

LE MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE



D'ici quelques semaines, le projet associatif de l'Association **APAM** et le projet de service SPASAD seront finalisés (pour la période de 2019 à 2023).

Au mois de juin, ils seront présentés en Assemblée Générale, et de manière festive le **vendredi 5 juillet prochain** à Blaignan.

Cet après-midi que nous voulons convivial et ludique sera la concrétisation de plusieurs mois de réflexion guidée par le directeur SPASAD, Pierre Laperche et un consultant extérieur Jean-Marie Miramon.

Des membres du Conseil d'Administration, du Comité de représentants des bénéficiaires et les équipes se sont pleinement investis dans ces travaux. Ils ont réfléchi, travaillé avec énergie, plaisir et détermination avec pour objectif de penser l'organisation de demain et répondre au mieux, avec nos partenaires, aux attentes et aux besoins des bénéficiaires tout en améliorant la qualité de vie au travail des intervenants.

Ces présentations s'adressent aux personnes aidées, à leurs familles, aux équipes de l'AAPAM, aux professionnels du Médoc, et au grand public. Il s'agit, dans les grandes lignes, de mettre en lumière le soutien à domicile, ses bénéficiaires et ses acteurs ; et d'autre part nos actions, les valeurs qui les soutiennent et nos engagements futurs dans l'accompagnement des personnes fragiles.

Des stands, des scénettes, des petits films présenteront l'aide et le soin, la prévention, les modalités d'organisation et de fonctionnement ... Chaque moment sera l'occasion d'échanger, de nous faire part de vos questions, de vos idées, de vos remarques.

L'après-midi sera rythmé par ces interventions et nous pourrons nous retrouver en soirée autour d'un repas « musical ».

Ces temps de rencontre sont rares et précieux; c'est pourquoi nous attachons de l'importance à la participation du plus grand nombre d'entre vous, aussi bien pour découvrir que pour se retrouver. Ainsi, nous vous invitons, dès à présent, à noter cette date sur vos calendriers. Les difficultés de déplacement ne doivent pas être un frein, au besoin nous organiserons les transports et/ou les intervenants à domicile pourront vous accompagner sur leur temps d'intervention si vous le souhaitez.

Au plaisir de se retrouver le vendredi 5 juillet,

Florence Bocquet



N°58

Sommaire

Le mot de la Directrice Générale

Page 2

LA PAROLE EST A VOUS :

Expérience de la Réflexologie

ZOOM SUR...

L'Action de Formation Préalable au Recrutement

Page 3

PREVENTION :

Choisir sa personne de confiance

Page 4

MEDICAMOT :

Rédiger ses directives anticipées

Page 5

L'AAPAM, une équipe : Les nouveaux arrivants

Page 6

En cuisine....

Le saviez-vous ?

REMUE-MÉNAGES

La parole est à VOUS ... Eliane RECHE raconte son Expérience avec la réflexologie...

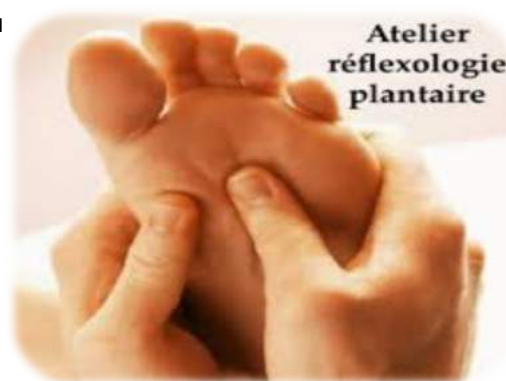
Dans ce nouveau numéro de l'Echo, nous avons interviewé Eliane RECHE, bénéficiaire des services de l'AAPAM au sujet des séances de réflexologie proposées par l'association.

«La réflexologie ? Si je devais décrire ça en quelques mots, je dirais que c'est une méthode pour stimuler et soulager des organes de notre corps par les pieds, en faisant un massage. Je ne connaissais pas du tout la réflexologie avant de bénéficier des séances dispensées par Cécile PISONI. Ce sont les aides à domicile qui interviennent chez moi qui m'en ont parlé. Je trouve que c'est une bonne initiative de la part de l'AAPAM que de proposer ce type d'intervention. C'est d'ailleurs une pratique qui devrait être plus reconnue... J'ai bénéficié de 5 séances, à raison d'une par semaine. Bien-sûr je regrette que le nombre de séances soit limitées à 5 parce que je ressens un réel bénéfice après la séance (*que j'attends chaque fois avec impatience d'ailleurs*) voir même encore plusieurs jours après mais à la fois, c'est bien pour découvrir ce que c'est. ... Et puis il en faut pour tout le monde aussi !

C'est surprenant, on n'imagine pas la relation entre nos pieds et nos organes ou les différentes parties de notre corps, on découvre ou redécouvre notre corps par... nos pieds !

Ce qui est agréable aussi c'est que Cécile s'adapte à moi, elle me fait le soin au fauteuil ou sur mon lit si je suis plus fatiguée et c'est bien quand on est handicapée comme moi, c'est assez facile. »

Quand nous demandons à Eliane une phrase pour conclure notre entrevue, elle nous répond avec un grand sourire : « Sans mauvais jeu de mot, la réflexologie, c'est le pied ! »



ZOOM SUR...

L'Action de Formation Préalable au Recrutement

Depuis plusieurs années, l'AAPAM s'engage dans l'accompagnement et la formation des nouveaux salariés qui intègrent les équipes de terrain. Ces Actions de Formation Préalable au Recrutement (AFPR) sont un dispositif du Pôle Emploi destiné à combler l'écart entre les compétences qu'une personne détient et celles que requiert l'emploi qu'elle vise.

Ce dispositif s'applique à toute personne inscrite à Pôle emploi.

En février dernier, l'AAPAM a organisé une AFPR en collaboration avec POLE EMPLOI, au programme :

- ◆ Une demi journée de présentation de notre activité, de nos besoins et échanges sur les attentes des futurs candidats.
- ◆ A l'issue de cette présentation, les candidats sont invités à déposer leur CV.

Chaque candidat est convoqué ensuite pour un entretien au cours duquel ses motivations, ses compétences et ses attentes sont abordées et étudiées.

La Formation est assurée par le GRETA, organisme de formation qui met tout en œuvre pour que les candidats acquièrent les compétences et les gestes essentiels pour une bonne intégration sur le terrain. La formation théorique dure 2 semaines. A l'issue de cette formation, les candidats font un stage de 10 jours sur le terrain accompagnés d'une tutrice, une Aide à Domicile/ Auxiliaire de vie référente qui les aide à mettre en pratique les gestes, les techniques et leur savoir être au service des bénéficiaires.

Après cette période de formation et d'immersion, chaque stagiaire deviendra salarié de l'AAPAM pour une durée minimale de 6 mois et intégrera nos équipes pour aider au mieux les personnes accompagnées.

L'objectif pour l'entreprise est d'avoir des salariés préparés au métier de l'aide à domicile, rapidement opérationnels sur le terrain pour pouvoir venir en soutien aux équipes déjà en place.



PREVENTION : Choisir sa personne de confiance

Vous pouvez désigner votre personne de confiance à tout moment à condition d'être majeur, sur formulaire ou papier libre cosigné. Désigner une personne de confiance n'est pas obligatoire, c'est un acte libre.

1. Quel est le rôle de la personne de confiance?



Accompagner

Elle vous accompagne dans vos démarches et votre parcours médical. Elle vous aide à réfléchir à vos conditions de fin de vie



Transmettre

Si vous ne pouvez plus vous exprimer, elle transmet ou indique où trouver vos directives anticipées, si vous en avez



Représenter

Elle vous représente auprès du personnel médical en matière de soins et d'actes médicaux selon vos propres volontés

2. Qui peut devenir ma personne de confiance?



Votre personne de confiance doit être quelqu'un qui vous connaît bien et en qui vous avez confiance (un parent, un proche ou le médecin traitant)



Elle doit faire preuve de confidentialité et de compréhension pour transmettre de façon précise et fidèle vos souhaits au moment venu.

3. Comment désigner ma personne de confiance?



Sur papier libre ou formulaire cosigné par votre personne de confiance et vous.



Informez vos proches et / ou votre médecin traitant.



Indiquez le nom, le prénom et les coordonnées de votre personne de confiance sur le formulaire de la personne de confiance ou sur vos directives anticipées si vous en avez.

Trucs et astuces

Il suffisait d'y penser...

Pour une compote express'

Vous avez un micro-ondes?
Des fruits presque trop mûrs?
Du sucre glace?

Si oui, vous allez adorer cette recette prête en 3 minutes chrono.

Coupez les fruits en dés, saupoudrez-les de sucre glace et laissez cuire 3 minutes à puissance maximum.

Pour des biscuits bien secs

Comme beaucoup, vous enfermez vos biscuits secs préférés dans une boîte hermétique pour préserver leur goût le plus longtemps possible... Mais avez-vous pensé à placer une feuille de papier absorbant et un morceau de sucre dans le fond de votre boîte.

Ces deux alliés absorberont l'humidité mieux que personne.

Pour des fruits bien mûrs

Si votre fruit n'est pas assez mûr, placez le dans une corbeille avec une pomme. La maturation de votre fruit sera accélérée grâce au gaz éthylène dégagé par la pomme.

MEDICAMOT... Rédiger ses directives anticipées

Les directives anticipées sont une déclaration écrite qui indique vos volontés sur votre fin de vie, si un jour vous ne pouvez plus les exprimer. Elle permettront à votre médecin de connaître vos souhaits en matière de décisions et de traitements médicaux.

Vous pouvez les rédiger sur papier libre daté et signé.

Rédiger ses directives anticipées n'est pas obligatoire, c'est un droit, pas un devoir. A tout moment, elles sont modifiables.

1. Informations principales Importantes à mentionner

Grands principes

- Maintien en vie artificielle
- Sédation profonde et continue jusqu'au décès

Actes et traitements médicaux :

- Assistance respiratoire, réanimation cardio-circulatoire, alimentation et/ou hydratation artificielles, dialyse, autres ...

2. Informations annexes Utiles à mentionner

Vos attentes ou vos craintes concernant certains traitements ou certaines situations de fin de vie

Votre situation personnelle, si elle peut aider le médecin à comprendre vos souhaits

Vos souhaits et croyances de nature non médicale. Ils ne sont considérés comme des directives mais peuvent être précisés.

3. A qui pouvez-vous demander conseil pour les rédiger?

Il peut être utile de solliciter l'avis d'un professionnel de santé ou de votre responsable de secteur



Professionnel
de santé



Personne de
confiance, proche
ou famille



Associations de
patients ou
d'accompagnement



Tout autre personne qui
peut vous aider à
réfléchir

Information

Ateliers prévention :

Réunion de sensibilisation

* « Séniors, maîtrisez
l'anxiété pour mieux vivre »

Le 15 mai 2019 14h30
À LACANAU

Ateliers à venir

* L'informatique,
pourquoi pas vous?

Du 02 avril au
11 juin 2019
AU TEMPLE

* L'informatique,
pourquoi pas vous?

Du 12 avril au
28 juin 2019
À ARSAC

* L'informatique,
pourquoi pas vous?

Du 2 mai au
25 juillet 2019
À QUEYRAC

* L'informatique,
pourquoi pas vous?

Du 7 mai au
23 juillet 2019
À SAINTE-HÉLÈNE

* **Forme et Bien être**

Le 28 mai 2019 14h30
À LACANAU

Si vous souhaitez participer
à l'un des ateliers ou obtenir
des renseignements ,
n'hésitez pas à contacter
l'AAPAM au

05 56 73 19 50

Tiramisu au speculoos RAPIDE !

Matériel nécessaire :

- ⇒ Batteur électrique
- ⇒ Spatule (Maryse)
- ⇒ Verres à verrine

Ingrédients :

- ⇒ 250g de mascarpone
- ⇒ 100g de sucre
- ⇒ 25 speculoos
- ⇒ 2 œufs frais
- ⇒ Café ou extrait de vanille liquide
- ⇒ Cacao en poudre

Préparation :

ÉTAPE 1 : Séparer les blancs des jaunes.

ÉTAPE 2 : Mélanger les jaunes avec le sucre.

ÉTAPE 3 : Ajouter le Mascarpone et 3 c à soupe de café ou 1 c à soupe d'extrait de vanille.

ÉTAPE 4 : Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement au mélange jaunes d'œufs, sucre et mascarpone.

ÉTAPE 5 : Écraser les biscuits en poudre.

ÉTAPE 6 : Dans une verrine, mettre une couche de biscuit puis une couche de mélange au mascarpone et encore une couche de biscuit, terminer par du mélange au mascarpone.

ÉTAPE 7 : Mettre au réfrigérateur une nuit.

Avant de servir, saupoudrer de cacao ou de speculoos !



L'AAPAM une équipe...

Depuis quelques mois, vous avez de nouvelles voix au téléphone.

Puisqu'un visage sur une voix apporte beaucoup à la relation, vous trouverez ci-dessous les portraits des nouvelles assistantes et des infirmiers qui ont rejoint l'équipe de l'AAPAM.



Léa CHAUSSAT
Assistante
Secteur Nord



**Fanny CAZOULAT-
BONNEFONS**
Assistante Secteur Sud



Laurène LEPELTIER
Assistante
Secteur Sud



Karima BOUHAJA
Assistante
Secteur Centre



Marie-Ange MULPY
Assistante
Secteur Centre



Adeline FERRUA
Assistante
Secteur Centre



Christelle BLONDIAU
Infirmière



Manon SY
Infirmière



Stéphane CHENG
Infirmier

En cuisine... Spaghettis crevettes, épinards et feta.

Ingrédients pour deux personnes

- ⇒ 110g de spaghettis non cuits
- ⇒ 225g de crevettes décortiquées
- ⇒ 2 tasses de jeunes pousses d'épinards
- ⇒ 1/2 tasse de feta

Préparation

- 1- Faire revenir les crevettes décortiquées jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir roses.
- 2- Cuire les spaghettis et les épinards
- 3- Retirer le tout du feu et y incorporer la feta



Bon appétit !!

REMUE-MÉNINGES

Remettre dans l'ordre les lettres d'un mot qui ont été mélangées.

- PLINA → L.....
- LOUPE → P.....
- NICHE → C.....
- NACRAI → C.....
- APEUT → T.....
- CUIELURE → E.....
- RALIGNES → S.....
- INONPIGU → P.....
- NINPOS → P.....

Solution du jeu N° 57

2	1	5	9	4	8	7	6	3
8	3	7	2	5	6	9	1	4
4	6	9	7	3	1	5	2	8
5	9	8	6	1	3	2	4	7
7	4	1	5	2	9	3	8	6
6	2	3	4	8	7	1	5	9
1	7	4	3	6	5	8	9	2
3	5	2	8	9	4	6	7	1
9	8	6	1	7	2	4	3	5

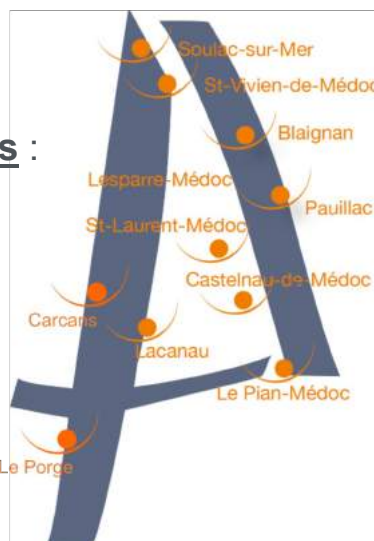
Modalités d'accès aux services :

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 notre répondeur.

Téléphone : 05 56 73 19 50
contact@aapam-medoc.com



Le saviez-vous ?

A VOS AGENDAS ...

Le **5 juillet 2019** après-midi, l'AAPAM organise une journée d'échanges et d'informations à Blagnan. A cette occasion, les équipes vous présenteront le projet de service ainsi que le projet associatif. Cette journée d'échange se clôturera par un repas, sur inscription.

Les détails de cette journée vous seront communiqués ultérieurement mais pensez d'ores et déjà à bloquer vos agendas...

Le mot de Jenny ...

Rédactrice des articles du journal depuis quelques années, j'en profite pour vous écrire ces lignes à l'occasion de mon départ. Je vous remercie pour vos réactions positives concernant nos différents articles, pour votre participation pour certains, et surtout votre gentillesse.

J'ai pris beaucoup de plaisir à rédiger ces ECHOS et j'espère que vous avez pu prendre plaisir à les lire...

Bien à vous,

Jenny



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, Nolwenn ETIENNE
Ont participé à ce numéro
 Bérangère BOURDIEU, Sophie LEGRAND, Eliane RECHE
Tirage en 5000 exemplaires
 Impression bioécoprint (33680 Lacanau)



Ne pas jeter sur la voie publique