

****Le savoir Partagé****

Tous contre la solitude

ANNEE :
2007

MOIS :
Décembre

N° : 2

Date de parution :
17/12/2007

Réalisation &
Impression
AFAPH



Bulletin trimestriel qui retrace les activités et les services de l'association A.F.A.P.H

Siège social : 5, Rue des Fauvettes – 33 138 Lanton
Tél : 05 57 74 88 36 ou 05 56 95 14 76 ou 05 56 82 03 43
Site Internet : www.afa-33.fr – e-mail : webmaster@afa-33.fr



LE SAVOIR PARTAGE

BULLETIN TRIMESTRIEL REALISE PAR LES ADHERENTS DE L'AMICALE

A.F.A.P.H Un nouvel élan !

Sommaire :

- **AFAPH 33 Un
nouvel élan !**
- * **COMMENT FAIRE FACE AUX
TROUBLES DE LA
DEGLUTITION ?**
- Notre site Internet.
- Nos services mis à jour.
- Détente

Paroles de sages

Aimez les choses à double sens, mais assurez-vous bien d'abord qu'elles ont un sens.

Le peu que je sais, c'est à mon ignorance que je le dois.

On les a dans ses bras - puis un jour sur les bras - et bientôt sur le dos.

Il y a des gens qui parlent, qui parlent - jusqu'à ce qu'ils aient enfin trouvé quelque chose à dire.

Le meilleur moyen de faire tourner la tête à une femme, c'est de lui dire qu'elle a un joli profil.

[Sacha Guitry]

L'Amicale des familles d'accueil et personnes hébergées (AFAPH) qui fête ses dix ans d'existence. Et vient de tenir son assemblée à la salle de la mairie.

La présidente, Agnès Sola, a rappelé les buts de la structure. L'AFAPH aide donc les personnes âgées et les adultes handicapés. Elle tente d'améliorer leur cadre de vie et de leur permettre de poursuivre un quotidien réussi et heureux. L'amicale prépare aussi des projets et soutient toutes les actions favorisant l'insertion des personnes âgées dans leur environnement social et culturel. L'AFAPH a un rôle d'information auprès de ces personnes, de leur entourage et des familles d'accueil.

Remercier les bénévoles.

Le maire d'Izon, Thierry Masson, a alors tenu à saluer les personnes



Le nouveau bureau de l'Amicale

PHOTO J.-P.N.

présentes à l'assemblée pour le travail effectué auprès des personnes âgées souffrant de solitude. En effet, les bénévoles aident les plus nécessiteux et les signalent aux organismes sociaux et de santé.

Les statuts de l'amicale ont été modifiés pour respecter la loi du 5 mars 2007 instituant le droit au logement opposable. Stéphane Alvarez de C'PUR a présenté du

matériel médical pour les personnes à mobilité réduite. Du matériel spécifique pour soulager les problèmes d'incontinence, des fauteuils ou encore des compléments alimentaires. Un stand présentait des objets fabriqués par les personnes âgées avec du matériel de récupération. Un goûter a clos cette assemblée.

Jean-Pierre Nowak

SANTE :

COMMENT FAIRE FACE AUX TROUBLES DE LA DEGLUTITION ?

Faire le bon choix :

Les aliments :

-Favorisez les textures homogènes, lisses, suffisamment liées pour éviter un « émiettage » dans la cavité buccale.

-Les textures granulées, filandreuses qui compliquent le rassemblement du bol alimentaire homogène sont déconseillées

(Suite en page N°3)

A.F.A.P.H Un nouvel élan ! (suite page N° 1)

Nouveau bureau :

Présidente, Agnès Sola; **secrétaire**, Christine Barea; **trésorière**, Marie-Thérèse Mathieu; **présidente d'honneur** : Aline Monsacré ;

porte-parole de l'amicale : Med Radou Rgabi.

Courriel : webmaster@afa-33.fr

Tél. 05.57.74.88.36 ou 05.56.82.03.43 ou 05.56.95.14.76

Site : www.afa-33.fr



Site Internet

Pour que l'Amicale se met à l'heure et suit l'évolution technologique; qui peut nous garantir l'amélioration de nos services auprès du public âgé; L'association a créé un site web qui relate ces services et prestations ainsi que ses activités.

C'est aussi un lieu de débat sur tout ce qui concerne l'accueil familial via son FORUM.

Sans oublier un peu de détente pour finir des journées souvent éprouvantes.

Donc visitez et faites faire visiter votre entourage, ça va ne faire qu'agrandir notre cercle et faire entendre notre voix.

www.afa-33.fr

radou

**P
O
U
R
M
E
U
X
V
I
V
R
E
E
N
S
E
M
B
L
E**

COMMENT FAIRE FACE AUX TROUBLES DE LA DEGLUTITION ?

(Suite de l'article)

-Les saveurs sucrées et les laitages favorisent les fausses routes

Les liquides

-Il faut proscrire l'eau tiède : préférez les boissons chaudes (café, thé) ou glacées, l'eau gazeuse ou aromatisée.

-Augmentez la viscosité des boissons en cas de fausses routes.

Différents moyens d'épaissir des liquides

Eau gélifiée (autre celle du commerce): 25 g de gélatine pour 1L d'eau.

Faites tremper les feuilles de gélatine, puis égouttez les.

Incorporez les dans de l'eau chaude

Aromatisez (sirop, jus de fruits, extrait de vanille, café, thé, tisane...)

Répartissez en rations individuelles et conservez au réfrigérateur 48h maximum

Agar-agar : 4 g d'agar-agar (en vente dans les magasins diététiques ou exotiques) pour 1L de liquide

Ajoutez au liquide en ébullition

Laissez cuire quelques minutes en remuant

Aromatisez et répartissez en rations individuelles et conservez au réfrigérateur

Epaississants du commerce : Magic Mix®, Epailiss®

Dosage variable selon la viscosité souhaitée

Procédés artisanaux.

Fécule, tapioca, flocons de pomme de terre, semoule fine, farines instantanées...

ANDREU Elodie — BTS Diététique

Aidez-nous à trouver des bénévoles, des adhérents et des donateurs

TOUS CONTRE LA SOLITUDE !

Bien concilier emploi et parents

Vieillissants (planète Senior)

**T
O
U
S
C
O
N
T
R
E
L
A
S
O
L
I
T
U
D
E**

Rares sont les parents qui aspirent à la maison de retraite. Seulement voilà, nous sommes nombreux à travailler encore lorsqu'ils perdent leur autonomie. Résultat : pour nous, deux "plein temps" souvent coûteux et épuisants au quotidien... Heureusement, des solutions existent !

Intérêt : C'est une allocation mensuelle attribuée aux plus de 60 ans en perte d'autonomie. Elle est sans condition de ressource. Son montant, qui peut atteindre 1 189 €, varie en fonction du degré d'invalidité. LAPA finance des besoins divers : aménagements ou travaux spécifiques, portages de repas, aide ménagère, téléassistance, accueil de jour... Bref, tout ce qui peut faciliter le maintien à domicile ! **En pratique :** Les dossiers sont délivrés par les conseils généraux. Ils sont aussi disponibles dans les centres de Sécurité sociale. **Plus d'infos :** vosdroitsaervice-public.fr

L'allocation personnalisée

Par Sophie Raynaud - 13 novembre 2007— planète Senior



Le maintien à domicile

Intérêt : Le maintien à domicile (MAD), c'est LE dispositif qui permet à toute personne âgée de rester à son domicile grâce à l'intervention de personnels compétents (aide ménagère, infirmiers et kinésithérapeute, garde de nuit...).



En pratique : Une équipe médico-sociale se déplace sur demande pour évaluer les besoins. LAPA et la CNAV (Caisse nationale assurance vieillesse) peuvent en partie prendre en charge les frais occasionnés.

Plus d'infos : Contactez le CLIC (Centre local d'information et de coordination) le plus proche de chez vous. Liste sur clic-info.personnes agees.gouv.fr

Un employé à domicile

Intérêt : Vous pouvez engager quelqu'un à domicile afin que votre proche se sente moins seul, mais aussi pour lui faire son ménage, son repassage, de petits travaux de jardinage, du bricolage, des courses... Votre aîné(e) ou vous-même avez droit - s'il ou elle touche l'APA -, à des réductions d'impôt ou de charges patronales

En pratique : Si l'embauche se fait par l'intermédiaire d'une association ou d'une entreprise agréée, vous n'avez rien à gérer. En revanche, si vous recrutez directement, essayez de limiter la paperasse... Optez pour le Chèque emploi service universel (Cesu) ! **Plus d'infos :** vosdroits.service-public.fr www.cesu.fr



Le crédit d'impôt

Intérêt : Réagencer le domicile de votre proche à moindre frais ! Les travaux de réaménagement spécifiques ou l'achat d'équipements spécialisés (évier et lavabos à hauteur réglable, ascenseurs verticaux, système de signalisation ou d'alerte...) donnent droit à un crédit d'impôt.

En pratique : Sont bénéficiaires les personnes physiques, propriétaires, locataires, usufruitiers ou occupants à titre gratuit de leur habitation principale qui supportent entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2009 des dépenses d'installation ou de remplacement d'équipements. **Plus d'infos :** vosdroits, service-public.fr Lire aussi notre article 10 pistes pour diminuer vos impôts. (À Suivre dans notre prochain N°)



DETENTE

SODOKU

Niveau moyen

	6		2	7			3	
7	1			3	8			
5					6		7	
	7	2			4		9	5
							4	
8		6	7		9	3		
				4				
	3	9	1				2	
	8			2		6		1

Verticalement

- 1 - Elle a son festival - Article
- 2 - Participe - Faisceau lumineux - Région de France
- 3 - Ils sont dans un ordre et pas dans l'autre.
- 4 - Possessif à l'envers - Prénom masculin
- 5 - On les trouve dans " cuisine " - Bordeaux a le sien.
- 6 - onomatopée - Projectile - Pronom
- 7 - Une LOLITA sans tête
- 8 - Sigle hollandais - Ruses
- 9 - Coupais en petit morceaux.
- 10 - Dieu grec - essaie

Mots Croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A									■	
B										
C		■		■		■		■		
D										
E					■					■
F							■			
G		■			■					
H	■					■	■	■		
I							■			
J				■						

Horizontalement

- A- Ville de gironde,
- B- Elles ne sont pas vraies
- C- Moitié,
- D- Mangeais -
- E- Base scientifique - Socle
- F- Volatile - Trois fois la même
- G- Non croyant " Phonétique" - Pour les bagages
- H- Via un orifice - situation
- I- Lettres de Lituanie - Se suivent dans " leitmotive"
- J -on les cumules - d'école ou de prestige,

BLAGUES :

**** C'est Dédé le camionneur...**

C'est Dédé le camionneur qui roule dans son camion en pleine nuit...
 > > Tout a coup, dans la lumière de ses phares, il aperçoit une jeune femme sur le bord de la route...
 > > Il décide de s'arrêter et la jeune femme monte dans le camion...
 > > La jeune femme, asiatique, est très belle et Dédé tente rapidement de flirter..
 > > Miracle, la jeune asiatique semble ok et se retrouve rapidement nue avec Dédé dans le compartiment couchette..
 > > Au moment de faire l'amour, la jeune asiatique sort un petit flacon et s'enduit le corps..
 > > Dédé, très surpris, lui demande ce qu'elle fait..
 > > L'asiatique lui répond : " Coutume chinoise : quand on fait l'amour, on met de l'huile ! " ..
 > > Dédé réfléchit un peu, enlève sa gourmante et se l'enroule autour du pénis!
 > > L'asiatique elle aussi très surprise lui demande pourquoi il fait cela et Dédé lui répond :

Un Juif se rend avec son épouse à l'hôtel Beau-Rivage, a Genève.

Il y passe trois jours et trois nuits. Au moment de repartir, il tique en voyant la note :

- 3000 francs suisses, plus 900 francs (suisses, toujours) pour les repas.
- Comment ! S'exclame-t-il, Vous me demandez une somme pareille pour les repas?
- Mais je n'y ai même pas touché, à votre nourriture ! Je n'ai rien mangé ! Votre nourriture n'est même pas Kasher.
- Rien à faire ! répond le gérant. La nourriture était à votre disposition, et si vous n'y avez pas touché, cela vous regarde !

Vous nous devez 3900 francs !

Le Juif réfléchit un moment.

- D'accord! finit-il par répondre. Mais maintenant, c'est vous qui me devez 2100 francs !

- Comment ? demande le gérant.

- Je vous paye les 3900 francs, mais vous, vous m'en devez 6000, parce que trois nuits de suite, vous avez couché avec ma femme ! Je compte 2000 francs par nuit, parce que je l'aime beaucoup. 6000 francs moins 3900, ça fait 2100 !

Vous savez compter, non ?

- Mais... Je n'ai pas couché avec votre femme ! balbutie le gérant.

- C'est votre problème ! Ma femme était là, à votre disposition, et si vous ne l'avez pas touchée, cela vous regarde ...

Excellent, mais alors là excellent!

TOUS CONTRE LA SOLITUDE