

Le Petit Journal Rance Émeraude

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



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’Émeraude (ADSCE) qui bénéficient de nos services d’accompagnement à domicile. Depuis le 1^{er} janvier 2019, l’ADSCE compte 5 antennes sur le territoire Rance/Côte d’Émeraude en 35 et 22.

Le contenu de cette huitième édition est bien sûr consacré à la crise du COVID 19 que notre personnel et nos cadres de secteur ont parfaitement géré. **La vigilance et le respect des gestes barrière (port du masque, lavage régulier des mains et distanciation physique) demeurent la règle absolue pour protéger, tant nos salariés que nos usagers avant une vaccination des personnes à risque en début d’année.**

Un nouveau Bureau et un nouveau Conseil d’Administration sont désormais en place. Quatre Commissions Mixtes gouvernance/Direction sont opérationnelles. Les cafés accueils ont permis des échanges constructifs avec les élus.

L’ADS de la Côte d’Émeraude recrute tous azimuts du personnel qualifié : les témoignages de satisfaction de nos salariés sont à cet égard éloquentes. Merci à eux pour leur engagement et le respect des valeurs de notre Association.

Nous continuons à développer le portage de repas et les services et activités au bénéfice de nos usagers : ateliers Tai-chi et Nutrition, Happy Tab, Dépannage...

Plusieurs partenariats sont en cours avec l’Association DIADEME, le Groupement de coopération sociale et médico-sociale Rance Émeraude Domicile, Familéo ...

DIX conseils sur le GRAND FROID et la PRÉVENTION DES CHUTES sont rappelés en fin de magazine avec un poème de Charles BAUDELAIRE.

JOYEUX NOËL à toutes et à tous.

***Que l’année 2021 vous apporte joie, bonheur en famille et entre amis et surtout une bonne santé !
Excellente lecture !***

**Philippe MAHOT, président - Marc BONNEL, vice-président ;
Michel GUERN, trésorier - Christian POUTRIQUET, trésorier-adjoint
Nadia BEAUDOUIN, secrétaire générale - Marie-Reine TILLON, secrétaire générale-adjointe
Miguel BONTE, membre du Bureau**

Dinard / La Richardais



🏠 6 rue de la Ville Biais

35780 La Richardais

☎ 02.99.16.16.16

📞 02.99.16.16.10

✉ accueil.dinard@adsce.fr

🕒 Accueil téléphonique et physique:

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

🕒 Accueil téléphonique et physique:

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

🕒 Accueil téléphonique et physique:

Lundi-Mardi-Jeudi 8H30 – 12H 14h00 – 17H00
Mercredi-Vendredi 8H30 – 12H

L'ADSCE À VOTRE ÉCOUTE

L'Association de Développement Sanitaire de la Côte d'Émeraude (ADSCE) emploie 300 salariés sur 5 sites : DINARD, ST-MALO, MATIGNON, PLANCOËT et BEAUSSAIS-RANCE-FRÉMUR.

En 2021, l'Association de Développement Sanitaire de la Côte d'Émeraude mettra à la disposition d'environ 3 000 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 : Beausais, 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.



Notre équipe d'ACCUEIL répond aux informations relatives
à TOUS nos services au



02 99 16 16 16

Laurine, vous accueille
sur Beausais-Rance-Frémur
(Pleslin Trigavou)
02 96 27 86 77

Beausais Rance Frémur



🏠 1, bis rue Léon Pépin

22490 Pleslin-Trigavou

☎ 02 96 27 86 77

📞 02 96 82 35 11

✉ accueil.brf@adsce.fr

📞 Accueil téléphonique et physique:

Du Lundi au Jeudi 8h00 – 12h00 13h30 – 17h30

Le Vendredi 08h00 – 12h00 13h30 – 16h30

Plancoët



🏠 33, rue de la Madeleine

22130 Plancoët

☎ 02 96 80 47 47

📞 02 96 82 15 02

✉ accueil.plancoet@adsce.fr

📞 Accueil téléphonique et physique:

Du Lundi au Vendredi: de 08h30 à 12h00

et de 14h00 à 17h00

L'ADSCE 2020 en chiffres

- 300 salariés
- 3 000 usagers
- 2 pôles
- 5 antennes

35

Dinard / Saint-Malo

22

Beausais /
Matignon / Plancoët

NOUVELLE GOUVERNANCE

Composition du Conseil d'Administration

A l'occasion de l'Assemblée Générale Élective du 27 Octobre 2020 qui s'est tenue en simultané sur plusieurs sites, dans un contexte de couvre-feu pour le secteur brétillien, le nouveau Conseil d'Administration de l'Association a été élu.

Siègent au Conseil :

Collège "Professionnels de santé" :

- Marc BONNEL
- Michel GUERN
- Philippe MAHOT
- Tanneguy PIALOUX

Collège "Usagers" :

- Nadia BEAUDOUIN
- Gilbert BEAUME
- Miguel BONTE
- Hervé COURTEILLE

Collège "Collectivités territoriales" :

- Marie-Madeleine BESNARD
- Muriel BEZIEL
- Muriel CARUHEL
- Typhaine DIBONNET
- Marie-Thérèse HUBERSON
- Flore HUGUERRE
- Josy LE SAUX

Collège "Membres individuels" :

- Jocelyne BILLOT
- Marie-Reine TILLON

Tous les collèges sont représentés.

Le Conseil d'Administration a élu
un nouveau Bureau :

Collège "Organismes associatifs" :

- Christian POUTRIQUET

Composition du Bureau



Philippe MAHOT
Président



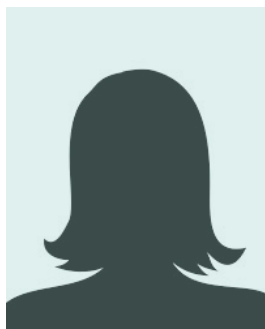
Marc BONNEL
Vice-Président



Michel GUERN
Trésorier



Christian POUTRIQUET
Trésorier adjoint



Nadia BEAUDOUIN
Secrétaire générale



Marie-Reine TILLON
Secrétaire générale adjointe



Miguel BONTE
Membre du Bureau

CAFÉ-ACCUEIL DES ÉLUS

Les nouveaux conseillers municipaux, élus en mars et mai 2020, ont pris leurs fonctions avant l'été. L'ADS de la Côte d'Émeraude a organisé des temps de rencontre avec les élus du territoire pour leur souhaiter la bienvenue dans le cadre de "Cafés-accueil", organisés dans les 5 antennes de l'Association.

Les Maires et adjoints aux Affaires Sociales des 63 communes d'intervention de L'ADS de la Côte d'Émeraude ont été invités à venir échanger lors de matinées.

L'histoire de l'Association, les différents services ont pu être présentés en détail par les différents administrateurs, membres du personnel et représentants d'utilisateurs présents. Les problématiques actuelles rencontrées par les services ont également été abordées par les participants.

L'ADS de la Côte d'Émeraude se félicite du succès rencontré par ces événements et remercie vivement les élus qui sont venus à la rencontre de l'Association.

D'autres temps forts seront organisés autour de thématiques particulières, selon les vœux formulés par les élus.



QUOI DE NEUF ?

Les 6 Pertes

L'ADS de la Côte d'Émeraude, en lien avec ses partenaires du **Groupe de coopération sociale et médico-sociale Rance Émeraude Domicile** (Association Le Connétable et CCAS de Dinan), a conçu un outil de repérage de fragilité.

Ce petit dépliant, de la taille d'un marque-page, rappelle aux personnels les 6 points d'alerte suivants :

Les 6 Pertes

Si un minimum de 2 cases cochées l'intervenant doit en référer à son responsable

- ☐ Perte de **Sommeil**
Ce n'est pas la première fois que je n'arrive pas à dormir...
- ☐ Perte de **Équilibre**
Hé ! Fais attention ! C'est de plus en plus fréquent !
- ☐ Perte de **Poids**
Je perds beaucoup de poids en peu de jours...
- ☐ Perte d'**Appétit**
Tu ne manges pas ?
Non, je n'ai pas faim...
- ☐ Perte de **Mémoire**
Tu en es sûre ?
Mais oui ! Ça fait plusieurs fois que je te le dis ! Ça ne te ressemble pas...
- ☐ Perte de **Motricité**
Je ne sens plus mes membres, je ne me déplace plus aussi bien qu'avant...

Rance Émeraude DOMICILE

CCAS ADS © ADSCE

La Boîte à Coucou

Sensibilisons-nous

Dans le contexte sanitaire que nous connaissons, il est particulièrement d'actualité de traiter du sujet de l'hygiène des mains.

Les salariés de l'ADSCE ont été sensibilisés à l'aide d'un outil ludique : La Boîte à Coucou !

Le principe de cette grosse boîte est simple :

- 1- On applique un produit sur les mains à l'aide d'un spray
- 2- On se lave les mains, en respectant le protocole (pouces, entre les doigts, creux de la paume...)
- 3- Et on vérifie que le lavage des mains a été bien fait. Pour cela, on introduit les mains dans la machine qui diffuse une lumière bleue, mettant en évidence les zones mal lavées !



Ce petit atelier a beaucoup plu aux personnels, qui ont pu réaliser l'importance d'un lavage de mains méticuleux.

L'ADS de la Côte d'Émeraude remercie le CPIAS* de Bretagne pour le prêt de la boîte à coucou.

**Centre d'appui pour la Prévention des Infections Associées aux Soins*



Rance Émeraude
DOMICILE

COMMISSIONS MIXTES ADSCE

Dans le cadre de son projet associatif, le Conseil d'Administration à travers son Bureau a souhaité mettre en place **depuis le 1^{er} janvier 2019 quatre commissions spécifiques** :

Ces commissions ont l'appellation "Mixte" car elles sont **animées par un administrateur (membre du Bureau)**, de la direction et des membres des équipes en fonction des thématiques. Ces commissions se réunissent 2 à 3 fois par an.

1^{ère} Commission :

La commission Mixte Prévention animée par Philippe MAHOT

Objectif : Mise en place des actions de prévention au sein de l'ADSCE, mais aussi organisation d'actions sur le territoire.

2^{ème} Commission :

La commission Mixte Communication animée par Marc BONNEL

Objectif : Mise en place des actions et outils de communication. Site internet, petit journal...



De gauche à droite : Marc BONNEL, Christophe HERVÉ, Aurélie DELESTRE

3^{ème} Commission :

La commission Mixte Qualité animée par Nadia BEAUDOUIN

Objectif : Mise en place et suivi de la démarche qualité. Améliorer continuellement la dynamique qualité. Enquête de satisfaction, audit, évaluation interne et externe, gestion des événements indésirables.

4^{ème} Commission :

La commission Mixte Finances animée par Michel GUERN

Objectif : Mise en place et suivi des indicateurs financiers. Assurer la pérennité de la structure. Préparation des situations comptables et des budgets. Suivi des Contrats Pluriannuels d'Objectifs et de Moyens (CPOM).

Ces rencontres permettent l'implication totale des administrateurs dans la gouvernance de la structure.

Un grand merci pour leur dévouement.



GESTION DE LA COVID 19 AU SEIN DE L'ADSCE

Le nombre de malades de la Covid-19 n'a cessé de croître depuis la rentrée de septembre, le Gouvernement a décidé de re-confiner les populations.

A l'inverse de la première vague, nous n'avons suspendu aucun accompagnement à domicile, sur aucun des services ni aucune antenne de l'ADS de la Côte d'Émeraude.

Malheureusement, malgré la vigilance de nos professionnels quant à l'application des gestes barrières, nous constatons un nombre croissant de cas de positivité dans la sphère professionnelle.

Dans une note adressée aux usagers des services en septembre dernier, le Directeur Général invitait chaque patient, usager, aidant, à contribuer à l'effort collectif, en portant un masque lors de la présence de nos professionnels à domicile.

Pour garantir la santé et la sécurité de tous, le Président souhaite renouveler cette demande :

**Chers usagers, vous devez porter un masque lors des interventions de nos professionnels.
Il ne s'agit pas que de votre sécurité, mais aussi celle des intervenants et des autres usagers.**

Votre domicile est notre lieu de travail, tant pour les équipes d'intervention que les administratifs lors des évaluations. Le personnel peut faire valoir un droit de retrait que l'ADSCE ne contestera pas.

Il est de notre responsabilité à tous de limiter la propagation du virus.

A l'heure actuelle, les antennes restent fermées au public.

Les accueils téléphoniques, les services et les évaluations à domicile sont maintenus.

La crise n'est pas terminée, **le virus circule toujours.**

L'ADSCE continue à approvisionner les équipes d'intervention en masques et gel hydro alcoolique.

Nous rappelons à tous que **nous devons encore, pour les mois à venir, appliquer les gestes barrières :**

Toute personne présentant des symptômes doit contacter au plus vite son médecin traitant et en informer le service.



FORMATION POUR LE KIT COVID 19

Dans le cadre de leurs missions, nos équipes sont amenées à accompagner des personnes touchées par la Covid-19.

Pour cela, du matériel de protection individuelle est mis à disposition des professionnels.

Afin de s'assurer de leur bonne utilisation, les Infirmiers des services de soins à domicile (SSIAD) forment les collègues aides-soignants et aides à domicile.

Ce matériel a pour but de protéger les professionnels et l'ensemble des usagers et patients des services.

Laura forme une équipe d'aides à domicile pour intervenir chez un usager malade du coronavirus.

Les "kits covid" sont mis à disposition des usagers malades à domicile jusqu'à 21 jours consécutifs à raison de 3 passages par jour.

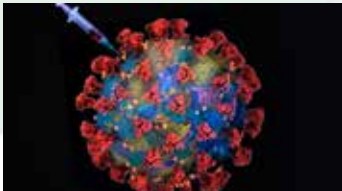
ADS

CORONAVIRUS-19 dans l'attente d'un vaccin

Formation 2020
SSIAD/ SAAD
Dinard/ St-Malo

Roy Céline, IDE Coordinatrice
Gueguen-Cochet Nathalie, Cadre du secteur Dinard
Guyot Laura, IDE de Suivi
Contreras Marion, Cadre du secteur Saint-Malo

SSIAD/SAAD



Formation pour le kit Covid avec Laura GUYOT et Adrien GUILBERT (infirmiers de suivi du SSIAD 35)

Secteur Plancoët

En Côtes d'Armor, le service de portage de repas géré par l'ADS de la Côte d'Émeraude va évoluer. La fabrication des repas est assurée par 2 partenaires :

- L'EHPAD les Blés d'Or pour les secteurs de Fréhel et Matignon
- La cuisine centrale du CCAS de Plancoët pour le secteur Plancoët-Val d'Arguenon

La demande pour ce service est en évolution constante depuis près de deux ans. L'ADS de la Côte d'Émeraude travaille avec ses partenaires pour faire évoluer le service.



A votre écoute et pour toute demande de prestation de portage de repas sur ces secteurs, contacter Hermeline à Plancoët : 02.96.80.47.47

**L'ASSOCIATION DE DÉVELOPPEMENT
SANITAIRE DE LA CÔTE D'Émeraude
VOUS ASSURE UN REPAS
FRAIS & SAIN PRÉPARÉ DANS
LES NORMES D'HYGIÈNE
PRÈS DE CHEZ VOUS**



02 96 80 47 47
www.adsce.fr



UN REPAS SAIN

Les menus sont adaptés à vos besoins

Les plats sont confectionnés pour la cuisine centrale pour le secteur Plancoët et à l'EHPAD de Fréhel «Les Blés d'Or» pour le secteur de Matignon

HYGIÈNE ASSURÉE

Ils sont livrés en chaîne froide dans un véhicule isothermique réfrigéré

Chaque plateau est livré sous barquette thermo-scellée assurant ainsi les conditions d'hygiène optimales

PLUS QU'À RÉCHAUFFER !

Les barquettes sont spécialement conçues pour être réchauffées au four à micro-ondes par vos soins



PLATEAU REPAS	9,60€	ADHÉSION ANNUELLE	20€
Potage, entrée, plat, fromage ou yaourt, pain, beurre et dessert			

2 PLATEAUX REPAS 18,20€
Les deux plateaux sont livrés au même domicile

Nos menus peuvent être adaptés en fonction de votre régime alimentaire. N'hésitez pas à nous contacter.



Vous pouvez annuler votre livraison 48h avant. Passé ce délai, le repas sera facturé.



DÉPANN'AGE



L'ADSCE facilite votre quotidien



Association de Développement
Sanitaire de la Côte d'Émeraude



DÉPANN'AGE PETITS SERVICES DU QUOTIDIEN

Contactez-nous !

Dinard - Saint-Malo
02 99 16 16 16

Matignon - Plancoët
Beaussais-Rance-Frémur
02 96 41 12 47

accueil.matignon@adsce.fr

Coût adhésion annuelle à l'association : 20 €

Jardin, tonte et plantation	25 € de l'heure
Transport accompagnement	
Travaux de bricolage	
Sortie et garde d'animaux	
Installation boîte à clés	40,30 € la boîte + 35 € l'installation

Conditions d'accès aux services : être adhérent

JARDIN Tonte de pelouse jusqu'à 1000 m²

Taille haies - plantation

Désherbage - Elagage (hauteur d'Homme)

MOBILITÉ TRANSPORT

Nous vous accompagnons où vous voulez (rendez-vous médical, achat 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

PETIT BRICOLAGE & AUTRES SERVICES

Nettoyage de terrasse

Lavage automobile (intérieur et extérieur)

Changement de serrure, verrou

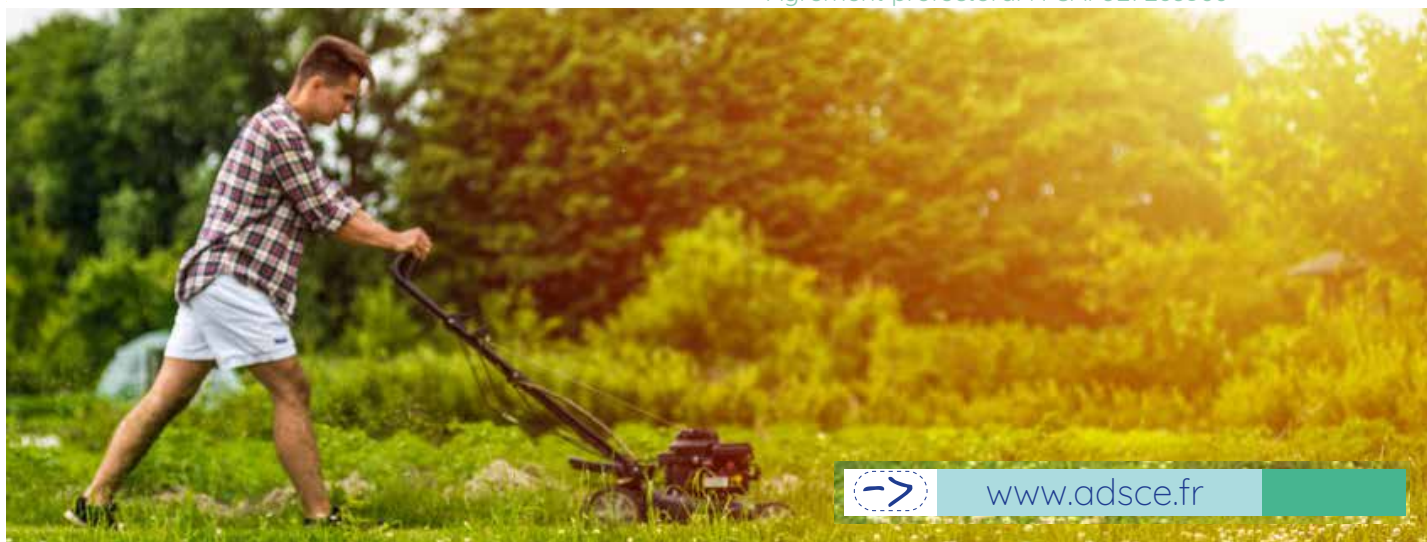
Installation d'une boîte à clefs

Garde et/ou sortie d'animaux de compagnie

Service personnalisé sur demande

NB: Hors plomberie, électricité et chauffage

Agrément préfectoral N°SAP327283560



www.adsce.fr



PRÉVENTION

Plancoët - Matignon - Beausais-Rance-Frémur

Ateliers Nutrition/Taï-Chi

Les antennes du Département 22 organisent jusqu'en juin prochain, différents ateliers à destination des personnes accompagnées et de leurs aidants.

Les thèmes abordés sont multiples : soins esthétiques, tai-chi, nutrition, aide aux aidants et marche des aidants.

Les ateliers sont actuellement suspendus mais **reprennent en tout début de l'année 2021.**

N'hésitez pas à prendre contact avec votre antenne habituelle pour plus de renseignements !

Antenne de Beausais-Rance-Frémur : 02 96 27 86 77

Antenne de Matignon : 02 96 41 12 47

Antenne de Plancoët : 02 96 80 47 47

Le tai-chi est un atelier qui permet la prévention des troubles de l'équilibre et des risques de chute.

Véritable discipline physique, alliant concentration, respiration, mouvements de transferts du poids du corps et mémoire, le tai-chi est une activité douce aux multiples bienfaits tout à fait indiquée pour le public âgé.



Pour faciliter l'accès aux ateliers, des transports peuvent être organisés. Renseignements auprès des antennes.



Ateliers tai-chi



ATELIERS NUTRITION : les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge et en fonction de notre santé.

Une diététicienne présente au groupe les bases d'une alimentation saine, apporte des clés pour les problèmes liés à l'âge, et proposera l'élaboration d'un goûter au printemps prochain ! Merci de vous inscrire.

PRÉVENTION

Saint-Malo / La Richardais

Happy Tab et ateliers

Happy Tab reprendra ses ateliers également dès le début de l'année 2021.

Il s'agit d'une initiation à la tablette numérique (sur Dinard et Saint-Malo).

Cette formation gratuite est financée par la Conférence des Financeurs 35, programmée sur 12 séances à raison de deux heures par semaine.



Pour les usagers sans moyen de transport, nous pourrions aller les chercher. Si vous êtes intéressés vous pouvez vous inscrire à l'accueil des sites. Les places étant limitées, n'hésitez pas à réserver rapidement.

- **Saint-Malo**, auprès de Meriem au : 02 99 40 31 31
- **Dinard**, auprès de Géraldine au : 02 99 16 16 16

Contactez votre antenne !

Nous vous rappelons que tous nos ateliers sont organisés dans le respect des protocoles sanitaires en vigueur.

Familéo



***“Gardez le contact avec vos proches :
abonnez-vous à Familéo et recevez, chaque mois,
votre gazette personnalisée !”***

- **La gazette qui connecte toute la famille. L'entourage nous demande le code d'accès, se connecte et envoie des photos familiales à leurs proches. Cette gazette est distribuée par nos équipes de terrain**
- **Objectif : garder du contact via un réseau social sécurisé**
- En 2017 : 7 usagers ont bénéficié de ce service (2 à Dinard et 5 à St Malo)
- Un retour positif des familles. Actuellement en cours de développement
- Un service civique (Elodie) est missionné sur Dinard pour suivre le dispositif, un autre (Bryan) le sera à compter d'avril 2018 sur St Malo



ZOOM SUR NOS MÉTIERS

Nos salariés témoignent...

Domilia M. *antenne de Plancoët.*



Quel métier ?

Je suis agent à domicile pour l'ADSCE depuis le 15 décembre 2019.

Missions ?

Je fais principalement de l'aide à la personne, de l'humain. J'ai un rôle essentiel sur le moral. Je fais de l'aide à la toilette, de l'accompagnement aux courses, chez le médecin, un peu partout. Je participe à la tournée SAAD/SSIAD : c'est génial ! Je fais du ménage une fois par semaine. Je fais de l'accompagnement de fin de vie.

Difficile ?

La seule difficulté peut être les propos déplacés de certains usagers qui nécessitent de s'adapter.

Contraintes :

L'utilisation de son véhicule personnel et les frais que cela engendre.

Ce qui me fait rester à l'ADSCE ?

Le contact avec les usagers, le relationnel, l'équipe administrative, l'amour du métier.

Ce qui me ferait partir :

Le salaire ! C'est un métier non reconnu.

Patricia D. *antenne de Saint-Malo*



Quel métier ?

Je suis employée à domicile depuis le 26 décembre 2014.

Missions ?

- préparation de repas - Entretien courant
- courses alimentaires ou autre (vêtements)
- de l'accompagnement, sorties, jeux de société
- Aide à la toilette, à l'habillage et au déshabillage
- Aide technique (transferts) - Aide administrative

Difficile ?

Ce qui est difficile, c'est la gestion des urgences : le stress est difficile à gérer après. Pendant l'action, je suis concentrée mais je reste préoccupée après.

La relation avec la famille est parfois difficile aussi car il faut rester neutre ; la

distance n'est pas évidente, la famille ne comprend pas nos missions et est parfois dans le déni.

La crainte d'arriver trop tard lors de chute par exemple, l'angoisse de savoir comment je vais le ou la retrouver.

Contraintes :

Au final, je ne trouve pas vraiment de grosses difficultés dans mon métier car je sais que je peux trouver des solutions et en parler en équipe.

Ce qui me fait rester à l'ADSCE ?

L'ambiance me fait rester, le relationnel avec l'équipe administrative et mes collègues terrain. Je sais que l'équipe est à l'écoute si besoin.

Ce qui me plaît c'est la vision médico-sociale de l'association, le champ sanitaire m'intéresse beaucoup. La multitude des profils usagers et d'accompagnements est enrichissant il faut s'adapter à chaque fois, "jouer un rôle" différent à chaque intervention.

Ce qui me ferait partir :

Si l'ambiance n'était plus la même, s'il n'y avait pas de respect dans notre travail, si on faisait une différence entre le terrain et l'administratif.

ZOOM SUR NOS MÉTIERS

Marion L. *antenne de Matignon*



Quel métier ?

Je suis auxiliaire de vie sociale depuis juin 2009.

Missions ?

Mes prestations sont principalement de l'aide humaine ; aide au lever, aide à la toilette, à l'habillage, aide au petit déjeuner, aide aux repas en général, entretien du cadre de vie, accompagnement aux sorties.

Difficile ?

Le plus difficile, c'est quand nos usagers nous parlent de leur solitude, les écouter nous dire des choses pas faciles à entendre comme par exemple, la mort, ou leur peur de partir.

Contraintes :

La contrainte principale est le manque de temps pour effectuer toutes les tâches à faire dans un temps réparti.

Ce qui me fait rester à l'ADSCE ?

Je me sens super utile auprès de la personne âgée, je m'épanouis auprès de ce public. L'ambiance de travail est constructive.

Ce qui me ferait partir :

Mis à part un souci de santé ou un changement personnel rien ne pourrait me faire quitter l'ADS. Je suis attachée à l'association, à mes usagers et à mes collègues, nous faisons partie d'une équipe bienveillante et avec qui nous pouvons discuter.

Sylvie M. *antenne de La Richardais*



Quel métier ?

Je suis employée à domicile depuis octobre 2013. J'ai déjà travaillé dans la structure de 2005 à 2008. J'ai quitté l'ADSCE en 2008 afin de trouver du travail plus proche de mon logement. En 2013, j'ai souhaité revenir à l'ADSCE car j'avais un bon souvenir de l'équipe et je ne regrette pas.

Missions ?

Je fais de la préparation de repas, des courses, de l'accompagnement, un peu d'aide à la toilette et du ménage.

Difficile ?

Pour moi, le plus difficile, c'est l'accompagnement "fin de vie" mais aussi s'adapter aux personnes ayant des troubles du comportement. Certaines familles ne sont pas toujours compréhensives.

Contraintes :

Trop de ménage et puis, sur mon secteur d'intervention (Dinard et la côte d'Émeraude), les périodes d'été et de vacances sont très fatigantes car il faut quelquefois beaucoup de temps pour trouver où se garer, ce qui génère du stress et a pour conséquence, un planning décalé pour les autres interventions.

Ce qui me fait rester à l'ADSCE ?

J'aime mon travail, le contact avec les usagers, le contact avec l'équipe administrative et mes collègues de terrain.

Ce qui me ferait partir :

La retraite.



Rejoignez-nous

Vous pouvez retrouver toutes nos offres d'emploi sur notre site www.adsce.fr à la section "nos métiers",

offres d'emplois : <http://www.adsce.fr/nos-metiers-ads-ce-offres-d-emplois.php>

AIDES FINANCIÈRES DÉDIÉES

Afin d'organiser des actions spécifiques, telles que les actions de prévention communiquées dans le présent journal, l'ADS de la Côte d'Émeraude a régulièrement recours à la sollicitation d'aides financières dédiées. Ainsi, chaque année, l'Association répond à des appels à projets avec pour objectifs de poursuivre des actions en faveur de nos usagers, de leurs aidants, ou de nos salariés.

*“La loi n°2015-177 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement a généré la création des **conférences de financeurs** de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées au sein de chaque département.*

Il s'agit d'une instance de coordination visant à développer les politiques de prévention en réunissant tous les acteurs du territoire départemental concourant à leur financement.”

Dans ce cadre, l'ADSCE a pu développer les actions de prévention Happy Tab, Visit'âge, les jeux “Happy Neurones”, les Espaces (sorties collectives culturelles) et Créatout'âge sur les agences du 35, et le Tai-Chi, l'atelier nutrition, la marche des aidants, le loto musical ou encore la création d'une pièce de théâtre “Juliette au pays des Embûches” sur les agences du 22.



UNION EUROPÉENNE
UNANIEZH EUROPA



**L'Europe s'engage
en Bretagne**

Avec le Fonds européen
de développement régional

L'ADS de la Côte d'Émeraude a sollicité des subventions européennes par le biais du dispositif FEDER.

La subvention aura pour effet de financer 50% des sommes engagées pour l'amélioration des conditions de travail et faciliter la coordination au service de nos usagers.

Ainsi, l'Association a pu investir dans un module d'optimisation des tournées de portage, l'achat d'outils d'évaluations à domicile et du matériel de télégestion pour les services de soins infirmiers à domicile.

DIADÈME/ADSCE : UN PARTENARIAT EXEMPLAIRE



L'association **Diadème** propose depuis trois ans un quotidien inclusif pour des jeunes adultes en situation de handicap, porteurs de trisomie 21. Dans l'ancien presbytère de Saint Énogat, à Dinard, ils partagent une vie en colocation, pour *"être chez soi, avec d'autres"*.

A leur arrivée à Dinard en 2017-2018, ils se sont professionnellement intégrés. Aujourd'hui, Nicolas travaille à la médiathèque de Dinard, Grégoire à l'Institut Solacroup, Vianney-Marie à l'hôtel Castelbrac et Thomas-Bénigne au foyer-logement. Ils sont tous en temps partiel.

Dans la journée, un réseau d'amis bénévoles les entoure, de manière organisée et encadrée, pour partager avec eux des activités répondant à leurs désirs et attentes, ce qui favorise :

- le développement des acquis (écriture, sport, théâtre, cinéma),
- l'autonomie (cuisine, entretien de son *"chez soi"*), la socialisation (visites aux personnes âgées à domicile ou en EHPAD, partage d'activités avec les collégiens de Sainte-Marie, participation à la vie locale, etc.),
- la participation aux activités associatives locales (paroisse de Dinard, club de danse bretonne, club de ping-pong de la Richardais, etc.)...

Mettre du lien entre personnes d'un même quartier, valides ou non, est l'objectif des acteurs de Diadème pour favoriser une inclusion réelle et répondre au souhait des colocataires de *"partager avec des amis"*.

La maison Diadème est aujourd'hui un *"habitat inclusif"* (cf. Loi Elan de 2018). Pierre-Marie SOUBRIER, professionnel du secteur médico-social et responsable de cet habitat, anime le réseau des bénévoles et soutient les colocataires dans l'organisation de leur quotidien. Il habite sur le site avec sa famille, ce qui favorise et renforce le lien intergénérationnel et le caractère inclusif de l'habitat.

Dans la perspective de pérenniser le dispositif d'accueil, et dans un souci de créer du lien et d'intégrer un environnement local existant, **le Conseil d'administration Diadème s'est rapproché de l'ADSCE pour créer un partenariat** et ainsi favoriser un accompagnement adapté et sécurisé des habitants de Diadème.

Depuis le 1^{er} septembre 2020, grâce à un montage financier d'aide du département, l'ADSCE a salarié deux intervenants auprès des colocataires.

L'ADSCE s'inscrit dans la coordination du dispositif en coconstruisant les plannings en lien avec l'animateur, gérant les ressources humaines : gestion des heures, congés payés, salaires...

Le montage juridique du dispositif favorise la pérennité et le professionnalisme de l'accompagnement de ces personnes en situation de handicap. Le jeudi 21 novembre 2019, la reine Paola de Belgique et Sophie CLUZEL, secrétaire d'État chargée des personnes handicapées, sont venues découvrir ce lieu de vie exemplaire. **Le lien entre Diadème et l'ADSCE** participe à un élan novateur qui permet aujourd'hui, en France, à des personnes dites "vulnérables", de bénéficier du droit commun et de participer activement à la vie sociale en milieu ordinaire, grâce à un accompagnement vers une inclusion active et réelle.

Pour plus d'informations sur Diadème : <http://www.diademe-association.fr>



MOMENTS CONVIVIAUX

FOOD TRUCK / Camion Galettes



Les équipes des antennes de Saint-Malo, Plancoët, Matignon et Beaussais-Rance-Frémur ont pu profiter d'un moment convivial lors d'une pause déjeuner.

Au menu : Galette saucisses, crêpes au sucre, à la confiture ou au chocolat !

L'équipe de La Richardais n'a pas pu profiter de ce moment de convivialité pour cause de re-confinement ! Mais ce n'est que partie remise...



Date des événements : Food-truck Galettes saucisses.

- Saint-Malo, le 22 octobre
- Beaussais-Rance-Frémur, le 23 octobre
- Matignon, le 26 octobre
- Plancoët, le 29 octobre

MOMENTS CONVIVIAUX

Toutes les antennes de l'ADS de la Côte d'Émeraude vous souhaitent un Joyeux Noël et restent à vos côtés en cette période.

Antenne de Beaussais-Rance-Frémur



Antenne de Saint-Malo



Antenne de Dinard



Antenne de Plancoët

Réunion mensuelle du CSE sur l'Antenne de Dinard, novembre 2020



Cette année 2020 aura été particulière et a réduit les échanges et les liens sociaux entre tous.

En témoigne l'annulation forcée du spectacle de fin d'année, organisé par le Comité Social Économique (CSE) de l'ADSCE, pour les enfants des professionnels. A regret, il ne pourra y avoir de distribution des cadeaux par le Père Noël, ni le convivial goûter partagé entre les équipes et leurs proches.

Toutefois, le CSE a organisé des permanences ces dernières semaines sur les différentes antennes de l'Association pour remettre les cadeaux offerts aux salariés.

Toutes les antennes de l'ADS de la Côte d'Émeraude vous souhaitent un Joyeux Noël et restent à vos côtés en cette période.



PREVENTION DES CHUTES

Comment prévenir les chutes ?

Adopter une alimentation saine et équilibrée, afin d'empêcher une dénutrition et une fonte musculaire. Les repas doivent être riches en calcium, en protéines, en glucides, en vitamines sans oublier de boire suffisamment.

Maintenir une activité physique

faire de l'exercice physique permet de prévenir les conséquences des chutes et de prévenir l'ostéoporose, les maladies du système cardiovasculaire, l'obésité, le diabète, le cancer du côlon et la mortalité. La moindre activité compte et l'on peut commencer à tout âge. Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'exercices d'intensité moyenne par jour (marche, natation, randonnée, vélo, étirements, monter l'escalier...).

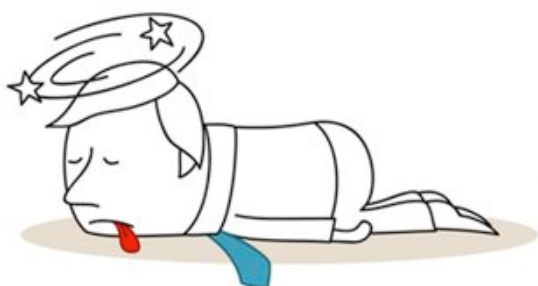
Aménager son habitat pour faciliter ses déplacements en toute sécurité :

- Ne pas laisser d'objets au sol, surtout dans les lieux de passage (couloir, entrée d'une pièce, escalier).
 - Fixer les fils du téléphone, des luminaires, de la télévision, de l'ordinateur pour ne pas se prendre les pieds dedans.
 - Faire en sorte que l'éclairage soit suffisamment fort pour qu'il n'existe pas de zones d'ombre sur les trajets.
 - Ne pas se précipiter si le téléphone, la sonnette, l'interphone ou des coups à la porte se font entendre.
 - Stabiliser les appuis (dans la chambre, la salle de bain), présence de barres d'aides, et l'accès aux moyens d'appel; équiper les escaliers d'une rampe.
 - Prendre garde aux sols glissants, aux bords de tapis et aux animaux domestiques, qui ont parfois tendance à se mettre dans vos jambes au risque de vous faire chuter.
 - Prévoir des douches adaptées et sécurisées.
 - Porter de préférence des chaussures équipées de semelles antidérapantes.



Apprendre à se relever en cas de chute

-  Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.
-  En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.
-  Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.
-  Mettez-vous à quatre pattes.
-  Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.



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) Éviter 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 amis et sa famille. Il est par exemple possible de s'inscrire pour des **activités proposées par L'ADS de la 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.



En partenariat avec

Neossing
PRESSING ET SOLUTIONS TEXTILES



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

POÉSIE DU MOMENT

Élévation

Charles Baudelaire
Les fleurs du mal

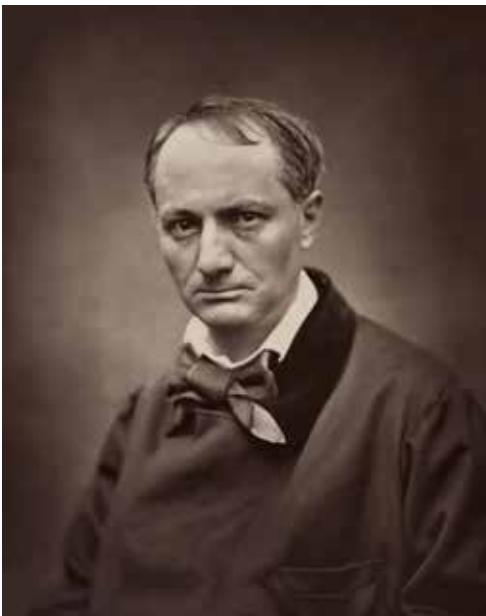
Au-dessus des étangs, au-dessus des vallées,
Des montagnes, des bois, des nuages, des mers,
Par delà le soleil, par delà les éthers,
Par delà les confins des sphères étoilées,

Mon esprit, tu te meus avec agilité,
Et, comme un bon nageur qui se pâme dans l'onde,
Tu sillones gaiement l'immensité profonde
Avec une indicible et mâle volupté.

Envole-toi bien loin de ces miasmes morbides ;
Va te purifier dans l'air supérieur,
Et bois, comme une pure et divine liqueur,
Le feu clair qui remplit les espaces limpides.

Derrière les ennuis et les vastes chagrins
Qui chargent de leur poids l'existence brumeuse,
Heureux celui qui peut d'une aile vigoureuse
S'élancer vers les champs lumineux et sereins ;

Celui dont les pensées, comme des alouettes,
Vers les cieux le matin prennent un libre essor,
– Qui plane sur la vie, et comprend sans effort
Le langage des fleurs et des choses muettes !



Charles BAUDELAIRE est un poète français, né à Paris le 9 avril 1821 à Paris, où il meurt le 31 août 1867.

“Dante d’une époque déchuée” selon le mot de Barbey d’Aurevilly, “tourné vers le classicisme, nourri de romantisme”, à la croisée entre le Parnasse et le symbolisme, chantre de la “modernité”, il occupe une place unique parmi les poètes français pour un recueil bref au regard de l’œuvre de son contemporain Victor Hugo, mais qu’il aura façonné sa vie durant : Les Fleurs du mal, dont nous vous proposons l’un de ses plus beaux poèmes.



Toute l'équipe de l'ADS de la Côte d'Émeraude
vous souhaite
de joyeuses fêtes de fin d'année



MEILLEURS VOEUX

Site internet : www.adsce.fr