

Le Petit Journal Rance Émeraude

Le lien entre les usagers et les partenaires de l'ADSCE



Union Nationale de l'Adm, des Soins et des Services aux Domiciles

DINARD
☎ 02 99 16 16 16
SAINT MALO
☎ 02 99 40 31 31
MATIGNON
☎ 02 96 41 12 47
BEAUSSAIS R.F.
☎ 02 96 27 86 77
PLANCOËT
☎ 02 96 80 47 47



www.adsce.fr

ÉDITORIAL

Notre **“Petit journal”** semestriel se veut le trait d’union entre le personnel et les usagers de l’Association de Développement Sanitaire de la Côte d’Emeraude (ADSCE) qui bénéficient de nos services d’accompagnement à domicile ; le contenu de cette sixième édition est plus dense. L’ADSCE compte 5 antennes sur les départements 35 et 22.

BIENVENUE aux usagers de ces territoires, désormais lecteurs assidus de notre “Petit Journal”

Deux sujets d’actualité sont mis en avant : **les MÉTIERS** de l’accompagnement à domicile avec trois témoignages de personnes qui ont suivi une formation en interne et **l’AIDE aux AIDANTS** que le récent rapport GRAND AGE considère comme prioritaires.

Un **dossier spécial** sur nos services de **PORTAGE de REPAS en 22 et 35** vous est présenté avec des conseils de réchauffement des plats et une information sur notre nouveau prestataire API à l’hôpital de DINARD.

Pour **faciliter votre vie au quotidien**, notre service **DÉPANN’AGE** vous est proposé, ainsi qu’un abonnement au **TÉLÉALARME**, nécessaire pour votre sécurité à la maison. **VISIT’AGE** vous fera partager des activités de lecture et des jeux, afin de **faciliter le lien social** nécessaire contre l’isolement. Notre atelier **HAPPY TAB** vous familiarisera avec la tablette numérique et vous fait entrer comme tout un chacun dans l’univers de l’innovation technologique.

Vous découvrirez nos récents retraités, la joie de l’anniversaire de notre centenaire et la nouvelle équipe du Comité d’entreprise, devenu désormais **COMITE SOCIAL et ÉCONOMIQUE**, qui vient d’organiser pour les familles de notre personnel un **ARBRE de NOËL** fort réussi au COSEC de DINARD pour la grande joie des enfants...et des parents ! avec une pluie de cadeaux !

Suivez bien nos **CONSEILS pour l’HIVER** et délectez-vous par la lecture de nos **POÉSIES du MOMENT**, temps de rêve et de quiétude.

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE 2020 à toutes et à tous !

**Philippe MAHOT, président - Marc BONNEL, vice-président ;
Michel GUERN, trésorier - Christian POUTRIQUET, secrétaire général
Nadia BEAUDOUIN, membre du Bureau
et toute l’équipe de l’ADSCE à votre service depuis 37 ans !**

Dinard



🏠 6 rue de la Ville Biais

35780 La Richardais

☎ 02.99.16.16.16

📠 02.99.16.16.10

✉ accueil.dinard@adsce.fr

🕒 Heures d’ouverture au public:

Du Lundi au Vendredi:

de 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Saint-Malo



🏠 18 rue de la Croix Désilles

35400 Saint-Malo

☎ 02.99.40.31.31

📠 02.99.56.85.04

✉ accueil.stmalo@adsce.fr

🕒 Heures d’ouverture au public:

Du Lundi au Vendredi:

de 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

Matignon



🏠 Zone Artisanale du Chemin Vert,
2 Allée B

22550 Matignon

☎ 02.96.41.12.47

📠 02.96.41.14.05

✉ accueil.matignon@adsce.fr

🕒 Heures d’ouverture au public:

Lundi-Mardi-Jeudi:

De 8h45 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

Mercredi et Vendredi:

De 8h45 à 12h30 (ou sur RDV).

L'ADSCE À VOTRE ÉCOUTE

L'Association de Développement Sanitaire de la Côte d'Emeraude (ADSCE) emploie 290 salariés, depuis le 1^{er} janvier 2019, soit environ 200 équivalent temps plein sur 5 sites : DINARD, ST-MALO, MATIGNON, PLANCOËT et BEAUSSAIS-RANCE-FREMUR.

En 2019, l'Association de Développement Sanitaire de la Côte d'Emeraude met à la disposition d'environ 3000 citoyens, sur un vaste territoire (côte et arrière-pays) :

- Trois Services Polyvalents d'aide et de soins à Domicile (Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile + Service de soins Infirmiers à Domicile = SPASAD).
- Un Service de Soins à Domicile (SSIAD) de 76 places pour personnes âgées, plus 14 réservées aux personnes handicapées sur le 35 (Dinard / Saint-Malo) et 20 places pour personnes âgées et 2 réservées aux personnes handicapées sur le 22 (Matignon).
- Deux Services d'Aides et d'Accompagnement à Domicile PRESTATAIRE (SAAD) sur le 35 et trois sur le 22
- Quatre services de PORTAGE DE REPAS à domicile sur le territoire : Beussais, Matignon, Plancoët, Dinard/Saint-Malo.
- La TÉLÉASSISTANCE.
- Un service PRÉVENTION (l'association a été reconnue en 1983 "comité local de promotion de la santé" et a organisé des campagnes d'information et d'éducation sanitaire "grand public" ou dans les écoles).
- Un service DEPANN'AGE : jardinage et petit bricolage.



Géraldine vous accueille au siège
de l'association
et répond aux informations relatives
à TOUS nos services



02 99 16 16 16

Beussais Rance Frémur



🏠 I bis, rue Léon Pépin

22490 Pleslin Trigavou

☎ 02.96.27.86.77

📠 02.96.82.35.11

✉ accueil.brf@adsce.fr

🕒 Heures d'ouverture au public

Du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h et de 14h30 à 17h30

Plancoët



🏠 33, rue de la Madeleine

22130 Plancoët

☎ 02.96.80.47.47

📠 02.96.82.15.02

✉ accueil.plancoet@adsce.fr

🕒 Heures d'ouverture au public

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

de 9h à 12h et de 14h à 17h

L'ADSCE 2019 en chiffres

- 290 salariés
- 3 000 usagers
- 5 antennes :

35

Dinard / Saint-Malo

22

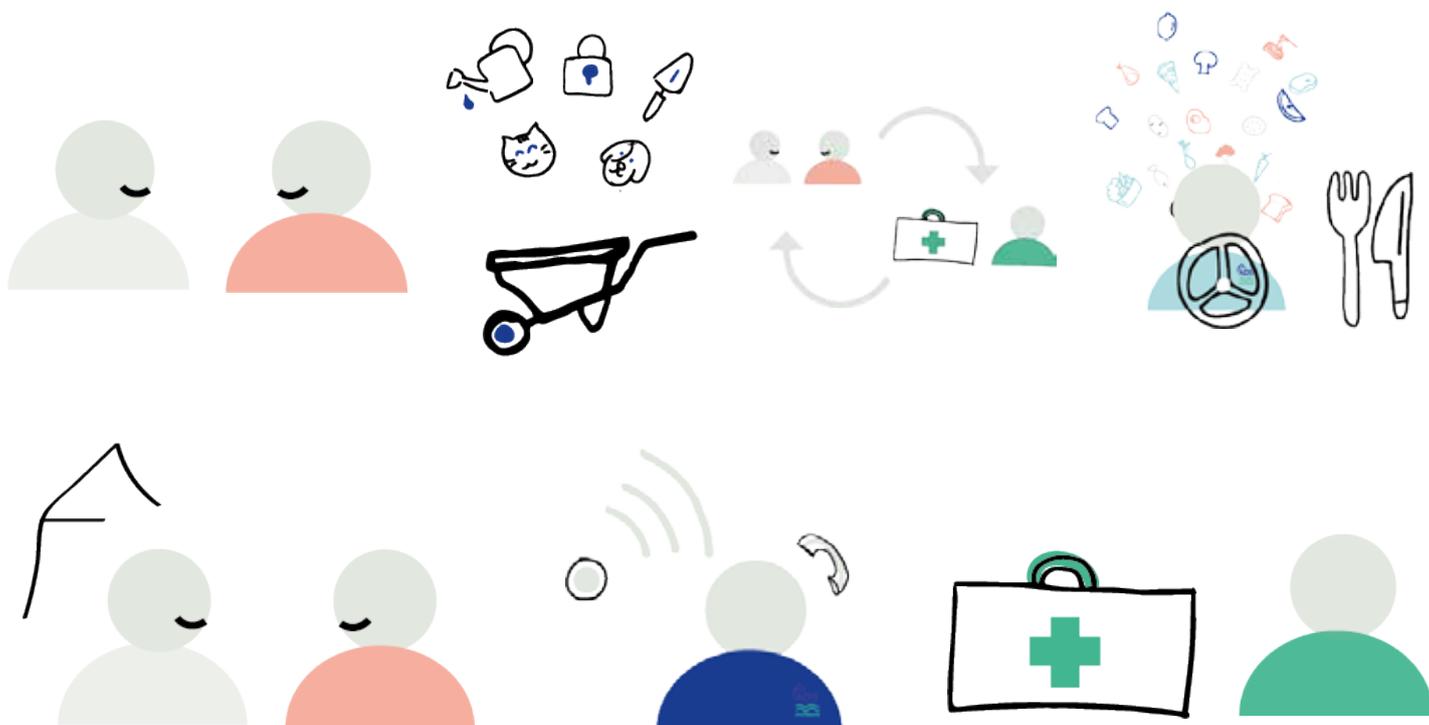
Beussais /
Matignon / Plancoët

DE NOUVELLES COULEURS ...

Un site internet rénové depuis le 1^{er} décembre 2019



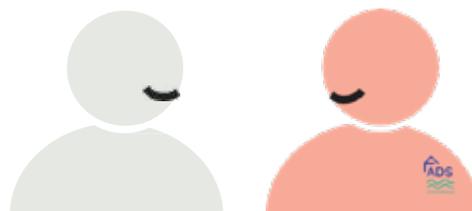
Une nouvelle charte graphique



... POUR L'ADSCE



Association de Développement
Sanitaire de la Côte d'Émeraude



LIVRET D'ACCUEIL

**Dinard • Saint-Malo • Matignon
Plancoët • Beussais-Rance-Frémur**

 **02-99-16-16-16**

LANCIEUX soutient L'ADSCE !

Le **CCAS de Lancieux** a travaillé avec l'ADSCE pour la **mise à disposition d'un local pour le personnel d'aide à domicile**. Souvent, les aides à domicile ne disposent pas de temps suffisant pour rentrer chez eux lors de la pause déjeuner.

A la demande des auxiliaires de vie, Madame COLLEU, vice-présidente du CCAS de Lancieux, s'est rapprochée de l'ADSCE pour proposer, dans le cadre d'une convention, de mettre à disposition des aides à domicile, l'ancien logement de fonction de la Poste. **Depuis le 29 novembre 2019**, ce local accueille les aides à domicile du secteur qui se retrouvent librement pour déjeuner, du lundi au vendredi.





LE SERVICE DE PORTAGE 35



Marc livreur sur le 35

Le service portage de repas existe depuis mars 1991. Il est assuré 6 jours sur 7. Il est mis à la disposition des habitants du nord du Pays de Saint Malo, et plusieurs communes des Côtes d'Armor (sur prescription médicale).

Les repas sont confectionnés à l'hôpital de Dinard et livrés en chaîne froide dans un véhicule isothermique réfrigéré.

Chaque plateau est livré sous film plastique thermorétractable assurant ainsi les conditions d'hygiène optimales. Le réchauffement des plats est à effectuer par le bénéficiaire. Les barquettes sont spécialement conçues pour être réchauffées au four à micro-ondes. La préparation tient compte des régimes ordinaires (sans sucre, sans sel, sans graisse, mixé, moulu...)

Il est demandé de commander au moins 3 repas par semaine. Les repas peuvent être décommandés, mais il faut respecter un délai d'au moins 48 heures en semaine pour qu'ils ne soient pas facturés.

Un menu type est proposé à la semaine avec une carte de remplacement.

Secteur 35 : cantons de Dinard, Saint-Malo, Cancale.

Les livraisons sont assurées tous les matins entre 7h30 et 13h00, sauf le dimanche. Pour les personnes désirant un repas le dimanche, il leur sera livré le samedi matin.



Valérie à l'écoute des usagers 35.

LE SERVICE DE PORTAGE 22



A chaque site, son portage !

• **EN LIAISON FROIDE à Plancoët et Matignon**, les repas sont livrés du lundi au vendredi, le matin ou l'après-midi. Un minimum de 3 repas par semaine doivent être commandés.

Chaque plateau comporte : un potage, une entrée, un plat, un dessert, un laitage et du pain.

Plancoët :

Les repas sont préparés à la cuisine centrale de Plancoët. Hervé et Cyril, les livreurs, distribuent les plateaux en liaison froide, du lundi au vendredi, le matin ou l'après-midi.

Matignon :

Les repas sont préparés par l'Ehpad de Fréhel.

Maryline vous livre les plateaux-repas du lundi au vendredi, le matin ou l'après-midi.

Combien ça coûte ?

Chaque plateau-repas livré coûte 9,60€ TTC ; livraison incluse.

Une prise en charge financière partielle est possible. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, assurance dépendance ou Conseil Départemental si vous bénéficiez de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie.

Me renseigner :

Contactez l'antenne de Plancoët au 02.96.80.47.47. Sylvaine, Hermeline ou Ronan vous répondent.

• **EN LIAISON CHAUDE à Pleslin-Trigavou et Plovër-sur-Rance**, les repas sont livrés chaque jour, du lundi au dimanche, sur le temps du déjeuner. Sur ces 2 territoires, l'ADS de la Côte d'Emeraude se charge des livraisons au moyen de véhicules électriques mis à disposition par les communes.

Pleslin-Trigavou :

La mairie de Pleslin-Trigavou supervise l'organisation du portage de repas. Les menus sont remis mensuellement avec la possibilité d'adapter le contenu.

Plovër-sur-Rance :

Le CCAS de Plovër-sur-Rance est chargée de l'organisation du portage et l'Ehpad de la commune prépare les repas. Les menus sont remis mensuellement.

Combien ça coûte ?

Le trésor public adresse la facturation des repas.

L'ADS de la Côte d'Emeraude facture le coût de la livraison : 4,80€ TTC par livraison du lundi au samedi, et 5,17€ TTC par livraison les dimanches et jours fériés. Une prise en charge financière partielle est possible. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite, assurance dépendance ou Conseil Départemental si vous bénéficiez de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie.



Cyril livreur sur le 22



Hermeline à l'écoute des usagers 22.





A VOTRE SERVICE en 35 et 22

Comment réchauffer ?



Maryline, prête à livrer les repas



M^{me} Guillain accueille Servanne qui lui apporte son repas.

Plat / Mode de cuisson	Four micro-ondes	Four traditionnel	Poêle	Casserole
<ul style="list-style-type: none"> • Volaille rôtie • Brochette de volaille • Saucisse, boudin, andouillette • Rôti (porc, veau, dinde) • Côte de porc 	 • Barquette fermée • Cuisson douce	 • Thermostat moyen	 • Feux doux • Retourner plusieurs fois	
<ul style="list-style-type: none"> • Cordon bleu • Rissollette de veau • Poisson pané frit • Meunière • Omelette 	 • Barquette ouverte • Cuisson douce	 • Thermostat moyen	 • Feux doux	chaque face
<ul style="list-style-type: none"> • Steak haché 			 • Feux doux	chaque face
<ul style="list-style-type: none"> • Viande en sauce • Spaghetti bolognaise • Poisson en sauce 	 • Barquette fermée • Cuisson douce	 • Thermostat moyen • Film alimentaire		<ul style="list-style-type: none"> • Casserole couverte • Remuer de temps en temps
<ul style="list-style-type: none"> • Riz, pâtes • Semoule • Purée, pommes vapeur 	 • Barquette fermée • Cuisson douce	 • Thermostat moyen • Film alimentaire		
<ul style="list-style-type: none"> • Quiche, pizza • Friand 	 • Barquette ouverte • Cuisson douce	 • Thermostat moyen		
<ul style="list-style-type: none"> • Pommes sautées • Pommes dauphine • Pommes duchesse 	 • Barquette ouverte • Cuisson douce	 • Thermostat moyen	• Saisir à feu vif	
<ul style="list-style-type: none"> • Légumes • Haricots blancs, rouges • Lentilles 	 • Barquette fermée • Cuisson douce			<ul style="list-style-type: none"> • Remuer de temps en temps
<ul style="list-style-type: none"> • Gratins, lasagnes • Hachis Parmentier • Brandade de poisson • Légumes farcis 	 • Barquette ouverte • Cuisson douce	 • Thermostat moyen		

UN NOUVEAU PARTENAIRE DE L'ADSCE : API-RESTAURATION

Cuisinons l'avenir avec passion !

Première société régionale et familiale de France, fondée en 1956 par un artisan boucher charcutier à Lille, Jean DEBOSQUE, l'entreprise dirigée aujourd'hui par Damien DEBOSQUE et Béatrice LEFEVRE, ses enfants, a beaucoup grandi avec 1700 restaurants, 800 000 repas servis chaque jour et 8500 collaborateurs. Notre ambition est de faire que le moment du repas soit un instant à part, où chacun s'accorde une parenthèse dans la journée; une expérience culinaire unique, saine, gourmande et conviviale. Nous privilégions les régions, leur culture, tant sur l'aspect culinaire que sur la richesse de leur terroir. C'est pourquoi nous avons à cœur de mettre leurs produits au cœur de votre assiette.

Au plus proche de nos convives et de nos clients, la filiale BRETAGNE, créée en 2006, représente aujourd'hui 95 clients, 120 collaborateurs et 15 700 repas journalier servis et cuisinés à partir de produits locaux de qualité française.

Alain DELLIERE, directeur régional adjoint API BRETAGNE



DÉPANN'AGE



L'ADSCE facilite votre quotidien

Pour les travaux de jardinage, le petit bricolage, les transports ou les petits services tels que la garde d'animaux, l'ADSCE vous propose la solution « Dépannage ». (hors plomberie, électricité et chauffage)



Mobilité Transport

- Nous vous accompagnons où vous voulez (rdv médical, achats plaisirs...)
- Nous assurons les déplacements de votre domicile à la gare et inversement. (Accompagnement et récupération dans le train)
- Distance limitée à 120 km Aller / Retour

Jardin

- Tonte de pelouse jusqu'à 1 000m²
- Taille haies, plantation
- Désherbage, élagage

25€ TTC de l'heure
50% avantage fiscal

Petit Bricolage et autres Services

- Nettoyage de terrasse
- Lavage automobile (intérieur et extérieur)
- Changer une serrure, un verrou
- Garde et/ou sortie d'animaux de compagnie
- Service personnalisé sur demande
- Installer une boîte à clefs (matériel + forfait installation facturés 75€ TTC)

Renseignements auprès de Sylvie au 02 96 41 12 47

TÉLÉALARME

L'ADSCE, soucieuse de votre sécurité à domicile, vous guide dans le choix de votre organisme de téléalarme.

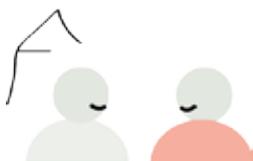
Contactez-nous pour obtenir des informations sur nos partenaires téléassistance :



LA TÉLÉGESTION, C'EST QUOI ?

La **télégestion** désigne la transmission de données de manière dématérialisée dans le but de s'affranchir du papier. Cette transmission s'opère par un ordinateur central ou un ordinateur de bureau, mais aussi au moyen de smartphones.

L'ADSCE a opté pour une solution de télégestion en aide à domicile, pour améliorer le quotidien et la gestion des collaborateurs, mais aussi le service proposé aux bénéficiaires.



VISIT'AGE



L'ADSCE, dans le cadre de son opération **VISIT'AGE** propose des activités de lecture, des jeux ... qui favorisent un moment de lien social au domicile de la personne âgée.

L'ADSCE contribue ainsi à rompre l'isolement et **permet de maintenir ce lien, d'apporter sourire et convivialité aux personnes les plus fragiles, accompagnées par un personnel formé à l'écoute et à l'échange.**

HAPPY TAB

Dinard / Saint-Malo

HAPPY TAB a repris ses ateliers depuis mi-octobre sur Dinard et Saint-Malo pour le plaisir de nos usagers. **C'est une formation gratuite sur l'utilisation de la tablette numérique**, programmée sur 12 séances à raison de 2h par semaine. Pour Dinard, la formation a lieu au sein de la Résidence Autonomie DUPUY et pour Saint Malo, les séances se font au sein de nos locaux (18 rue Croix Sésilles).



ARBRE DE NOEL - 8 décembre 2019



LA JOIE DES ENFANTS ... ET DES PARENTS !



NOS RETRAITÉS A L'HONNEUR



Plancoët

Aurélié VINAS et son équipe fêtent le départ en retraite de Dominique TRIPIER le 31/10/2019.

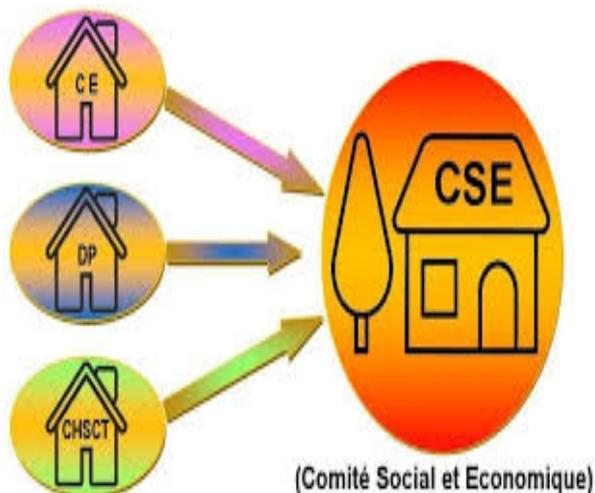
Dinard

Philippe MAHOT, président et Christophe HERVÉ directeur général, fêtent le départ en retraite au 31/12/2018 d'Yveline GOUZEL et Annie MENGUY

Les 100 ans de Madame COUDURIER



LE CSE REMPLACE LE COMITÉ D'ENTREPRISE



Comité Social et Economique

Missions du CSE

Expression collective

Représentation des intérêts des salariés : gestion de l'entreprise, évolution économique et financière, organisation du travail, formation professionnelle

Santé et sécurité

Reprise du rôle du CHSCT : analyse des risques professionnels, contribution à la facilité d'accès à tous les emplois, prévention du harcèlement, enquêtes et inspections

Droit d'alerte

En cas : d'atteinte aux droits, à la santé ou aux libertés individuelles, de danger grave et imminent, de connaissance de faits pouvant affecter l'entreprise

Consultation du CSE

Pour : les orientations stratégiques de l'entreprise, la situation économique et financière, la politique sociale, l'emploi et les conditions de travail

Voici les missions du CSE étendues dans les entreprises de 50 salariés et +

Organisation de l'entreprise

Le CSE est informé sur : les mesures affectant les effectifs, l'organisation juridique, les conditions de travail, les mesures d'aménagement des postes de travail

Inspection du travail

Le CSE est informé de la présence d'agents de contrôle de l'Inspection du travail. Les observations peuvent leur être présentées par les membres du CSE.

Participation au CA

Deux membres du CSE assistent à l'ensemble des séances du Conseil d'Administration (ou du Conseil de Surveillance). Ils ont une voie consultative et peuvent assister aux Assemblées Générales.

10 titulaires et 3 suppléantes vous représentent

Nos ACTIONS 2019

- Actions de prévention, activités physiques, campagne de vaccination anti-grippale...
- Marche du Jersual, repas de juin, arbre de Noël, chèques vacances, pass-time et aujourd'hui un nouveau site internet du CSE est en cours de réalisation pour la communication de nos actions et de nos avantages, avec un affichage effectué sur chaque site.



Le Comité Economique et Social prépare activement l'Arbre de Noël 2019



TÉMOIGNAGES SUR ...

VAE : Validation des Acquis et des Expériences

Isabelle BLAIS : Auxiliaire de vie sociale sur le site de La Richardais => VAE Diplôme Auxiliaire de vie sociale

Après quelques années passées au sein de l'ADS de Dinard en tant qu'aide à domicile, j'ai voulu passer mon diplôme ADVS (auxiliaire de vie sociale) par le biais de la VAE (Validation des Acquis et des Expériences) pour diverses raisons (travail reconnu, meilleur salaire, tâches plus variées).

Je suis très contente d'avoir obtenu avec l'aide de mes supérieurs le diplôme et ceci depuis 2003 car l'auxiliaire de vie sociale

a un rôle essentiel dans la vie de tous les jours de nos personnes aidées.



Catherine JOSSELIN : Auxiliaire de vie sociale sur le site de Beaussais Rance Frémur => VA VAE DEAVS

Je suis entrée à l'Association Beaussais Rance Frémur en 2002, sans formation particulière dans l'aide à domicile.

Rapidement, mon métier a évolué. Au-delà du ménage, j'ai accompagné des personnes de plus en plus dépendantes, avec des handicaps différents, et j'ai dû apprendre les gestes techniques sur le tas. J'ai décidé de me former quelques années plus tard, et j'ai obtenu mon Diplôme d'État d'Auxiliaire de Vie Sociale en VAE (Validation des Acquis et des Expériences). Ma formation m'a appris une autre approche des personnes, à reconnaître les douleurs physiques et psychologiques, et à revoir mon positionnement en tant que professionnelle. Aujourd'hui, je continue à apprendre. J'aime faire des recherches sur les situations et les pathologies que je rencontre à domicile. Le métier a changé, mais il est moins pesant car je suis formée. Le support administratif et les responsables sont un vrai soutien; le travail en équipe rassure.

Je suis là pour les personnes, dans le respect de leur environnement, de leurs choix et de leur entourage familial. Le plus important, pour moi, est l'écoute et la communication. J'ai la confiance des

personnes, qui se confient. J'essaie de prendre les choses du bon côté et de les faire rire. Ma récompense ? Un sourire, une confiance.



... LES MÉTIERS DE L'ADSCE



DEAVS : Diplôme d'État d'Auxiliaire de Vie Sociale

**Jacqueline ABBE : Aide-soignante sur le site de Matignon
=> Passerelle Aide à domicile vers le diplôme Aide soignante**

Je suis rentrée à l'association en 2002 comme aide à domicile. J'ai exercé pendant 4 années et puis je me suis inscrite à la formation A V S (auxiliaire de vie sociale) en V A E (validation des acquis de l'expérience). Avec des modules non validés, je suis retournée sur les bancs de l'école à l'AFPE de St-Brieuc. Suite à ce parcours je suis devenue AVS en 2007.

J'ai poursuivi cette voie pendant 7 années. Puis préparation d'une demande de dossier pour intégrer la formation d'aide-soignante par **passerelle** que j'ai effectué en 2015. Et c'est depuis 2017 que je suis AIDE

SOIGNANTE au SSIAD de l'association de l'ADSCE à l'antenne de MATIGNON.

Voilà comme quoi tout est possibleA tous les âges!!!!



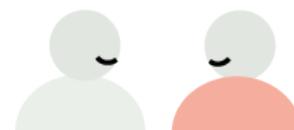
FORMATION passerelle des aides-soignantes



La formation passerelle permet à des salariés diplômés DEAES (Diplôme d'Etat d'Accompagnement Educatif et Social), DEAVS (Diplôme d'Etat d'Auxiliaire de Vie Sociale), DEAMP (Diplôme d'Etat d'Aide Médico-Psychologique) de suivre une formation aide-soignant pour obtenir le diplôme d'état DEAS (Diplôme d'Etat d'Aide-Soignant). La formation se déroule en école d'aide-soignant et l'admission se fait sur concours.

Le DEAS permet de travailler dans un service de soins à domicile.

FORMATION VAE Validation des acquis par l'Expérience



DEAES Diplôme d'État d'Accompagnement Éducatif et Social

La VAE permet d'obtenir un diplôme d'état dans le métier de l'aide à domicile.

Il faut avoir minimum une année d'activité à temps plein pour pouvoir être recevable.

La VAE consiste à rédiger un livret en expliquant les missions réalisées en lien avec le diplôme. Après la rédaction de ce livret, une présentation à l'oral se fait devant des professionnels.

Le salarié peut valider totalement ou partiellement les modules du diplôme.

Dès l'obtention totale, une revalorisation du salaire est automatique grâce au changement de catégorie d'emploi.



MOMENTS CONVIVIAUX



La Marche du Jerzual à Dinan en faveur de la recherche sur le cancer du sein



Plancoët

St-Malo

Camion nomade (Food Truck) Galette saucisse pour les salariés en pause déjeuner

10 CONSEILS POUR L'HIVER

1) Bien se couvrir

Bien se couvrir et en priorité la tête qui est la partie du corps qui perd sa chaleur en premier. Chapeau, manteau, pulls... plus il y a d'épaisseurs, plus votre corps sera protégé du froid. Pensez cependant à les prendre amples pour ne pas gêner la circulation. Important : n'oubliez pas de mettre des gants pour éviter les onglées et les engelures et pensez à bouger et masser vos doigts



2) Se protéger du froid et de la grippe

Lors d'une sortie à l'extérieur, porter une écharpe devant la bouche pour ne pas inhiber l'air froid de l'extérieur. Il est recommandé de se faire vacciner contre la grippe.

3) Aérer son habitation

Aérer son habitation pendant les heures "chaudes", même par période de froid. Cela permettra de renouveler l'air ambiant, évitera les intoxications et jouera sur l'humeur.

4) Ajuster le chauffage de son habitation

Si vous êtes sédentaire (vous ne sortez pas ou très peu), chauffez votre domicile à 20°, si vous êtes actif (vous sortez régulièrement de votre domicile) chauffez le à 19°. Attention à ne pas chauffer les pièces à plus de 21°.

Les personnes âgées ne ressentent pas le froid. Si votre proche se sent engourdi ou fatigué, emmenez le voir un médecin rapidement : il est possible qu'il soit en hypothermie.

5) Eviter de sortir si le temps est mauvais

Éviter de sortir pendant les moments de grand froid (le soir et le matin notamment) et de grisaille, où la lumière est de faible intensité. S'il neige ou gèle, éviter également de sortir pour ne pas risquer de tomber.

6) Ne pas rester enfermé

Dès que le soleil apparaît et s'il ne fait pas trop froid, n'hésitez pas à sortir, bouger, marcher. S'enfermer n'est pas une bonne solution et sortir vous évitera de vous ankyloser. Évitez de vivre dans le noir.

7) Ne pas rester seul

Pour ne pas tomber dans la dépression, il est impératif de s'organiser des sorties et de voir des amies et sa famille. Il est par exemple possible de s'inscrire pour des **activités proposées par l'ADS Côte d'Émeraude**.

Important : si une personne âgées vit seule chez elle, c'est à la famille de s'assurer de sa bonne santé et de lui apporter l'aide nécessaire.

8) Choisir les bons aliments

Bien manger : privilégier les vitamines en mangeant de la soupe par exemple. Manger en plus grande quantité avec une alimentation plus riche en sucre lent (pâtes, riz...) pour pallier à la déperdition des calories dues au froid.



9) Bien dormir

Il est également important de bien dormir pour faire face aux températures froides. Le mieux est d'avoir un bon rythme de sommeil, de se coucher entre 21 et 22 heures et de ne pas dormir dans la journée.

10) Boire beaucoup

Vu que le chauffage a tendance à assécher l'air, il est impératif de boire beaucoup de boissons non-alcoolisées. L'alcool accentue la non perception du sentiment de froid. Il faut donc encore plus éviter sa consommation pendant ces périodes de froid.

AIDE AUX AIDANTS

L'**AIDE aux AIDANTS** est un enjeu majeur de société. Comment soutenir à domicile une personne âgée et/ou handicapée avec le seul accompagnement des professionnels du médico-social ? Une mission délicate lorsqu'il s'agit d'une personne seule et isolée à domicile. Mis en exergue dans le récent **rapport sur le GRAND AGE**, cette aide aux aidants n'est pourtant pas un sujet nouveau. Déjà en **2004**, le **livre blanc de la Gériatrie française**, que nous avons publié avec le Pr Claude JEANDEL, évoquait « *la place faite aux proches et aux aidants informels dans la prise en charge de la personne âgée dépendante à domicile, c'est-à-dire la manière dont la solidarité publique va s'articuler à la solidarité privée* ».

Qu'est-ce que l'aidant naturel ?

L'aidant naturel appartient à la famille ou l'entourage proche de la personne âgée ou handicapée. L'aidant principal prend les décisions, en parfaite harmonie avec l'équipe médico-sociale. Deux fois sur trois, il s'agit d'une femme (conjointe, sœur, fille ou belle-fille), relativement âgée et fragile. Voisins et amis interviennent peu. Le fait de s'occuper en permanence de ses parents entraîne souvent pour l'aidant un défaut de soins (temps de refaire ses lunettes ou d'aller chez le dentiste ou le médecin), un stress important, une vie active perturbée, une qualité de vie amoindrie (pas de loisirs, peu de sorties..), un état dépressif latent, des troubles du sommeil, un excès de fatigue, comme le montrait déjà l'étude de l'Université de Pittsburgh, conduite de 1993 à 1998. L'aidant naturel doit à la fois gérer les soins et les conditions de vie de son parent âgé, mais aussi sa vie personnelle, familiale et professionnelle. **Un temps de « répit » est nécessaire pour préserver un bon équilibre physique et psychique de l'aidant.**

AIDE aux AIDANTS : le rapport GRAND AGE

Depuis plus de vingt ans les pouvoirs publics sont de plus en plus confrontés à ce problème de l'aide aux aidants, mise en valeur dans le **rapport LIBAULT sur le GRAND AGE**, publié en **mars 2019**. Sur les dix priorités figure l'AIDE aux AIDANTS. Sont proposées des mesures facilitatrices d'accompagnement de l'aidant naturel, telles que :

- **Instaurer un congé du proche aidant, financé par la solidarité nationale.**
 - **Concilier rôle de l'aidant et vie professionnelle dans le cadre du dialogue social.**
 - **Mobiliser le service national universel et le service civique au profit des personnes âgées à domicile et des aidants.**
 - **Favoriser des actions innovantes dans le cadre de la conférence des financeurs.**
- Sur ce point l'ADSCE innove et accompagne les aidants.



AIDE AUX AIDANTS : L'ADSCE EN POINTE !

Le **4 mars 2019**, l'ADS « Côte d'Emeraude » a répondu à un appel à candidatures sur les **« prestations de suppléance à domicile du proche aidant »**, en coopération avec l'association ATHEOL de Lamballe (22). Elle s'inscrit dans la volonté partagée de développer des actions en faveur des aidants et de repérage de leur fragilité, afin de sensibiliser notre personnel à la recherche de solutions en faveur de nos bénéficiaires. Ces missions peuvent relever de l'accompagnement et de l'aide aux aidants dans les actes de la vie courante, de la vie sociale et relationnelle et dans les actes essentiels de la vie ou hors actes de soins. La finalité du projet est de **permettre, sur le territoire Rance/Côte d'Emeraude, à un proche aidant d'une personne fragilisée, quel que soit son âge, un temps de répit de jour comme de nuit et de garantir une continuité de l'accompagnement de la personne aidée dans son environnement.** Le temps d'expérimentation est prévu une fin de semaine par mois en 2019, un milieu de semaine de 4 jours par mois en 2020, d'une semaine par mois en 2021. En dehors de nos salariés, des missions de suppléance pourront s'ouvrir à d'autres intervenants, tels qu'étudiants infirmiers, étudiants en médecine ou jeunes retraités expérimentés.

Renseignements des familles sur ce dispositif au 02 99 16 16 16.



Petite étoile



Frotte, frotte
cette petite étoile
à l'écorce blanche
C'est tant de souvenirs qu'on oublie
Quand on voit au loin, la lumière de Noël.
Poussière d'infini
qui se disperse au fond du coeur
et revient chanter
comme un ange
qui pleure.
Monte, monte,
Au ciel
et revient nous consoler
comme on console un enfant
qui attend
la nuit éternelle

Elodie Santos, 2010

Bonne année, bonne santé.

Que cette année nouvelle
Soit pour vous un poème
Un livre magnifique
Aux mots de diadème
Un morceau de musique
Un tableau de Sisley.

Que cette année prochaine
Ressemble à une fleur
Un arc-en-ciel tendu
Aux dessus de nos peurs
Une cascade nue
Un lever de soleil.

Que cette année encore
Vous offre la beauté
D'horizon infini
Dans vos bras refermés
De voyages, d'amis
D'introuvables trésors.
Que cette année enfin
Vous apporte la paix
Une santé de fer
Dans un moral d'acier
Le bonheur, la lumière
La liberté, toujours.

Céline Desliens, 2016

NEOSSING



En partenariat avec



Une équipe fiable pour entretenir vos vêtements et le linge de maison



www.yode-conseil.fr Illustration : F. Molina

- **Votre aide à domicile** rassemble votre linge dans un sac marqué à votre nom.
- Aucune autre personne n'entre chez vous.

Linge collecté au domicile par ADS
Collecte des sacs par Neossing

- Vos affaires bien identifiées dans leur sac.
- Pas de risque de perte.

- Vos affaires :**
- toujours bien identifiées,
 - livrées directement chez vous,
 - par votre Aide à domicile.

Retour du linge propre à votre domicile

Lavage, repassage et conditionnement du linge propre

- Nettoyage de qualité par Neossing
- Repassage et pliage manuels
- Résultat impeccable



Des tarifs économiques : 4,00 € le kg de linge lavé et plié
8,00 € le kg de linge lavé et repassé

Prix TTC

Pour en savoir plus et mettre en place ce service, **demandez à votre aide à domicile.**
Ou contactez directement Neossing : www.neossing.com - contact@neossing.fr

JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE 2020 !



Le Conseil d'Administration présidé par Philippe MAHOT est au travail.



3 janvier 1983 : un premier patient est accueilli dans le service de soins à domicile de l'ADSCE créée par Marc BONNEL.

3 janvier 2004 : Christophe HERVÉ est nommé directeur général de l'ADSCE. Une transmission intergénérationnelle des valeurs de l'ADSCE.



AGENDA 2020

- Assemblée Générale Exceptionnelle le 16 janvier 2020 à 18h30
- Conseil d'Administration le lundi 6 avril 2020 à 18h00
- Assemblée Générale Ordinaire le mercredi 29 avril 2020 à 18h00

Site internet : www.adsce.fr