

LE MOT DE LA DIRECTRICE



Depuis plusieurs mois, nous expérimentons, sur des communes du Nord Médoc, le rapprochement des prestations de l'aide et du soin dans un objectif d'améliorer notre qualité, en simplifiant notre organisation. Cela peut consister en une visite commune de l'infirmière coordinatrice et de la responsable de secteur auprès d'un bénéficiaire, d'une intervention en même temps d'une aide-soignante et d'une aide à domicile ou tout simplement un planning d'intervention organisé conjointement entre l'aide et le soin.

Nous avons pour objectif de construire ce rapprochement jusqu'à une simplification optimale pour les bénéficiaires et les familles : un seul référent en interne, un seul numéro de téléphone pour l'aide et le soin, ... Pour ce faire, l'Agence Régionale de Santé et le Conseil Départemental de la Gironde ont retenu notre candidature pour l'expérimentation d'un Service Polyvalent d'Aide et de Soins infirmiers A Domicile (SPASAD). Chaque étape, chaque réussite, chaque dysfonctionnement sont analysés entre membres de l'équipe mais peu avec les bénéficiaires.

En effet, si chaque bénéficiaire ou un aidant est associé à la mise en place des prestations et à leur suivi, il n'est pas toujours aisé pour une personne seule de s'exprimer sur sa situation, de faire part de ses remarques même positives. C'est pourquoi afin de faciliter l'expression des bénéficiaires et des aidants, nous mettons en place une instance de **représentation des bénéficiaires et des aidants**. Ce groupe se réunira deux à trois fois par an et aura pour objectif d'échanger sur le fonctionnement, de recueillir vos **avis**, vos **remarques**, vos **préoccupations** et vos **suggestions**. Vous recevrez d'ici début janvier un courrier d'appel à candidature qui précisera les modalités pratiques.

En ces prochaines fêtes de fin d'année, je vous souhaite de passer des moments conviviaux, entourés des personnes qui vous sont chères et dans une ambiance chaleureuse.

Florence Bocquet

N°54

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

ZOOM SUR... :

Octobre Rose

MEDICAMOT :

La Mémoire

Page 3

L'AAPAM, une équipe

Le portage de livres

Page 4

Prévention:

Ateliers informatique

Page 5

Remue-méninges

Idées Cuisine

Page 6

Trucs et Astuces

Le saviez-vous ?

Toute l'équipe

vous souhaite

de joyeuses fêtes de fin d'année

ZOOM SUR ... OCTOBRE ROSE

Des actions de prévention **contre le CANCER DU SEIN**, de sensibilisation et d'informations, ont eu lieu partout en France tout au long du mois d'**octobre**.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier chez la femme en France. On considère qu'une femme sur 8 y sera confrontée au cours de sa vie. **Pourtant, s'il est dépisté à un stade précoce, ce cancer peut être guéri dans 9 cas sur 10.**

L'AAPAM s'est ainsi mobilisée en organisant deux marches à:

Margaux, le 8 octobre

Blaignan, le 22 octobre



DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

À partir de quel âge ?

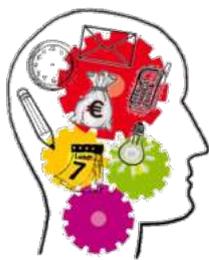
Pour toutes les femmes ?

Quels examens ?

Le dépistage est recommandé à partir de 50 ans, ou avant en cas de risque particulier.

Renseignez-vous auprès de votre médecin, sur e-cancer.fr ou au 0810 810 821

MEDICAMOT : La mémoire, comment ça fonctionne ?



Le fonctionnement de notre mémoire est un phénomène complexe mais remarquable. Grâce aux facultés de notre cerveau, nous sommes capables d'avoir des souvenirs et de relier des informations entre elles.

La mémorisation se fait en **3 étapes** :

- l'**encodage** :

capacité d'acquérir des informations en provenance de nos sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

- le **stockage** :

maintien dans le temps des informations apprises, l'information mise en mémoire doit pouvoir être conservée et durer dans le temps.

- le **rappel** :

capacité de restituer dans le temps des informations apprises au préalable.

Neuf fois sur dix, le trou de mémoire n'a rien à voir avec la mémoire elle-même.

mal enregistrée, et donc mal restituée.

De plus, notre mémoire a des ennemis: la fatigue, l'anxiété, le stress, le désintérêt, l'ennui, les médicaments, mauvaise hygiène de vie... Il faut donc impérativement adopter une bonne hygiène de vie (manger équilibré et pratiquer une activité physique), penser positif, rester curieux de tout, se divertir...

Il est essentiel de maintenir nos facultés en éveil, en restant vigilant, en apprenant, en se libérant de tout souci afin de mieux se concentrer, et ce qu'importe l'âge. Avec un entraînement régulier la mémoire s'améliore, il suffit de petits exercices et de bonnes habitudes pour la rendre efficace.

Pour préserver vos capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoires de la vie quotidienne, l'équipe prévention de l'AAPAM propose des ateliers ludiques dans une ambiance conviviale mettant en place des exercices de stratégies de mémorisation.

Une information mal comprise sera obligatoirement

L'AAPAM, une équipe... qui se professionnalise



Le 30 novembre 2016, l'AAPAM mettait à l'honneur ses 8 diplômées, 7 médaillées dont une médaille de Grand Or et 9 retraitées. Sophie ACHARD, Caroline BORDAS, Amandine CHAVERON, Joëlle HERNANDEZ et Muriel LAVIGNE ont obtenu le Diplôme d'Etat d'Assistante de Vie aux Familles. Parmi les nouvelles diplômées, Jessica SENTOUT a décroché le diplôme d'aide soignante, Nadia LESTEL celui d'assistante Ressources Humaines et Marion BRU le Diplôme d'Etat d'Ethique Médicale.

Après 20 ans au service de l'AAPAM, Bernadette BERGES, Dany BERGES, Anne-Marie BERTHEAU, Bernadette BREUIL (30 ans), Elisabeth CHEVALIER, Catherine COCUELLE et Véronique PASCUAL ont reçu la médaille du travail. Une mention spéciale a été faite pour Lydia COUDERC qui recevait la Médaille Grand Or qui correspond aux 40 années passées au sein de l'AAPAM.

Enfin pour terminer, Dominique Saint Martin, président de l'AAPAM et Florence BOCQUET, Directrice Générale, ont souhaité une bonne retraite à Marie-France ALBERT, Evelyne ANEY, Viviane GAUTHIER, Patricia ROUMILHAC, Marie-Claude MARCHAND, Martine IZUEL, Gilberte GAUROIS, Yvonne DURAND et Blandine BOMPAN.

L'AAPAM recrute

Vous recherchez
un emploi
d'aide à domicile, auxiliaire de vie,
ou aide soignant(e) ?



Envoyez dès
maintenant votre CV +
lettre de motivation
à l'adresse suivante :

AAPAM
8, rue de Verdun
BP 45 Blaignan
33341 LESPARE CEDEX



PORTAGE de LIVRES à DOMICILE



La bibliothèque municipale de **Castelnau** propose désormais sur sa commune un service **GRATUIT** de portage de livres à domicile, par le biais des aides à domicile.

Pour cela, il suffit de s'inscrire à la bibliothèque en remplissant un formulaire qui peut être transmis par l'aide à domicile. Les bibliothécaires vous proposeront alors une première sélection d'ouvrages.

La durée du prêt est fixée à 21 jours, renouvelables sur demande.

Vous pouvez emprunter 2 livres à chaque fois, qui vous seront livrés par l'aide à domicile, et à qui il faudra les restituer à la fin de votre lecture. Pour toute demande, suggestion ou remarque sur les sélections, l'équipe de la bibliothèque et le service d'aide à domicile restent à votre disposition.

Pour prolonger un emprunt, ou demander un titre en particulier, vous pouvez contacter le :
05.56.58.23.89 ou **05.56.69.69.73**, ou par mail bibliotheque@mairie-castelnau-medoc.fr .

Information

Ateliers prévention :

Réunion de sensibilisation

Bon pied, bon œil

Le 12 janvier 2017

Au Pian Médoc

Atelier

Form'Equilibre

Le 19 janvier 2017

au Pian Médoc

Atelier

Nutrition Santé Sénior

Fin janvier 2017

(date à confirmer)

à Cissac

Réunion de sensibilisation

**Pas de retraite
pour la fourchette**

Date à confirmer

à Cissac

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

Florence VIROLEAU

OU

Jenny PEREIRA

PRÉVENTION... L'informatique, pourquoi pas vous?

À venir... :



L'informatique est un outil efficace pour créer, communiquer, conserver des documents et acquérir de nouvelles connaissances via internet. L'utilisation d'un ordinateur est aujourd'hui devenue quasi **incontournable**.

C'est pourquoi, l'AAPAM met prochainement en place sur le territoire des **ateliers informatiques à destination des seniors** .

Ces ateliers seront par ailleurs d'excellents tremplins pour échanger, faire des connaissances et appartenir à un groupe .

L'objectif principal est de permettre aux participants de se familiariser avec l'outil informatique et d'acquérir les connaissances de base (écrire un courrier, visionner des photos, utiliser une tablette, envoyer un mail...). Sur chaque thème abordé, une mise en pratique est réalisée.

L'objectif secondaire est encourager les participants à utiliser l'informatique pour leur usage personnel, les inciter à s'y intéresser dans leur vie quotidienne.

Pour cet atelier, une séance de **2 heures par semaine** est nécessaire avec un groupe composé de **8 à 10 personnes**.

Pour la mise en œuvre de ces ateliers, nous solliciterons nos partenaires (Mairies, écoles, CCAS, bibliothèques...) pour un prêt de salle et une connexion wifi.

A l'issue de ces ateliers, chacun des participants aura produit un document au choix : calendriers avec photos, courriers, cartes de vœux, cartes d'invitation, autres....

fin janvier, nous diffuserons auprès des bénéficiaires des services de l'AAPAM un questionnaire de satisfaction ayant pour thème :

la communication.

Le questionnaire sera à restituer au service **avant le 2 mars 2017**.

Nous comptons sur votre implication et vos nombreux retours pour nous permettre d'améliorer la qualité de nos prestations.

N'oubliez donc pas de le compléter et de nous le retourner dans les temps ! N'hésitez à nous contacter pour toute question complémentaire.

Votre avis
compte

REMUE-MENINGES

MOT le plus long

Avec ces séries de 7 lettres,
composez les plus grands mots possibles :

1 : C E F H O R U

4 : A D E E L P S

2 : C E E N O P T

5 : A A E L P T U

3 : A I L L M O T

6 : A E E M N T T

Extrait de Doc Géroto'jeux—N°109

Virelangues

Essayez de prononcer correctement ces phrases, le plus vite possible :

- As-tu été à Tahiti ?
- Si ça se passe ainsi, c'est sans souci.
- Un plat plein de blé pilé.
- Suis-je bien chez ce cher Roger ?
- Seize jacinthes sèchent dans seize sachets secs.
- Pourquoi donc tant de thym dans ce gratin de thon ?

Extrait de Doc Géroto'jeux—N°109

CHARADE

Mon premier
est un élément liquide vital pour l'être humain

Mon second
est la première note de musique

Mon troisième
peut être des villes et des champs

Mon tout
peut être très développé chez certains animaux.

Réponse :

SOLUTIONS du numéro précédent :

M A R C H E R

E N G L O U T I R

C O U R I R

A V A L E R

G A L O P E R

E N F O U R N E R

T R O T T E R

I N G U R G I T E R

B O U G E R

D E G L U T I R

S A U T E R

C H I P O T E R



A vos agendas



L'AAPAM organise
une marche pour
MARS BLEU.

MARGAUX

Le 19 mars 2017

BLAINAN

Le 26 mars 2017



Trucs et Astuces...

Nettoyer les brûleurs de la cuisinière

Mettez-les à tremper dans du vinaigre et laissez agir. L'acidité du vinaigre va ramollir les graisses et les tâches carbonisées. Passez un coup d'éponge vigoureux et vous retrouverez des brûleurs comme neufs !

Chien et cannelle

Vous avez un chien à la maison et malgré tout il continue à gratter vos fleurs? Pour l'éloigner gentiment de vos plantations, plantez des bâtons de cannelle dans la terre de vos plantes. Les chiens n'aiment pas du tout l'odeur de la cannelle et laisseront vos fleurs tranquilles!

Assainir vos gencives

Une recette de grand-mère aussi efficace qu'un bain de bouche industriel sans substances chimiques ni colorant. Mélangez 1 cuillère à café de sel et 1 de levure chimique avec 100ml d'eau. Faites un gargarisme et rincez-vous la bouche.

Enlever la rouille des couteaux

Pour ne pas abîmer les lames, enfoncez la lame rouillée plusieurs fois de suite dans un gros oignon jusqu'à ce que la rouille disparaisse.

Éliminer les éclaboussures de graisse

Saupoudrez un peu de fécule de pomme de terre ou de maïs sur un tissu propre et doux. Frottez la tâche grasse du mur ou de la plaque de cuisson jusqu'à sa disparition.

Désodoriser pieds et chaussures

Après avoir lavé et séché vos chaussures, saupoudrez-les d'acide borique, qui est une poudre très fine et blanche qui ressemble à du talc. Vous en trouverez en pharmacie. Désodorisez aussi vos pieds et n'oubliez pas d'en mettre entre les orteils. Répétez ainsi le geste tous les jours, pendant au moins une semaine.

Modalités d'accès aux services :

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

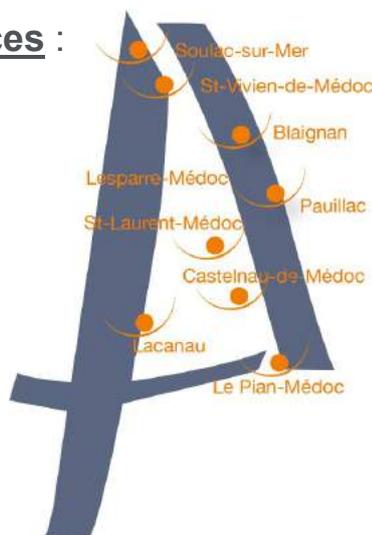
Les bureaux sont ouverts :

Du lundi au jeudi
Le vendredi

de 8h00 à 17h30
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 ?

Souvenez-vous des verres à la cantine : nous pouvons nous donner un âge grâce aux numéros inscrits dessous... Un vrai rituel pour les habitués de la cantine... Mais savez-vous à quoi correspondent vraiment ces numéros ?

Ces numéros sont en réalité une technique mise en place pour une raison bien particulière. En effet, le numéro gravé au fond du verre correspond au numéro de la machine qui a fabriqué le verre en question. Pour une meilleure traçabilité en cas d'éventuels défauts. Et si vous vous demandiez pourquoi personne n'avait jamais plus de 50 ans, c'est tout simplement parce que Duralex n'a que 50 machines !



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 OUVREAU,
Florence VIROLEAU
Tirage en 3500 exemplaires