

L'ECHO de l'AAPAM



**1er
Trimestre 2015
N°49**

LE MOT DE LA DIRECTRICE

**JE SUIS
CHARLIE**

Par tradition le début d'année nous donne l'occasion de faire le bilan de l'année écoulée, d'énoncer les objectifs de l'année à venir et surtout d'avoir un geste et une parole d'encouragement généralement chaleureuse envers les uns et les autres.

Les attentats de ce début d'année nous rappellent que 2015 (et peut-être plus), risque d'être semée d'embûches et de difficultés de tous ordres. Ce fut réconfortant de voir s'exprimer autant de solidarité ici et dans de multiples pays. Il m'est difficile de retranscrire l'émotion et la fierté que les membres du Conseil d'Administration, le Président Dominique Saint-Martin et moi-même avons ressenties devant les gestes spontanés de solidarité des équipes de l'AAPAM.

Sans être dogmatique ou naïf, le contexte actuel nous invite à nous questionner sur nos relations aux autres, sur le sens de nos actions et paroles quotidiennes. Ainsi, la liberté d'expression et plus globalement la liberté, n'a réellement de sens qu'associée à la notion de **respect**. Le respect au niveau individuel est le sens qu'une personne a de sa propre valeur et de la manière dont elle prend soin d'elle-même et se présente à autrui. Pour nombre d'entre nous, c'est une évidence qui relève de l'éducation. Au niveau collectif, le respect est d'accepter le fait que nous sommes tous différents, en pensée, en histoire, en tradition, en culture, ... et que ces différences nous enrichissent. Le respect envers autrui se manifeste dans tous les actes du quotidien familial, professionnel, avec la caissière d'une grande surface, avec les instituteurs des enfants, sur un terrain de football... dans toutes nos relations aux autres. Il est la capacité que nous avons à accepter l'Autre dans ses différences de choix, de pensée, ... dans ses différences « *tout simplement* » et néanmoins à œuvrer et construire aujourd'hui et ce qui sera demain : ensemble.

A l'image d'une équipe sportive, nous ne progresserons dans la cohésion et la synergie avec les autres qu'à condition que le respect de nos différences et de nos qualités énoncées, connues et identifiées nous soude et nous fortifie. Ainsi, nous développerons en 2015 des actions, réunions, groupes de travail communs au service d'aide, de soin et à la prévention. Pour illustration, des aides à domicile, des auxiliaires de vie sociale et des aides-soignantes viennent de terminer ensemble une session de formation commune sur le thème de la bientraitance. Deux autres sessions sont prévues dans les semaines à venir. Une synthèse vous sera présentée dans le prochain Echo.

D'ici là, je souhaite la bienvenue à Martine Pinto, responsable de secteur et vous souhaite à toutes et à tous une bonne année 2015.

Florence Bocquet

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

ZOOM SUR...

- * Le Marathon s'invite à l'AAPAM

Médicamot

- * Le réfrigérateur

Page 3

L'AAPAM une équipe

- * Aide Soignante un métier à vocation

Page 4

Prévention

- * Sécurité Routière

Page 5

La parole est à vous...

- * Petits secrets ou miracles de la nature?
- * Remue-méninges

Page 6

Un secret de Longévité

Le saviez-vous ?

ZOOM SUR... Quand le Marathon du Médoc s'invite à l'AAPAM

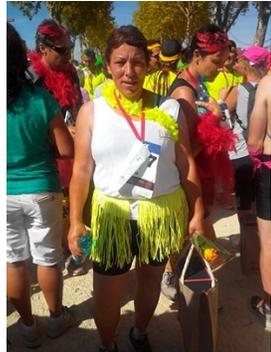


Le samedi 13 septembre 2014, le Marathon du Médoc a fêté son 30ème anniversaire avec pour thème « les carnivals à travers le monde » et plus de 10 000 concurrents.

C'est avec beaucoup de fierté que Patricia PAPI-BEY, auxiliaire de vie sur la commune de Lamarque, a porté les couleurs de l'AAPAM tout au long de ces 42,195Kms de course.

Pour vous, en exclusivité et en présence de Dominique SAINT-MARTIN, Président de l'AAPAM Patricia se confie : « Il y avait une ambiance du tonnerre. Le marathon du Médoc est une expérience à vivre !!

Des déguisements fabuleux, des gens fantastiques, j'ai pu faire la connaissance de coureurs venus d'autres pays, c'était génial. »



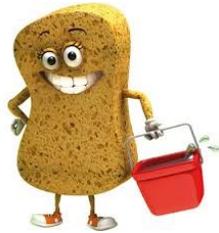
Pour réaliser cette course, Patricia a dû s'imposer une préparation digne d'un sportif de haut niveau avec un entraînement intensif pendant 1 an.

L'accueil chaleureux des bénévoles pour les ravitaillements dans les châteaux tout au long du parcours, a contribué à aider Patricia à terminer son Marathon en 6h09mns.

Fière de son résultat, on n'arrête plus Patricia car désormais elle s'entraîne pour participer au Marathon de Bordeaux qui se déroulera en nocturne le 18 avril 2015.

Toute l'équipe de l'AAPAM lui souhaite une bonne réussite pour ce nouveau challenge!

MEDICAMOT Le réfrigérateur : propre à l'intérieur...comme à l'extérieur



Un bon entretien de son réfrigérateur est important afin d'éviter toute prolifération et contamination des aliments par des bactéries comme la salmonelle ou la listéria.

Nous allons si vous nous le permettez vous donner quelques conseils essentiels pour une bonne hygiène de votre appareil.

La fréquence de nettoyage de votre réfrigérateur est d'au moins une fois par mois.

Propre à l'intérieur...

L'entretien commence d'abord par un bon rangement. Tout d'abord, veillez à toujours jeter les aliments périmés qui sont de vrais nids à bactéries. Retirez également les emballages carton porteurs eux-aussi de bactéries risquant de se répandre aux autres aliments. L'idéal pour le nettoyage est d'attendre que le frigo soit presque vide (avant les grandes courses par exemple) afin de ne pas briser la chaîne du froid.

Si vous ne souhaitez pas retirer toutes les étagères, partez du haut de votre réfrigérateur pour ne pas salir inutilement les étagères situées plus bas.

Bon à savoir : un mélange d'eau tiède avec du vinaigre d'alcool (50/50) est également efficace si vous ne souhaitez pas utiliser de produits ménagers.

...comme à l'extérieur !

Optez pour de l'eau savonneuse et essuyez avec un chiffon doux car votre frigo est revêtu d'une couche spéciale qu'il convient de préserver au maximum. De plus, pour éviter une surconsommation d'électricité, pensez à passer un coup d'aspirateur derrière votre appareil afin de dépoussiérer la grille afin de faciliter l'évacuation de la chaleur.

Quelques astuces pour désodoriser votre frigo...placez dans celui-ci

Du café moulu dans une soucoupe,

Un demi-citron,

Un morceau de charbon de bois

Ces quelques conseils vous aideront à préserver la qualité de vos aliments et ainsi limiter le développement des bactéries.



C'est le moment...

De faire une pause pour soi

A quoi bon se ruiner en produits de beauté alors que le réfrigérateur contient une mine de trésors pouvant faire l'affaire!



Pour vos cheveux

- 1/2 avocat
 - 3 c. soupe de jus de citron
- Mélanger les ingrédients au malaxeur puis appliquer sur les cheveux secs ou humides environ 30 min. Hydrate en profondeur et répare les dommages aux cheveux.

Pour vos mains

Les mains souffrent des changements de température, des agressions de produits divers tout au long de l'hiver, ce qui les fait vieillir plus vite. Il faut prendre le temps de les chouchouter (et c'est aussi valable pour vous messieurs !). Avant l'hydratation, faire un gommage à base de farine avec quelques gouttes d'huile d'olive (prendre en main, frotter et malaxer jusqu'à ce que cela soit sec) Ainsi, vous obtiendrez des mains très douces.

L'AAPAM, une équipe...

Aide-soignante : un métier, une vocation

Parmi les intervenant(e)s à domicile, vous connaissez les auxiliaires de vie sociale mais aujourd'hui, nous souhaitons faire un zoom sur le métier d'une de nos aides-soignantes du Service de Soins et Infirmier à Domicile (SSIAD).

C'est pourquoi, nous avons choisi de suivre Mariannick chez deux de ses patients qui ont eu la gentillesse d'accepter de nous ouvrir leurs portes.

Les aides soignantes du secteur de Pauillac se retrouvent pendant quelques minutes afin de faire la transmission d'informations sur leurs patients. Puis chacune commence alors sa tournée.

Equipée de sa mallette contenant les produits de 1^{ère} nécessité, (gants, gel désinfectant...), Mariannick arrive chez son patient. La relation de soin se situe dans l'intimité du domicile, dans le respect de la personne, en toute confidentialité et discrétion. L'aide soignante est diplômée pour son savoir-faire technique mais aussi pour ses qualités relationnelles. Comme Mariannick nous le confie : « nous sommes une « oreille attentive » pour nos patients mais aussi pour leur entourage. Le relationnel est très important dans notre métier ». Ses missions principales sont essentiellement les toilettes, les changes, les transferts, l'habillage...mais Mariannick précise que les aides soignantes sont là aussi pour noter les changements de comportement ou physiques de la personne aidée. Elles ont aussi un rôle de prévention et de conseil auprès de la personne et de sa famille.

Après avoir effectué les soins, Mariannick et ses collègues doivent remplir un certain nombre de documents au domicile comme « la grille de soin », sur laquelle sont cochés tous les actes réalisés, « la feuille de transmission ciblée » sur laquelle les intervenantes de soin notent tous les changements. Ses informations sont ensuite transmises aux infirmières du service.

Avant de nous quitter, Mariannick tient à préciser un point important : « nous ne sommes pas là pour assister les personnes, mais pour les aider « à faire » plutôt que de faire à leur place dans le but de conserver leur autonomie. Nous veillons aussi au confort et à la sécurité de la personne dans son logement ».

Tout comme les aides à domicile ou auxiliaires de vie, les aides soignantes jouent un rôle important dans le maintien à domicile des personnes accompagnées.



Trucs et Astuces ...

Bicarbonate de soude:
LE produit incontournable!

Biodégradable, non inflammable ni toxique, le bicarbonate de soude a de multiples qualités. Il est très utilisé pour cuisiner, soigner, nettoyer ou encore jardiner.

Le bicarbonate de soude est une solution économique et efficace contre les aphtes.

Mélangez une cuillère à café de bicarbonate de soude avec une demi-tasse d'eau puis rincez à l'eau froide.

Le bicarbonate contre l'odeur de tabac.

Mettez un peu de bicarbonate de soude dans les **chandriers** pour éliminer les mauvaises odeurs de tabac. Changez le bicarbonate chaque fois que vous videz les chandriers. Une coupelle de bicarbonate dans le **réfrigérateur** sert également à éliminer les mauvaises odeurs éventuelles.

Le bicarbonate de soude s'avère une aide indispensable au jardin.

En appliquant le mélange ci-dessous tous les 20 jours sur les feuillages et en évitant les fleurs, vous serez débarrassés des mauvaises herbes et évitez la prolifération des parasites.

- 9 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- 3 cuillères à café de bicarbonate de soude ;
- 1 litre d'eau.



LA PRÉVENTION...

Sécurité routière : TOUS RESPONSABLES !!

Ateliers à venir

GAILLAN

*Ateliers Nutrition Santé Seniors:
Il reste encore des places*

VENDAYS

*Ateliers mémoire: Il reste encore
des places*

CARCANS

*Ateliers de Liens Intergénération-
nels à venir*

LACANAU

*Ateliers Form'Equilibre
Du 3 mars au 19 mai*

MARGAUX

*Ateliers Form'Equilibre
Du 13 mars au 12 juin*

MOULIS

*Ateliers Form'Equilibre
Du 4 mars au 27 mai*

CUSSAC

*Ateliers Nutrition Santé Seniors
Du 5 mars au 7 mai*

CISSAC

*Réunion de sensibilisation
« Prévention des chutes »
Le 17 février*

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

Le 24 septembre dernier, dans le cadre de la semaine de la sécurité routière initiée par la préfecture de la Gironde, l'AAPAM a mis en place pour ses équipes administratives et soignantes, une journée de sensibilisation aux risques routiers.

Chacun sait que les accidents de la route font de nombreuses victimes par an ; l'objectif de cette journée était de rappeler à chacune des participantes les précautions à prendre en utilisant un moyen de locomotion. Une conférence-débat retraçant les risques liés à l'abus d'alcools, de drogues ou encore de médicaments au volant avait par ailleurs ouvert cette journée.

Lors de celle-ci plusieurs ateliers ont été mis en place comme le « testochoc » destiné à démontrer l'importance de la ceinture de sécurité, la « voiture-tonneaux » simulant une situation d'accident violent, le « simulateur de conduite »...

Ce dispositif a été très apprécié des équipes. Pour Christine GAY, chef de service à l'AAPAM, « Il est important que cette action soit reconduite courant 2015 à destination des aides à domicile sur plusieurs communes du Médoc, car il faut savoir qu'elles parcourent en moyenne 677 000 km par an. »

Par ailleurs, cette même action s'est déroulée sur la commune de Carcans en partenariat avec la mairie et l'école Pierre VIGNEAU avec les classes de CM1 et CM2 et les seniors du village. Les enfants ont pu apprendre la façon de se positionner par rapport à un véhicule en étant à pieds ou à vélo, la notion d'angle mort par le biais d'une piste d'éducation routière provisoirement installée sur la place de l'église, mais aussi l'importance de la ceinture de sécurité grâce au « testochoc ». Quant aux seniors, après leur participation assidue à la conférence animée par le Dr Michel FRANCO sur le thème « santé, médicaments, sommeil et conduite », ils se sont dirigés vers le bus pédagogique avec intérêt pour une remise à niveau du code de la route.

Pour Jenny Pereira et Florence Viroleau, animatrices prévention à l'AAPAM, les résultats de ces journées ont été positifs.

Quelles que soient les générations, le message a été entendu : « À pieds, en voiture, à vélo ou à moto : TOUS RESPONSABLES ! ».



La parole est à vous... Petits secrets de culture ou miracle de la nature ?



Ancien agriculteur d'origine espagnole et plus précisément de la ville d'Almería en Andalousie, José Bueno Cortes nous ouvre les portes de son jardin où poussent des légumes « géants ».

Émerveillée par cette incroyable récolte, Pascale GOUNAUD, son auxiliaire de vie sociale, nous a présenté cet attachant jardinier de Cissac.

Autrefois en Espagne, il cultivait sur ses terres des oliviers, des amandiers et de la vigne. Arrivé en France en 1965, il exerce le métier de bûcheron et continue son métier de vigneron.

Pour lui, la terre n'a aucun secret...

C'est d'ailleurs avec stupéfaction et non sans surprise que nous découvrons une tomate de plus d'1kg300 ainsi qu'une pomme de terre surdimensionnée. Pour le plaisir des yeux, voici les photos.

Les passionnés de botanique disent souvent qu'il faut parler aux plantes pour qu'elles s'épanouissent. Légende ou non, toujours est-il que José parvient à faire pousser des légumes géants, simplement par amour pour sa terre!

Aujourd'hui, il nous livre son secret dans sa langue maternelle avec toute la convivialité espagnole... résultat garanti !

Chaque année, José sélectionne ses meilleures tomates afin d'en extraire les graines pour ses futurs semis. Une fois celles-ci récupérées, elles sont lavées pour éliminer la membrane gluante qui les entoure. Il les fait sécher pour ne pas qu'elles moisissent. Elles seront ensuite conservées dans un petit pot en verre.

À l'arrivée du printemps, il réalise ses semis et dès que les graines germent, les petits plants sont mis en terre.

Pour nous mettre l'eau à la bouche, Monsieur Bueno Cortes, nous décrit les qualités gustatives de cette variété : « C'est une tomate, sucrée, douce et à la chaire charnue, excellente en salade comme en pipe-rade ». Avec ces précieux conseils, nous voilà désormais tous prêts pour nous mettre au jardinage.

En nous raccompagnant, José nous révèle en espagnol une dernière petite chose, et non des moindres : « Todos los tomates y patatas son de variedades españolas ! ». (*Toutes les tomates et patates sont de variétés espagnoles!*).

Pour nous avoir ouvert ses portes avec gentillesse, nous aimerions simplement lui dire:

« Muchas gracias señor José Bueno Cortes ».

Remue Méninges



Portugal
Suède
Arabie
Saoudite
Grèce



Cuba
Mexique
Corée du
Nord
Finlande



Mexique
Espagne
Danemark
Colombie



Uruguay
Côte
d'Ivoire
Egypte
Brésil

Règle du jeu :

*De quel Pays
s'agit-il ?*



Solution du numéro précédent:
Accompagner

Un secret de longévité...



À l'aube de ses 103 ans, Jeanne LAMART, dit Jeannette est une grande dame qui possède, croyez-moi, une force et une joie de vivre impressionnante. Son secret pour une telle force de vie ... ?

Elle nous répond sans hésiter... « C'est ma famille !! ». Elle est là pour lui offrir toute l'affection qu'il lui faut.

En effet, du bonheur, Jeannette en a connu à foison durant sa vie, et cela continue grâce à ses 6 enfants, ses 11 petits-enfants, ses 13 arrière-petits-enfants et ses 7 arrière-arrière-petits-enfants... « 5 générations » dit-elle avec un grand sourire aux lèvres.

C'est d'ailleurs avec beaucoup de fierté que Mme LAMART me montre ses photographies.

Femme très active pendant toute sa vie, elle a élevé ses 6 enfants tout en travaillant comme coiffeuse dans son propre salon à Cissac. Elle ira même jusqu'à ouvrir un cinéma à Cissac

pour les enfants et une colonie de vacances à Montalivet.

Jeanne aime apprendre, elle dit vouloir « découvrir un peu l'informatique », elle ajoute que « c'est en stimulant chaque jour notre cerveau que l'on peut vivre longtemps et en bonne santé ».

La santé, Jeanne l'a et à presque 103 ans, c'est accompagnée de son aide à domicile, et lorsque le temps le permet, qu'elle fait le tour de Cissac à pieds.

Très coquette, cette ancienne coiffeuse aime être bien maquillée et bien coiffée « ce sont de petites choses importantes pour l'estime de soi » me confie-t-elle.

C'est l'heure du repas, son aide à domicile lui a préparé de la soupe, car comme le dit Jeannette, « bien se nourrir c'est primordial pour vieillir en bonne santé ».

C'est en écoutant Jeanne chanter « *la maladie d'amour* » de Michel SARDOU, que je la quitte ... Et encore une fois, croyez-moi, à presque 103 ans, pas une fausse note ni même l'ombre d'un trou de mémoire.

BIENVENUE!



Toute l'équipe de l'AAPAM souhaite la bienvenue à Martine PINTO dans ses nouvelles fonctions de Responsable des secteurs de Castelnau, Avensan, Soussans, Lamarque, Cussac.

Modalités d'accès au service :

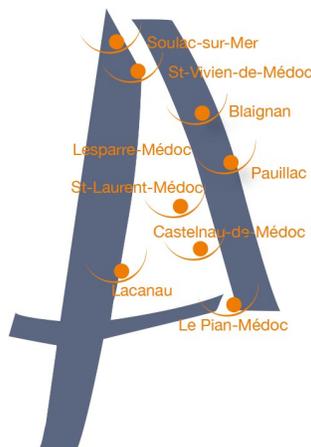
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 kms de Lesparre.

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 ?

Janvier n'était pas...
Le 1er mois de l'année.

Mars était initialement le premier mois de l'ancien calendrier romain.

C'est en 46 avant J.C que l'empereur romain Jules César décida que le 1er Janvier serait le jour de l'an.

Le nom du mois Janvier vient de Janus, le dieu des portes et des ouvertures. Janus a deux faces, l'une tournée vers l'avant (le futur), l'autre vers l'arrière (le passé).

Plus tard, sous le règne de l'Empereur de l'Occident, Charles 1er, l'année commençait à Noël, le 25 Décembre. Du temps des rois capétiens, l'année débutait le jour de Pâques.

Ce n'est que depuis 1622 que le nouvel an est fixé au 1er Janvier.



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 OUVRARD,
Margot REBES, Jenny PEREIRA,
Alexandra DURAND,