

ATELIER JOURNAL «ENTRE NOUS» POUR ET PAR LES BÉNÉFICIAIRES DU PÔLE ACCUEIL AIDANTS AIDÉS



LAVAL
Ville Amie des Aînés depuis 07-2015
Laval (53)

OBJECTIFS

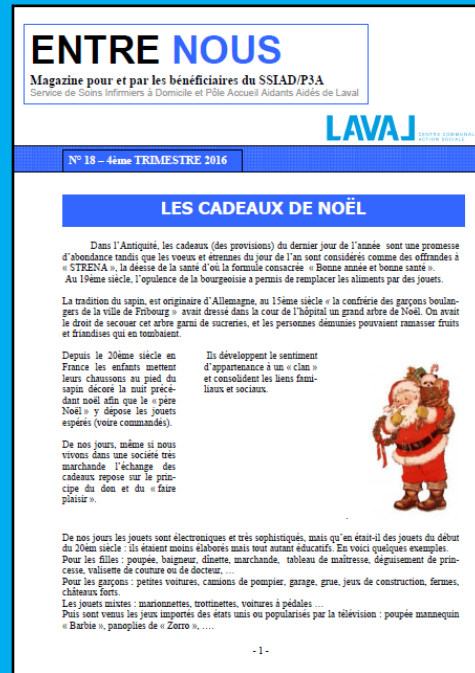
Pour les membres du comité de rédaction : Favoriser la rencontre et la stimulation intellectuelle. Favoriser la revalorisation corporelle en obligeant à une présentation d'apparence correcte les jours de réunion (habillage , coiffage, maquillage...). Apporter une revalorisation de l'estime de soi lors de la parution du journal.

Pour les personnes qui reçoivent le journal : Stimuler la communication des personnes fragilisées par la distribution du journal à domicile par un agent du service. Favoriser l'information des bénéficiaires et de leurs aidants par la lecture du journal.

PRATIQUE

Nommer des référents pour l'activité. Solliciter les personnes âgées bénéficiaires. Constituer un comité de rédaction. Planifier des réunions de rédaction trois fois par trimestre. Réaliser une maquette, la faire valider puis la transmettre à l'imprimerie. Diffuser le journal aux bénéficiaires.

Coût : temps de travail des agents, transports et travaux d'imprimerie (estimé à 1€ par exemplaire).



COMMUNIQUER VERS SES BÉNÉFICIAIRES

Suite à la difficulté de mise en place d'un conseil de vie sociale, le Pôle Accueil Aidants Aidés cherchait un moyen de communication avec ses bénéficiaires ainsi qu'un moyen de socialisation et de stimulation intellectuelle pour ces derniers. C'est ainsi qu'a été créé en 2012 l'atelier journal « ENTRE NOUS ». Ce support est réalisé pour et par des personnes âgées ou en situation de handicap, bénéficiant des prestations proposées par les services de la direction Pôle Accueil Aidants Aidés du CCAS de la ville de Laval. Elles choisissent le thème des articles et les informations à transmettre. Un numéro par trimestre est réalisé.

FAIRE VIVRE LE PROJET

Plusieurs étapes ont été nécessaires pour la mise en place des ateliers. Le Pôle Accueil Aidants Aidés a dans un premier temps rédigé un projet qui a été validé par la direction du CCAS. Celui-ci a été présenté aux équipes, des agents référents ont été nommés

pour la gestion des ateliers. Les personnes âgées ont ensuite été sollicitées par le biais de l'animatrice du pôle en visite à domicile pour participer et constituer un comité de rédaction. Les réunions de rédaction sont planifiées à l'avance (inscriptions des participants, organisation des transports, du goûter...), trois sont organisées par trimestre. Une fois la maquette réalisée, le directeur du CCAS donne son accord pour transmettre le document à l'imprimerie municipale pour le tirage et le brochage. Dernière étape, le journal est diffusé à l'ensemble des bénéficiaires.

LES ACTEURS


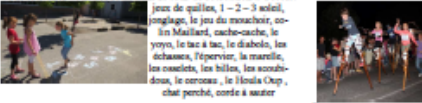
La directrice du Pôle Accueil Aidants Aidés supervise la logistique et anime les réunions du comité de rédaction (porte plume, mise en page). Les agents du service font le suivi de la logistique (inscriptions des participants, organisation des transports, du goûter...). Les bénévoles aident aux transports et participent aux échanges. Les personnes membres du comité de rédaction, quant à elles, choisissent les

thèmes des articles, recherche de la documentation, font une ébauche de rédaction et valident les articles mis en forme. Tous les bénéficiaires du Pôle Accueil Aidants Aidés peuvent suggérer un thème ou un article même s'ils ne sont pas membre du comité de rédaction.

UN ATELIER POUR MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

L'atelier journal est un succès à trois niveaux : l'investissement des personnes du comité de rédaction avec la possibilité pour l'ensemble des bénéficiaires

de participer ; la satisfaction des lecteurs (bénéficiaires du Pôle et leurs aidants) et enfin, ce support tiré à 200 exemplaires par numéro est un bel outil de communication de la direction vers les bénéficiaires. Les personnes âgées se sentent réellement concernées car ce document relate des événements qu'elles ont pu vivre il y a très longtemps ou dernièrement. Leurs centres d'intérêts sont d'ailleurs des pistes de travail pour de futures activités. A l'avenir, le Pôle souhaite maintenir ce journal et ouvrir le comité de rédaction aux aidants familiaux.

<h3>Un soir près de l'âtre</h3> <p>Astour de l'âtre flamboyant Souvenir des veillées d'antan Ils n'iront qu'il n'y avait pas la télé Mais c'était pourtant des scènes de variétés</p> <p>En famille entre voisins et amis On s'est bien tous réunis Pas de place pour la monnaie C'était l'ambiance assurée</p> <p>L'onde l'éclair de sa voix de ténor Nous entraîna « les blés d'or » Puis un voisin faisait violer son violon Et, tout en chant, nous reprîmes sa chanson</p> <p>Il arrivait que le cousin Ferdinand Nous conte des histoires de son régiment La grand-mère perdue dans des rêves lointains Se plaisait à chanter « La Herminette de Josselin »</p> <p>Nous étions tous très occupés Chacun avait son activité Le père retournait les mannes sous la cendre C'était son rôle, personne n'aurait osé le lui prendre</p> <p>Les hommes façonnaient des pistons Des femmes maniaient le crochet Les enfants cassaient des noix L'ainé travaillait des chaussettes</p> <p>La brisa soufflait à l'extérieur Tandis que l'horloge décomptait les heures Avant de se séparer on traitait le verre de l'amitié On pensait déjà au plaisir de se retrouver</p> <p>Cherchons d'aujourd'hui Avec vos invités si jolis Le gage que jamais vous ne connaîtrez Le charme de ces longues soirées</p>	<h3>Recette gourmande</h3> <h4>Crumble pommes-poires et spéculoos</h4> <p>pour 4 personnes – préparation : 20 min – cuisson : moins de 30 min</p> <p>Ingédients :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 belles poires • 1 cuillerée à soupe de sucre • 20 spéculoos (biscuits à la cannelle) • 30 g de beurre • 1/2 citron. <p>Réalisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavez les fruits. - Péléz les poires et les pommes. - Coupez-les en 2 pour retirer le cœur qui contient les pépins. - Détaillez-en en petits cubes puis déposez-les dans un plat à gratin beurré. - Caramélisez-les pour qu'ils se sauprennent pas. <p>• Mélangez les fruits dans le plat avec le sucre • Laissez grossièrement les biscuits et mélangez-les au beurre ramolli. • Recouvrez les fruits de cette préparation. • Mettez dans le four pendant 15 min à 180°. • Servez chaud, accompagné d'un petit pot de crème ou d'une boule de glace à la vanille.</p> 	<h3>Info pratique</h3> <p>A compter du 1^{er} Janvier 2017 une nouvelle organisation des services a été mise en place au sein du centre communal d'action sociale de la ville de Laval. Le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) va opérer un rapprochement vers le service d'aide à domicile du CCAS pour optimiser l'organisation des interventions des professionnels à votre domicile. En fonction de vos besoins et des plans d'aide définis avec vous, des interventions d'aide ou de soins aux actes essentiels de la vie courante pourront être réalisées en collaboration ou en alternance par ces deux services. Des actions de communication ou de socialisation pourront aussi vous être proposées (Vite lu, sorties, goûters...).</p> <p>Tandis que de son côté le Pôle Accueil Aidants Aidés (P3A) va étendre et amplifier ses actions sur Laval et Laval agglomération en développant le service accueil de jour dans des locaux spacieux et indépendants, en maintenant la forte activité de l'équipe mobile d'accompagnement des personnes souffrant de troubles cognitifs ou de maladies neurodégénératives (EMA) et en développant les actions de soutien en direction des aidants, notamment par un renforcement des partenariats avec le réseau associatif concerné.</p> <p>Pour autant le SSIAD et le P3A maintiendront leur collaboration pour optimiser la gestion de chaque situation.</p>
<h3>NOS JEUX D'ANTAN</h3> <p>Au hasard de ses vacances, une de nos reporters est allée visiter le musée "des jeux de cour de récréation" au château de l'Indroite en Dorogère.</p> <p>Vous souvenez-vous des jeux dans la cour de récréation à l'école :</p> <p>jeux de quilles, 1 – 2 – 3 soleil, jonglage, le jeu du manchot, on-în Mailland, cache-cache, le yoyo, le tac à tac, le diabolo, les échasses, l'épervier, la marelle, les coquilles, les billes, les sautoir-doux, le cerceau, le fléau (Oxy-chât perché, cordé à sauter</p>  <p>Les jeux de la veillée autour du feu de cheminée</p> <p>Le sein jeune, belote, croquette, manille, petits chevaux, dames, l'ée, domino, bilboquet, tricornis, triot (puff, chaussettes, layettes...) tendre les trousseaux, (points de boutons, jours de Venise, caneva), la vannette (panthère, corbeilles, ...), les chants et histoires en écoutant les hautsotes seos ou en débattant les nois.</p>	<h3>Trucs et astuces</h3> <h4>Le pouvoir du vinaigre blanc</h4> <p>Le vinaigre blanc tue 99 % des bactéries, 82 % des moisissures et 80 % des virus. C'est donc un puissant nettoyant et désinfectant.</p> <p>quelques exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mouiller les résidus de colle et d'autocollant puis nettoyer avec un chiffon mouillé, la colle partira toute seule. - Pour enlever les tâches mettez un peu de vinaigre blanc par sur votre tâche de fruit, confiture, moussarde ou café et lavez normalement. - Pour nettoyer le micro-onde : placez un bol au milieu de votre micro-onde rempli au 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc. faites fonctionner votre micro onde à pleine puissance pendant 4 à 5 minutes pour que la vapeur du mélange se répande partout dans le four , retirez le bol en prenant soin de ne pas vous brûler et passer un coup d'éponge. 	<h3>Activités de nos partenaires</h3> <p>mardi 21 février début d'une session de " formation des aidants " sur Laval par France Alzheimer ; contact : 02.43.69.06.88</p> <p>Samedi 4 mars : Conférence sur la sclérose en plaques 14h00 à 18h00 quartier Ferrier – Bat B LAVAL par l' AFSEP ; contact : 06.07.60.23.39</p> <p>Des activités spécifiques pourront vous être proposées en fonction de vos goûts ou de vos aptitudes et besoins</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <h4>Histoire drôle</h4> <p>Un prisonnier dit à son compagnon de cellule : - J'ai fait un rêve merveilleux ! - Vas-y raconte ! - J'ai rêvé que mon propriétaire m'expulsait !</p> </div> <p>Ils sont toujours dans nos pensées...</p> <p>M. ARTUIT Michel Mme LIGNEL Marie Thérèse Mme ROUZIERE Denyse Mme GALAIS Suzanne M. LEPAGE Claude M. HOUDAYER Claude</p> <p>Comité de rédaction de ce journal</p> <p>- Mme ANDRÉ - Mme BRILLANT - Mme CHAIGNÉPAIN - Mme GARNIAULT - M. KAWALER - M. LEROY</p> <p>Valérie Guette et Mme NICOLLE</p>

ÉDITION 2016



“Viens, je t'emmène...”

Cette activité a été proposée le 16 novembre 2016 dans le cadre de l'opération «Viens, je t'emmène» du magazine Notre Temps.

Pêle-mêle du P3A



Le repas de fin d'année 2016

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Laval, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part. contact@rfvaa.com