

# L'ECHO de l'AAPAM



4ème

Trimestre 2015

N°51

## LE MOT DE LA DIRECTRICE

La journée de nos 50 ans a été une réussite grâce à vous tous. Je souhaite tout d'abord remercier les partenaires qui nous ont fait l'honneur de leur présence chaleureuse, de leur mobilisation, de leur investissement pour l'animation de cette journée. Je remercie également les bénéficiaires et leur famille qui sont venus partager et faire vivre cette journée. Mes sincères remerciements s'adressent aussi aux équipes qui ont œuvré pendant plusieurs mois à la construction de cette fête et qui nous ont montré le meilleur d'eux même.

En effet, fêter 50 ans c'est avant tout faire **l'honneur de tous ceux et celles qui nous ont précédés**, les personnes aidées, les équipes, les administrateurs, les partenaires. Ils ont posé les bases et construit l'AAPAM d'aujourd'hui.

C'est aussi faire **honneur aux partenaires** du soin, de la santé, de la prévention. L'adhésion immédiate de vous tous à cette journée a démontré encore une fois que dans l'accompagnement et le prendre-soin des personnes, le « je » tout seul, n'est rien, il n'a pas de sens.

Les prises de parole des uns et des autres ont montré qu'il est difficile de bien vieillir seul. Vieillir est un travail d'acceptation de soi, une construction ; le bien vieillir est corrélé au regard que l'on porte sur soi, au regard bienveillant des Autres, aux liens sociaux et à tous ses bénéfices : plaisir / dynamisation intellectuelle / prévention...

D'autre part, les actions des professionnels sont et seront pertinentes, efficaces et de qualité lorsqu'elles sont sans heurts, en continuité, en partage et en harmonie les uns avec les autres. C'est à dire ensemble et en réseau. Nous balbutions encore dans l'organisation d'un véritable parcours pour la personne ; néanmoins la présence de vous tous a confirmé que nous sommes convaincus que c'est **ensemble** que nous accompagnerons chaque personne pour qu'elle ait le bon soin, par la bonne personne, au bon moment.

Fêter les 50 ans, c'est aussi faire l'honneur à **chaque personne et famille qui a fait appel aux services de l'AAPAM**. Par leurs critiques et leurs exigences, ils bousculent parfois nos certitudes, nous remettent en cause pour mieux avancer et puis il y a les encouragements, les remerciements... , ils motivent et donnent du sens à nos actions .

Fêter 50 ans c'est aussi et surtout **faire honneur, féliciter et remercier les équipes de l'AAPAM, pour l'accompagnement au quotidien de très nombreuses personnes, depuis 50 ans**.

Prochainement, nous présenterons à l'ensemble des équipes, aux bénéficiaires et familles, les deux films réalisés pour cette occasion, celui présenté le 10 juillet et celui retraçant la journée.

A bientôt donc,

Florence Bocquet

Sommaire

### Le mot de la Directrice

Page 2

#### ZOOM SUR...

- Nos 50 Ans

Page 3

#### L'AAPAM une équipe

- Demain, une remplaçante

Page 4

#### Prévention

- Le tri de nos déchets

Page 5

#### Médicamot

- Partons du bon pied!
- Nos 50 Ans en images

Page 6

#### La parole est à vous

- La sculpture: histoire d'une passion

#### Le saviez-vous ?



Michel BOUTET, écrivain, comédien et chanteur, nous a fait l'honneur de participer aux 50 ans en animant les interludes entre les tables rondes et nous le remercions. Nous avons donc le plaisir de faire découvrir ou redécouvrir l'un de ses textes, spécialement écrit pour l'occasion.

### Le stagiaire

Bonjour,

Je me présente: je m'appelle Jean-Jacques. La directrice m'a invité à témoigner parce que je fais actuellement un stage à l'AAPAM.

A l'AAPAM!... Plus précisément au SSIAD d'abord, quelques jours, puis au SAAD ensuite. Par contre, je n'ai pas eu le temps de voir les gens de la MAIA. Bon, ce que j'ai compris, c'est que, à l'AAPAM, qu'il s'agisse de la MAIA, du SAAD ou du SSIAD, l'important, c'est surtout qu'on soit d'accord sur la philosophie du travail.

Au SAAD, je fais mon stage avec Karine qui est auxiliaire de vie. Je l'accompagne chez... Chez les bénéficiaires... Enfin, les personnes, quoi. Je dis les « personnes » parce qu'au fond je ne sais pas trop comment dire. D'ailleurs, un jour, on en parlait avec un... un bénéficiaire... justement, Monsieur Lambart, un vieux monsieur assez provocateur, qui m'a dit: « Vous n'avez qu'à dire les « usagers »!... Même si dire d'un vieux qu'il est usagé ça n'est pas très poli! » Et Monsieur Lambart, il est parti dans un grand éclat de rire. Karine, elle a ri aussi. Mais ils se connaissent bien, je crois. Ils n'ont pas peur de rire ensemble.

A l'AAPAM, il y a un journal, trimestriel, « L'écho de l'AAPAM », avec le mot de la directrice en première page, bien, très bien, et plein d'articles, des conseils. Par exemple, sur l'usage du pilulier. C'est vrai que, bien utilisé, le pilulier, c'est épatant. Bien utilisé, je dis! En respectant les indications du médecin. Un jour, en allant chez Madame Colombelle, Karine a trouvé le pilulier vidé des médicaments prévus et rempli d'une espèce de poudre. « Ben, qu'est ce que c'est que ça Madame Colombelle...? » « Et bien, je viens de lire des articles très intéressants dans l'Echo de l'AAPAM, un sur l'automédication et l'autre sur le bicarbonate de soude!... Et vous savez ce qu'ils disent sur le bicarbonate de soude?... Ils disent que c'est bon pour tout. Alors moi, avec tout ce que j'ai, c'est bien que j'ai quelque chose qui aille pour tout! » Karine m'a dit: « En rentrant Jean-Jacques, faudra qu'on fasse un détour par la pharmacie. »

Karine, en dehors du fait qu'elle a l'air de bien savoir ce qu'elle doit faire, elle a toujours le mot pour rire, ou le mot pour encourager, et le sourire qui va avec. Et ce n'est pas si facile. Il y a des situations gênantes. Un jour, par exemple, Monsieur Lambart, qui est assez provocateur comme je vous l'ai dit, était particulièrement en forme. Sa femme essayait de l'empêcher de parler, mais lui il insistait. Et à un moment il dit: « Ah, j'en fais le constat tous les matins: avec l'âge, les raideurs se déplacent! » Je me demandais bien ce que Karine allait trouver à répondre dans ce genre de situations.

Et elle, tout doucement, elle a fait: « Monsieur Lambart, c'est quoi cette histoire de pote âgé dont on parle? » Et lui, oubliant ses affaires de raideurs, il a répondu: « ah, ça, c'est les gamins, c'est comme ça qu'ils nous appellent, les potes âgés, depuis qu'on fait les jardins avec eux. Ils sont bien ces gamins-là. Pis ils nous connaissent maintenant. » Madame Lambart était soulagée. Elle a souvent peur que son mari dérape avec sa maladie. Mais Karine, elle a toujours un truc pour ces moments-là, une espèce de tranquillité.

Dans l'écho de l'AAPAM, c'est plein de recommandations. Par exemple, dans les périodes de forte chaleur, on déconseille aux personnes âgées de faire trop d'efforts, on leur suggère de rester au frais, de ne pas utiliser le four ou le fer à repasser. Madame Colombelle l'a bien compris: « J'ai rangé le fer à repasser dans le four. Comme ça, je ne suis pas tentée de m'en servir!... Bon, le fer à repasser, j'avais bien pensé le mettre dans le frigo, avec cette chaleur, mais peut-être vous auriez trouvé ça bizarre comme idée, non?... » Karine, a répondu avec un grand sourire, puis elle a demandé à Madame Colombelle des nouvelles de ses petits enfants. Elle m'épate Karine.

Dans l'écho de l'AAPAM, ils donnent aussi des trucs, des astuces. Par exemple, comment savoir si un œuf est frais? C'est très simple: on le plonge dans un bol d'eau. Si l'œuf reste au fond à l'horizontal, il est très frais. S'il se soulève un peu, il est moins frais. Mais surtout: s'il se dresse à la verticale et remonte, c'est qu'il est vieux et inconsommable!... Et ça, ça a beaucoup fait rire Monsieur Lambart.

Karine, elle aime bien rire aussi. Mais des fois elle n'y arrive pas. Un jour, je lui ai demandé, c'était pour l'écriture de mon rapport de stage, de me dire, en résumé, ce que c'était au fond, son métier, qui elle était dans ce travail là... Elle m'a dit: « Qui je suis?... Je ne sais pas. Ça dépend des jours... Tu sais, moi, j'habille, je déshabille, je lave, je baigne, je frotte, je mouche, j'essuie. Je regarde, j'approche, je frôle, je touche, quelques fois j'embrasse... Souvent je me sens légère. Mais certains soirs, ça me pèse. Parce que parfois quand j'embrasse, ça tousse. Quand je touche ça casse. Quand j'écoute c'est sourd. Quand je regarde ça s'éteint. Mais je veille, toujours je veille. Je suis comme une épaule, ou la petite lumière. Et certains jours, on inverse les rôles, c'est bien comme ça: certains jours, c'est eux qui me réparent, qui me cajolent, qui me réconcilient avec le monde. Et je sais grâce à eux que chaque vie est irremplaçable. Et la mienne aussi. »

Je ne vous ai pas dit, mais Karine, elle est assez... assez jolie, et ça, évidemment, je vais pas l'écrire dans mon rapport de stage, il faut rester professionnel!

N'empêche qu'elle est vraiment jolie. Enfin, disons, qu'à force de la voir faire, avec les personnes, je me suis dit qu'elle était si jolie dedans que ça finissait par se voir dehors.

Michel BOUTET  
Editions de l'Aviateur juillet 2015  
[www.michel-boutet.com](http://www.michel-boutet.com)

## L'AAPAM, une équipe... Demain...une remplaçante

Votre aide à domicile ne pourra pas venir aujourd'hui...

Cette femme ou cet homme qui vient régulièrement chez vous pour l'entretien du domicile, les courses, la préparation du repas... ne pourra pas venir aujourd'hui.

Savez-vous que le secteur du service à la personne et de l'aide à domicile a le taux d'arrêt de travail pour maladie, maladie professionnelle, accident de travail le plus important, tous secteurs confondus. De plus, les pannes de véhicules, arrêts pour garde d'enfants malades, rendez-vous médicaux et autres sont à ajouter à cette liste.

L'objet de cet article est la prise de conscience de la difficulté à remplacer un salarié dont l'absence n'a pas été planifiée à l'avance.

Lors d'un remplacement, nous avons à prendre en considération des actes essentiels de la vie courante avec des horaires bien spécifiques pour certains bénéficiaires (aide à la toilette, aide à la prise des repas, aide au coucher...), des impératifs médicaux (bénéficiaires diabétiques), des impératifs liés à nos partenaires para-médicaux (infirmières, kinés...). Ces interventions vitales sont prioritaires par rapport à celles concernant l'entretien du domicile.

D'autre part, les considérations d'ordre humain, environnemental, temporel sont essentielles afin de faciliter le déroulement de l'intervention autant pour le bénéficiaire que pour l'aide à domicile.

L'énumération de ces éléments fait que la gestion des remplacements est très spécifique à cette branche d'activité et est une fonction essentielle pour les responsables et assistantes de secteur.

Conscients que les modifications de planning engendrent pour le bénéficiaire des perturbations d'horaires, humaines, dans le quotidien et l'intimité, nous essayons de gérer au mieux les plannings, en respectant les impératifs et souhaits de tous.

Les plannings ne sont donc pas figés, l'urgence de certaines situations engendre un état de stress, un surcroît de travail qui affecte l'organisation de la journée de l'aide à domicile qui intervient pour remplacer sa collègue en arrêt de travail parfois dans l'urgence.

La gestion des remplacements se fait par des moyens humains (recrutements, formations), organisationnels (astreintes les week-ends et jours fériés, priorisation des appels par l'accueil), techniques (téléphone fixe, portable, fax, logiciel informatique de gestion de plannings) mais aussi et surtout par des salariés consciencieux, impliqués, disponibles et professionnels.

Alors demain, nous espérons que la remplaçante qui se présentera chez vous sera aussi rassurante que l'aide à domicile qui intervient habituellement chez vous.

### Tarte tatin aux légumes

#### Ingrédients:

1 courgette  
3 poivrons de couleurs  
1 oignon  
2 tomates  
1/2 aubergine  
50g de parmesan  
1 pâte brisée  
Huile d'olive, sel, poivre

#### Préparation

Lavez et coupez les légumes.

Faites les revenir dans de l'huile d'olive à feu moyen pendant environ 20 minutes et assaisonnez-les. Préchauffez le four à thermostat 6. Garnissez le fond d'un moule à tarte de papier sulfurisé puis étalez les légumes dessus et tassez les bien.

Saupoudrez de parmesan et mettez la pâte brisée par-dessus. Rentrez les bords à l'intérieur du plat. Piquez et enfournez environ 30 mn.

A la sortie du four, retournez la tarte et servez chaud.

Bon appétit!



## LA PRÉVENTION...

### Le tri de nos déchets...Un GESTE ANODIN dont dépend l'avenir de la planète!

#### Ateliers à venir

##### **GRAYAN**

Atelier « Bien Vivre »

Le mardi 13 octobre

De 14h à 17h

##### **QUEYRAC**

Atelier « Nutrition Santé Seniors »

Le mercredi 21 Octobre

De 14h à 17h

**IL RESTE ENCORE DES PLACES**

##### **GAILLAN**

Atelier « Nutrition Santé Seniors »

**IL RESTE ENCORE DES PLACES**

##### **CARCANS**

Ateliers de Liens Intergénérationnels

+

Conférence débat

sur le « bien vivre »

(date à venir)

##### **MARGAUX**

Atelier Forme et Bien-être

Le 9 Octobre

##### **AVENSAN**

Atelier Form'Equilibre

Le 24 novembre

##### **CASTELNAU**

Atelier Nutrition

Le 11 décembre

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

Salariée de l'AAPAM depuis plus de 20 ans, j'ai remarqué que les personnes ne trient pas bien, voire pas du tout leurs poubelles.

Sans même me dire mais pourquoi ? Les gens me répondent : «au prix où on paie la taxe d'ordures ménagères ! on va pas aussi faire le tri !»

La taxe depuis 3 ans a diminué si tout le monde s'y met elle baissera encore. Il faut revaloriser nos déchets .Dans beaucoup de communes du Médoc, il faut vraiment de la mauvaise volonté pour ne pas y arriver .

Il faut savoir que chaque français produit en moyenne 360 kg de déchets ménagers par an, dont 20 % sont recyclés. Le reste est incinéré ou mis en décharge. Le tri sélectif permet de mieux valoriser ces déchets. Mais le tri sélectif dépend surtout de chacun d'entre nous : un déchet mal trié peut souiller les autres déchets d'un conteneur...

La seule contrainte est le nombre de poubelles mais quand on a pris le pli cela devient ludique et automatique.

- La poubelle jaune : papiers, cartons, bouteilles plastiques, conserves...
- La poubelle bio déchets : épluchures, marc de café, mouchoirs papier, essuie tout .
- La poubelle à verre :les bouteilles, canettes, bocaux en verre.

Pour le reste, il faut penser à ramener les piles, ampoules, cartouches imprimantes en magasin, les médicaments à la pharmacie, vos vêtements et chaussures dans le bac collecte dans toutes les communes.

Des déchetteries sont à votre disposition pour les encombrants. Elles sont situées sur les communes suivantes : Lesparre, Le Verdon, Hourtin, Cissac, Lacanau, Vensac, Jau Dignac, Ordonnac, Saint Laurent Médoc. Les magasins sont tenus de reprendre votre électroménager hors service .

La poubelle « tout venant » pour tout le reste.

Il faut savoir que SMICOTOM enfouit à Naujac environ 25 000T de déchets ultimes chaque année provenant des 4 Communautés de Communes .

Il serait bien de prendre conscience que ce geste permet de préserver notre planète et de créer des emplois .

30% des bio-déchets (soit 6000T) sont enfouies dans l'unité de Naujac sur Mer. Si ils étaient collectés, ils permettraient de le transformer en compost et de réaliser des économies tant environnementales que financières. Les foyers disposant du bio-seau peuvent aller retirer leur lot annuel de sacs compostables gratuitement en mairie. 9 rouleaux de sacs compostables vous seront remis pour effectuer le tri des bio déchets.

Il faudrait prendre conscience de l' héritage « poubelle » que nous allons laisser en cadeau aux générations futures.

Comme le dit le slogan « ça déborde, il est urgent de faire une fleur à la nature ».

Laurence HOUDARD



On ne s'en soucie pas toujours, et pourtant, nos pieds en disent long sur notre santé. Parce que nous nous reposons sur eux toute la journée, nos pieds méritent un traitement de choix. Les pieds sont l'une des parties les plus importantes de notre corps même si nous les considérons très résistants. Rappelons que nos pieds souffrent également d'être constamment enfermés dans nos chaussures ce qui a tendance à favoriser le développement des bactéries et champignons mais aussi irritations, cors, ongles incarnés... En effet, ils demandent beaucoup de soins et d'attention et encore plus si on est diabétique. Les complications du diabète peuvent toucher les pieds à cause d'une baisse de sensibilité des nerfs de contact empêchant la perception des petites blessures, lesquelles finissent par s'amplifier et s'infecter. En soignant habituellement nos pieds, nous résistons mieux à la fatigue occasionnée par les tâches quotidiennes et par les allées et venues de la journée.

Voici quelques recommandations pour chouchouter vos pieds...

- Lavez-les tous les jours à l'eau tiède et surtout n'oubliez pas de bien les sécher entre les orteils
- Hydratez-les avec une crème nourrissante s'ils sont secs
- Soignez les ongles: il est conseillé de les limer plutôt que de les couper, sinon coupez-les au carré. D'autre part, évitez toujours de partager votre matériel de pédicure.
- Utilisez des chaussures adéquates aussi bien pour sortir qu'à la maison. Il est important de se sentir bien dans ses chaussures, qu'elles ne soient pas trop serrées mais pas trop grandes non plus. C'est à la chaussure de se faire à notre pied!
- Surveillez - les car si vous souffrez de coupures, d'irritations, de durillons, de sécheresse, de parties enflées ou rouges, mycoses... n'hésitez pas à consulter à la moindre blessure ou anomalie pour avoir des soins et des traitements adaptés.

Enfin, faites de la marche tous les jours et bien chaussé car un problème au niveau d'un pied peut retentir sur les articulations (cheville, genou, hanche, colonne vertébrale..) et entraîner des troubles de la statique ou douleurs.

Nous avons besoin de nos pieds pour faire en moyenne plus de 5000 pas par jour, faire 2,5 fois le tour de la Terre au cours de notre vie alors ne les négligeons plus!

## Les personnes de longue vie

Ce sont de petites personnes,  
Fragiles et délicates,  
Mais qui toujours nous étonnent,  
Tellement elles se battent!

On les croise au marché,  
Choisissant leurs légumes,  
Marchant le dos un peu courbé,  
Sous un châle les protégeant du rhume.

On les aime lorsqu'elles tricotent,  
Des pulls de toutes les couleurs,  
On les aime quand elles mijotent  
Le pot-au-feu dans le bonheur.

Ce sont nos petites mamies,  
Qui ont une grandeur d'âme,  
Regardez quand elles sourient,  
Ce sont les plus belles des femmes.

Marie CHEMIN



## Nos Ans en images...



## La Parole est à vous La sculpture: l'histoire d'une passion

A 87 ans, Henri MARCATO de Vendays-Montalivet est heureux de nous faire partager son talent pour la sculpture. C'est avec une certaine fierté qu'il nous montre une colombe sculptée dans du bois. Fier, il peut l'être car il faut savoir que Monsieur MARCATO est mal-voyant et il réalise ce travail minutieux avec du temps et de la passion. Il a hérité ce don de sa mère qui était originaire de Croatie et qui s'est mariée avec un Italien. Le couple a quitté l'Italie pour fuir le régime de Mussolini dans les années 20. C'est Maria ICARD, sa sœur de 102 ans en février prochain, tombée en admiration devant cette colombe et le talent de son frère, qui a souhaité le partager avec vous fidèles lecteurs de l'Echo.

Le frère et la sœur s'appellent tous les jours et de temps en temps, l'auxiliaire de vie de Monsieur MARCATO, Yasmina PRAT l'accompagne chez sa sœur.

C'est avec impatience que nous attendons les prochaines œuvres mais nous pouvons déjà lever le suspens en vous annonçant que notre artiste travaille actuellement la sculpture d'un écureuil qui joue de la guitare!



## Le saviez-vous ?

### Devenez rédacteur du prochain numéro de l'Echo...

En effet, bénéficiaires ou salarié(e)s, vous pouvez vous aussi nous faire part de vos idées, astuces, conseils ou recettes...

N'hésitez pas à nous contacter!

Jenny et Alexandra

### Le truc du jour

1/4 de tasse de bicarbonate de soude + 1/4 de tasse de sel + 1/4 de tasse de vinaigre blanc pourront détruire les cheveux restants dans les syphons (douches, baignoires, lavabos...)! Laissez agir 15 minutes et pendant ce temps, faites bouillir de l'eau que vous verserez directement dans le trou pour rincer tous les résidus. Bien entendu, vous pouvez renouveler l'opération plusieurs fois par mois.

## Modalités d'accès aux services :

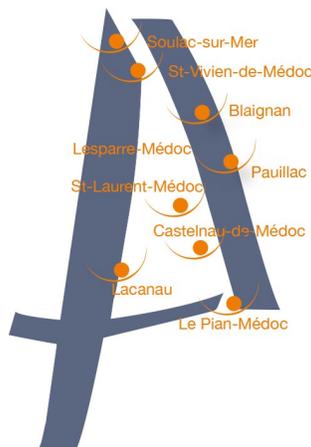
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 km de Lesparre.

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**



## En cas d'urgences...

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

Ont participé à ce numéro  
Publication: Florence BOCQUET  
Rédaction: Laura OUVREARD,  
Margot REBES, Jenny PEREIRA,  
Alexandra DURAND  
Tirage 3500 exemplaires