...



#### Odeurs de friture

Pour réduire les odeurs de friture (désagréables et persistantes) ajoutez une branche de persil dans l'huile quand elle commence à chauffer.



## ZOOM SUR... Lettre à ma fille.

Ma fille chérie,

Quand tu réaliseras que je vieillis, s'il te plaît sois patiente, et surtout, essaie de comprendre ce qui m'arrive.

Si, quand nous bavardons, je répète mille fois la même chose, ne m'interromps pas en soulignant : « Tu viens de me le dire, il y a deux minutes ! » Contente-toi d'écouter, s'il te plaît. Tâche de te souvenir de ton enfance, quand je te lisais la même histoire, soir après soir, jusqu'à ce que tu t'endormes.

Si je ne veux pas prendre mon bain, ne te fâche pas, ne me fais pas honte. Souviens-toi quand tu n'étais qu'une enfant, et je te courais après pour obtenir que tu passes sous la douche, malgré tous les prétextes que tu invoquais !

Quand tu constateras que je ne connais rien aux nouvelles technologies, laisse-moi du temps pour m'y faire et ne me regarde pas comme ça... Souviens-toi, mon cœur, qu'avec patience je t'ai appris bien des choses, comme manger proprement, t'habiller toute seule, te démêler les cheveux et faire face à la vie, au jour le jour.

Quand tu réaliseras que je vieillis, je voudrais que tu sois patiente, mais surtout, que tu essaies de comprendre ce qui m'arrive.

Si je perds le fil de notre conversation, parfois, donne-moi une minute pour m'y retrouver, et si je n'y arrive pas, ne t'énerve pas, ne hausse pas le ton. Sache, au fond de toi, que ce qui m'importe, c'est d'être avec toi. Et si mes vieilles jambes lasses me ralentissent, donne-moi la main, comme je te donnais la mienne quand tu faisais tes premiers pas. Quand viendra ce temps, ne sois pas triste. Juste, sois là, et comprends-moi, tandis que je chemine vers la fin de ma vie avec tendresse. Je t'aimerai et te remercierai pour ce cadeau que furent le temps et la joie partagés.

Avec un grand sourire et cet amour immense que tu m'as toujours inspiré, je voudrais juste te dire... je t'aime, ma fille chérie. »

Guillermo PENA

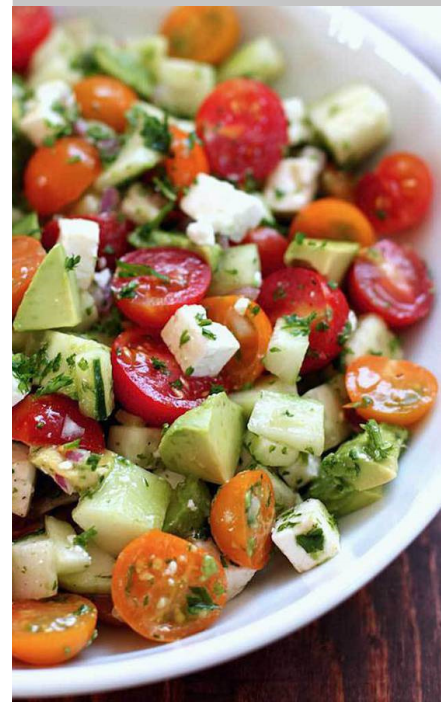
## Idée recette

### Salade légère et colorée pour être en forme tout l'été

#### Préparation

Une salade qui associe sans fausse note, avocats, tomates, concombre et feta avec du persil et un filet d'huile d'olive.

Une recette simple mais qui continue d'avoir du succès.



RÉGALEZ-VOUS

Ateliers à venir  
*L'informatique, pourquoi pas vous?*

**CISSAC**

*Ateliers Tablette  
Réunion d'information  
Le 7 septembre à 10h*

**BLAIGNAN**

*Ateliers Tablette  
Réunion d'information  
Le 8 septembre à 10h*

**CASTELNAU**

*Ateliers Tablette  
Réunion d'information  
Le 11 septembre à 14h*

**LACANAU**

*Ateliers Tablette  
Réunion d'information  
Le 5 septembre à 14h30*

**CARCANS**

*Ateliers Tablette  
Réunion d'information  
Le 22 septembre à 14h30*

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  
Jenny PEREIRA  
Cécile PISONI

# PRÉVENTION...

## Quiz Nutrition

1- Au supermarché je trouve une boîte de conserve **bombée ou cabossée** dans les rayons.

*Je peux l'acheter sans risque ?*

VRAI

FAUX

2- Je cuisine **un pot au feu**.

*Je peux le laisser refroidir toute la nuit hors du réfrigérateur sans aucun risque pour ma santé ?*

VRAI

FAUX

3- J'ai **décongelé** 5 steaks hachés. Je n'en cuisine que 4.

*Je peux **recongeler** le 5<sup>ème</sup> sans prendre de risque ?*

VRAI

FAUX

4- Dans mon placard, **le 20 janvier 2017** j'attrape un paquet de biscuits sur lequel il est mentionné « **à consommer de préférence avant fin décembre 2016** ». Je peux le manger sans risque ?

VRAI

FAUX

5- Quelle famille d'aliments est la plus riche en calcium?

- Les viandes, poissons, œufs
- Les produits laitiers
- Les matières grasses
- Les fruits et légumes

6- Quelles sont les principales sources alimentaires de Vitamines D?

- Le beurre
- Les carottes
- L'huile de colza
- Les poissons gras

Pour aller plus loin et tout savoir sur l'alimentation, n'hésitez pas à vous inscrire aux « Ateliers Nutrition Santé Seniors » en nous contactant au 05.56.73.19.50. *Ateliers gratuits ouverts aux personnes de plus de 65 ans.*

Bonne humeur, plaisir, échanges et convivialité sont toujours au rendez-vous.

## L'AAPAM une équipe ... Des Hommes aussi!



Contactez-nous  
au 05 56 73 19 50  
Envoyez votre CV  
et lettre de motivation à :  
[candidature@aapam-medoc.com](mailto:candidature@aapam-medoc.com)

## A l'honneur...

A l'occasion des vœux 2017, le Président, Dominique SAINT-MARTIN a remis la médaille du travail ainsi que le diplôme d'honneur à Bernadette BERGES pour ses 20 ans de services à l'AAPAM.



## REMUE-MENINGES

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

Retrouvez les mots suivants,  
cachés dans la grille

MÉMOIRE  
VIVRE  
MIEUX  
ARGENT

POISSON  
SOCIALE  
MARCHE  
FILS

### Réponses des jeux de l'ECHO N°54

Mot le plus long :

1. FOURCHE
2. POTENCE
3. MAILLOT
4. PÉDALES
5. PLATEAU
6. MANETTE

Charade : **ODORAT**

## 70 ans de mariage...Pas une ride!



Emotion, sympathie et chaleur étaient au rendez-vous qu'avait fixé Guy-Noël, leur fils à l'occasion des noces de platine d'Yvette et André CHAILLOT de Moulis. Pour fêter cela, ils se sont vus remettre un beau bouquet de fleurs par Sophie SESCOUS responsable de secteur à l'AAPAM. Un geste naturel pour récompenser un mariage qui dure depuis plus de 70 ans. Tous leurs proches étaient présents y compris Maud BABEL, leur aide à domicile depuis de nombreuses années. Leur rencontre eut lieu le 8 novembre 1943 pendant le mariage du cousin de Madame CHAILLOT et la fille du patron de Monsieur. Le couple s'est envoyé des cartes postales pendant 2 ans et a dû attendre la fin de la guerre pour se revoir car André CHAILLOT s'était engagé.

Ils se sont mariés le 6 juin 1947 à la Mairie de Listrac et « par un temps mi-figue, mi-raisin, partie à califourchon sur le cadre du vélo de son frère », comme nous le raconte si bien en souriant Yvette elle l'épouse le lendemain, le 7 juin 1947 à l'église de Castelnau. Pour l'anecdote, Yvette avait reçu pour consigne de ses parents d'attendre que le veau soit bon à manger pour pouvoir enfin se marier !

De leur union naissent 2 enfants, puis ils auront par la suite 4 petits-enfants et 7 arrière-petits-enfants.

Très fidèles à la commune de Moulis car André était boulanger pendant 40 ans, ils sont heureux d'y être restés depuis leur retraite bien méritée il y a 35 ans.

A 94 et 93 ans, Yvette et André CHAILLOT ne se sont jamais quittés et sont plus amoureux que jamais.



### Modalités d'accès aux services :

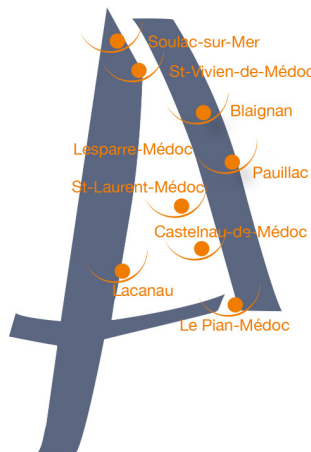
Le siège de l'association se situe à Blaignan, à 6 km de Lesparre.

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](mailto:contact@aapam-medoc.com)**



## Le saviez-vous ?

Le trou dans la cuillère à spaghetti, à quoi ça sert ?

Cette nouvelle risque de révolutionner le quotidien des adeptes des pâtes.

Nombreux sont ceux qui pensent que ce fameux trou sert à égoutter l'eau qui pourrait se trouver dans les pâtes, d'autres pensent que c'est une question d'esthétique...

En réalité, ce trou sert à mesurer la quantité d'une portion individuelle.

En effet, si vous remplissez ce trou de spaghetti non cuits, vous aurez la quantité recommandée pour une personne.

Avec cette astuce, vous n'aurez plus aucune excuse pour cuire trop ou pas assez de spaghetti.



**En cas d'urgence ...**

Samu <b>15</b>	Pompiers <b>18</b>
Appels d'urgence <b>112</b>	Centre anti-poison <b>05.56.96.40.80</b>

Publication: Florence BOCQUET  
Rédaction: Jenny PEREIRA et Alexandra DURAND  
Ont participé à ce numéro  
Elodie SENNEPIN, Isabelle CABAROUY, Céline CONSTANTIN  
Tirage en 3500 exemplaires