Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Meilleurs Vœux pour 2015

A tous les animateurs professionnels ou bénévoles, mais aussi à tous les résidents et membres des structures d'encadrement, nous vous souhaitons une très bonne année 2015.

L'ADMR soutient depuis plusieurs années les différentes initiatives permettant aux Maisons d'Accueil Communautaire de voir le jour et de perdurer. Cette année encore, l'impulsion sera à nouveau dirigée dans ce sens pour une reconnaissance encore plus accrue de ce service destiné aux personnes âgées.

Grâce au soutien financier de la Région Wallonne, nous allons de nouveau organiser cinq journées de formations destinées aux animateurs professionnels.

Bénévoles, nous ne vous oublions pas. La rencontre prévue en décembre n'ayant pu avoir lieu, une nouvelle date vous sera prochainement proposée.

De nouvelles rencontres avec les pouvoirs organisateurs sont également au programme afin de renforcer les liens entre l'ADMR et les différentes équipes.

Enfin, les newsletters vous seront à nouveau communiquées chaque mois. N'hésitez pas à nous envoyer des éléments concernant la vie de vos MAC, ainsi que vos conseils et suggestions!

N° ISSN : 2406-5811

Année 2015, n° 1

Date de parution Janvier 2015

Dans ce numéro :

Meilleurs vœux pour 2015 1

Le court séjour: une alternative à l'hébergement définitif 2

Numéro gratuit pour les seniors 3

A vos agendas! 3

Patchwork des évènements de 2014 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

Avec le soutien de

Wallonie

Le court-séjour: une alternative à l'hébergement définitif

Qu'est ce que c'est?

Pour beaucoup de personnes, lorsqu'on entre en maison de repos, c'est pour y passer ses vieux jours. Pourtant, l'hébergement définitif n'est pas le souhait de tout le monde et n'est pas toujours la solution adaptée. Une alternative existe: le court-séjour !

Cette formule existe depuis maintenant une dizaine d'années. Elle permet l'accueil d'une personne âgée dans une maison de repos ou dans une maison de repos et de soins pour une période de maximum 90 jours par année, ajustable par semaine selon ce que la personne désire, ses besoins et en fonction des disponibilités.

Comment ça marche?

La durée du séjour est décidée entre le résident et la personne responsable de l'institution. Les 90 jours ne doivent donc pas s'effectuer à la suite dans un même endroit mais peuvent être réalisés dans plusieurs établissements.

Quels sont les atouts majeurs du court-séjour?

Le court-séjour peut être une solution adaptée à plusieurs situations:

- Il permet à une personne âgée hospitalisée de faire la transition entre l'hôpital et le domicile le temps de sa convalescence.

- Il accorde aux aidants proches l'opportunité de souffler quelques semaines, de partir en vacances en sachant que leur parent est bien entouré et en sécurité.

- Il donne aussi la possibilité aux personnes âgées plus isolées de passer les mois d'hiver avec un encadrement plus rassurant qu'à domicile.

Cette solution temporaire présente un autre atout. Elle permet aux personnes âgées d'avoir une première approche de la vie en maison de repos ainsi qu'un premier contact avec le personnel. Chacun peut ainsi se faire sa propre idée et peut-être envisager son avenir en institution.

Plus d'infos?

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site de l'asbl Senoah, spécialisée en matière d'habitats et de lieux de vies pour personnes âgées:
http://www.senoah.be/

Numéro gratuit pour les seniors

Il existe en Wallonie plusieurs numéros de téléphone destinés à l'information des personnes âgées. Néanmoins, ceux-ci ne permettent pas de traiter individuellement toutes les interrogations relatives aux aînés.

Il y a bientôt un an, le Service Public de Wallonie et l'AWIPH se sont penchés ensemble sur la question et ont décidé de mettre en place un nouveau numéro: le **0800 16 210.**

Celui-ci permet aux aînés, mais aussi à leurs familles et leurs entourages de trouver des réponses à toutes leurs questions, d'être écoutés et si nécessaire redirigés vers le service adéquat.

Voici quelques exemples de **questions auxquelles ce service peut répondre**:

- Conduire devient difficile. Quelles solutions existent pour me déplacer?

- Mon mari a la maladie d'Alzheimer. Qui peut l'accompagner? Et comment puis-je souffler?

- Mes parents ne s'en sortent plus. Qui peut les aider au quotidien?

0800 16 210

Numéro gratuit Seniors

A vos agendas!

Le 23ème colloque annuel de la Ligue Alzheimer asbl aura lieu le **5 mai** prochain.
La thématique abordée cette année sera:

« La démence à tous les âges: enjeux et spécificités ».

Celui-ci se déroulera à l'Auditoire Central Pierre Lacroix (51A), Avenue Emmanuel Mounier n°51 - 1200 BRUXELLES.

Prix: **20€/personne**

Plus d'infos et réservations via le site Internet: http://www.alzheimer.be/j25/

Patchwork des évènements de 2014

Remerciements

*Nous tenons à remercier **Elodie Amant** pour tout le travail qu'elle a réalisé au cours de l'année 2014. Son investissement, son écoute et sa disponibilité auprès des animateurs ont permis de porter vers le haut le projet des Maisons d'Accueil Communautaire.*

ADMR
AIDE À DOMICILE
EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
benjamin.guillaume.cw@admr.be
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
Les mardis et vendredis toute la journée

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, administratrice déléguée de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE

Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Deux MAC récompensées par la bourse «Bien vieillir en province de Luxembourg»

Depuis maintenant 8 ans, la **Province de Luxembourg** récompense différents projets régionaux et novateurs destinés à des personnes âgées.

Une bourse « **Bien vieillir en Province de Luxembourg** » de 20.000 € a donc été répartie entre les différentes initiatives sélectionnées par la commission « Bourse » du Conseil Consultatif Provincial des Aînés. Le thème de cette année était « **La culture** ».

Parmi les cinq lauréats figurent **deux MAC**: La Maison d'Accueil Communautaire « Nosse Vye Scole » de Wellin et la Maison d'Accueil et d'occupation d'Anloy.

A **Wellin**, c'est le projet *« Les aînés s'en-mêlent »* qui reçoit un soutien financier de **3.000 €** pour la création d'un atelier « laine ». L'objectif de celui-ci est la transmission du savoir et du savoir-faire des personnes âgées à travers une activité culturelle ancestrale.

A **Anloy**, c'est un projet de mise en place d'une *« chorale intergénérationnelle »* et la réalisation d'un spectacle de fin d'année qui se voit attribuer la somme de **1.800 €** par la Province de Luxembourg.

Félicitations aux équipes de ces deux MAC pour leurs belles initiatives!

Vous pouvez retrouver tous les lauréats dans le périodique « Carrefour Social et Santé » de décembre 2014 sur le site: ***www.province.luxembourg.be***

N° ISSN : 2406-5803

Année 2015, n° 2

Date de parution février 2015

Dans ce numéro :

Deux MAC récompensées 1

Diabète: à quoi rester attentif en cas de crise? 2

Le printemps arrive: idée déco-brico 3

A vos agendas! 3

Vieillir en beauté 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

Avec le soutien de

Wallonie

Diabète:
A quoi rester attentif en cas de crise?

Chaque mois, le magazine en ligne « **vie@home** » réalise une fiche nutrition adaptée à un public de personnes âgées. L'une d'entre-elles est plus particulièrement consacrée au **diabète** et pourrait vous être utile dans le quotidien des MAC. En effet, le diabète est une maladie du métabolisme très commune chez les personnes âgées.
Voici un bref résumé des points importants.

Qu'est-ce que c'est?

Le diabète correspond à un **manque de régulation de la glycémie** (taux de sucre dans le sang). Si la concentration de glucose dans le sang est trop basse (hypoglycémie), il y a un risque de manquer d'énergie et de perte de conscience. A l'inverse, si le taux de glucose est trop élevé (hyperglycémie), il y a un risque d'intoxication pour le cerveau pouvant également déboucher sur une perte de conscience.

Le traitement médical est pour la plupart du temps composé d'**insuline** ou de médicaments permettant de réguler la glycémie. L'important n'est pas de bannir tous les aliments où le sucre est présent mais de **s'alimenter correctement**, en limitant les quantités et en surveillant la glycémie.

Quelques symptômes permettent de reconnaître une hypoglycémie sévère

Mal de tête, sensation de faim, troubles visuels, pâleur, troubles du comportement (langage incohérent, agressivité, confusion, état pseudo-ébrieux), somnolence, ralentissement, vertiges, crise d'épilepsie.
Dans les cas extrêmes, il y a un risque de perte de connaissance puis de coma.

Que faire si une personne est victime d'hypoglycémie?

Si le contact verbal est possible: commencer par administrer des sucres dits rapides (3-4 sucres, jus de fruit, soda). Proposer ensuite des sucres lents pour éviter une récidive (2 tranches de pain par exemple). Après 10 minutes, si le malaise persiste ou recommence, redonner 3-4 sucres.

S'il n'y a plus de contact verbal (perte de conscience, convulsions): ne surtout pas essayer de donner du sucre car il y a un risque de fausse déglutition. Il faut le plus vite possible procéder à une injection de Glucagon (à prévoir si résident à risque). Il est essentiel de faire appel à un médecin ou aux urgences.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le périodique en ligne « vie@home » , n° 19 sur le site ***www.vie-at-home.be***

Le printemps arrive: Idée brico-déco

L'arrivée du **printemps** commence tout doucement à se faire sentir avec le retour du soleil!
Je vous propose aujourd'hui une idée toute simple pour décorer vos locaux ou une table sur le thème de Pâques.

Pour réaliser un **nid d'oiseau décoratif**, il suffit de récolter quelques fines branches assez souples (par exemple, des branches de saule ou de vigne).

L'étape suivante consiste à enrouler celles-ci autour d'une main ou d'un cylindre plus large (comme un pot de fleur) afin de former un **anneau**.

Afin de garder la position arrondie, il est important de **lier les branches** à quelques endroits pendant quelques temps.

Il faut ensuite un peu de **patience** car ce bricolage nécessite de laisser sécher la réalisation plusieurs semaines afin que les branches prennent la forme d'un cercle.

On peut finalement retirer les liens et décorer ce nid en y ajouter des plumes, un peu de feuillage et bien-sûr des œufs!

A vos agendas!

Le **Salon Soins et Santé** revient à Namur Expo pour une deuxième édition les **jeudi 5 et vendredi 6 mars 2015**. Ce salon est destiné aux professionnels de la santé et de l'aide aux personnes.

Durant ces deux journées, de nombreuses conférences seront organisées dans deux espaces différents. **Le thème de l'aide aux personnes âgées** est plus particulièrement abordé le vendredi.

Le prix de l'entrée (sans inscription préalable) est de **25 €**.

Pour plus d'informations sur le programme des conférences, n'hésitez pas à visiter le site officiel:
www.soins-sante.be

Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son coeur
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps
Le garder sain en dedans, beau en dehors
Ne jamais abdiquer devant un effort
L'âge n'a rien à voir avec la mort

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan
Être fier d'avoir les cheveux blancs
Car, pour être heureux, on a encore le temps

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour
Savoir donner sans rien attendre en retour
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir
Être content de soi en se couchant le soir
Et lorsque viendra le point de non-recevoir
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir

Texte de: Ghyslaine Delisle

Cette newsletter est la vôtre!

N'hésitez pas à transmettre des photos, des annonces pour les évènements qui se déroulent dans vos MAC, des idées de recettes, de bricolages!

Toutes ces informations permettront d'alimenter les prochaines newsletters!

ADMR
AIDE À DOMICILE
EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
benjamin.guillaume.cw@admr.be
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
Les mardis et vendredis toute la journée

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, administratrice déléguée de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE

Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Cycle des formations MAC 2015

Cette année encore, l'ADMR a l'opportunité d'organiser cinq journées de formations à destination des animateurs professionnels des Maisons d'Accueil Communautaires. Les divers thèmes ont été sélectionnés en fonction des **attentes** exprimées l'année dernière par les animateurs. Ceux-ci sont plus amplement développés à la page suivante.

Calendrier

* **Le mercredi 22 avril:** Secourisme
* **Les lundis 18 mai et 15 juin:** Animation de loisirs et de projets intergénérationnels
* **Le jeudi 10 septembre:** Animation de loisirs pour des personnes âgées présentant une pathologie
* **Le vendredi 9 octobre:** Intervision

Informations pratiques

Les différentes journées de formations se dérouleront toutes de **9h à 16h30** au sein des locaux de la coordination wallonne de l'ADMR, situés au **n°55** Route de Hannut, 5004 **Bouge**.

Les frais de déplacements sont pris en charge par l'ADMR. Des sandwichs et boissons seront proposés.

Participation à ces formations

En plus de moments de partage, de soutien et d'échange de **vos pratiques**, ces journées de formation permettent de maintenir un **dynamisme** certain dans le **réseau** des Maisons d'Accueil Communautaire. Votre participation est donc très importante pour l'ADMR car elle permet de **porter le projet MAC** vers une reconnaissance officielle!

N° ISSN : 2406-5811

Année 2015, n° 3

Date de parution mars 2015

Dans ce numéro :

Cycle des formations MAC 2015 1

Programme des journées de formations 2

Rencontres intergénérationnelles pour l'Etincelle 3

Aidants proches. Indispensables mais invisibles 3

Bulletin de participation aux formations 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

Avec le soutien de Wallonie

Programme des journées de formations

Secourisme - Premiers soins

La première journée de formation est prévue le **mercredi 22 avril** prochain et sera consacrée au secourisme. Cette formation sera animée par la **Ligue Francophone Belge de Sauvetage**. Un peu de théorie et des mises en situations pratiques permettront de passer en revue les différents « accidents » susceptibles de se présenter dans votre quotidien professionnel au sein des MAC.

Animation de loisirs et mise en place de projets intergénérationnels

Pour l'animation des deux journées suivantes, ce sont les asbl **Hôme Sweet Mômes** et **Atoutage** qui collaborent pour vous proposer une formation abordant d'une part l'animation et la mise en place de projets intergénérationnels et d'une autre des suggestions d'animations de loisirs pour des personnes âgées. Ces deux asbl sont membres du réseau « Courant d'Ages ». Ces deux journées se dérouleront les **lundis 18 mai et 15 juin**.

Animation de loisirs et accompagnement des personnes âgées présentant des pathologies

Après la pause estivale, le programme de formations reprendra le **jeudi 10 septembre** avec une journée consacrée à l'animation de loisirs pour personnes âgées présentant des pathologies spécifiques de type Alzheimer, Parkinson, …
Cette formation sera animée par **Anouk Dufour**, ergothérapeute pour l'asbl **Alzheimer Belgique**. En plus de propositions concrètes d'animations, l'accent sera également déposé sur l'établissement d'un dialogue corporel avec la personne désorientée ainsi que sur une évaluation des capacités de celle-ci.

Intervision - Mise en place de règles dans un groupe

Le cycle de formations 2015 se terminera le **vendredi 9 octobre** par une journée d'intervision animée par **Jean-Charles Ribue**, formateur au **CFIP**. Celle-ci permettra d'aborder la mise en place et le respect de règles de vie en groupe grâce à un échange et un partage de vos pratiques.

Rencontres intergénérationnelles pour les résidents de l'étincelle

En ce mois de mars 2015, les résidents de la maison d'accueil communautaire « **L'étincelle** » ont eu l'occasion de rencontrer plusieurs groupes d'élèves du **Collège St Joseph de Chimay.**

C'est dans le cadre d'un projet global de l'école sur le thème de **« la violence, le respect des autres mais aussi de soi-même »** que les bénéficiaires de l'étincelle ont été invités par les jeunes élèves à les rencontrer et à partager diverses activités.

Le vendredi 6 mars, c'est un moment de partage autour d'un **repas** préparé entièrement par les élèves d'une classe de deuxième secondaire qui a eu lieu. Ce moment **privilégié d'échanges** a donné la possibilité aux jeunes d'expliquer leur projet de classe, leur implication dans celui-ci et leur souhait de faire une action pour et avec des personnes plus âgées.

La semaine suivante, c'est **toute une journée** qui a été organisée le vendredi 13 mars par les élèves d'autres classes. Au programme de celle-ci: des ateliers divers en matinée, un repas partagé entre résidents de la MAC et les élèves, une séance cinéma et la visite d'une exposition sur la thème du respect des autres et de soi réalisé par tous les élèves participant.

Un grand bravo à **Martine Croquet**, animatrice de l'étincelle, et aux professeurs du Collège

Brochure: Aidants proches. Indispensables mais invisibles.

L'asbl d'éducation permanente « **Question Santé** » a récemment publié une brochure invitant tout un chacun à aller à la rencontre « des hommes et des femmes qui occupent une place stratégique dans l'aide quotidienne aux personnes handicapées, malades et âgées ».

Cette brochure a pour objectif de mettre en lumière le **rôle** des aidants proches dans notre société et de donner une **plus grande visibilité** aux tâches qu'ils accomplissent. Elle offre également des réponses aux questions: Qui sont et que font les aidants proches? Bénéficient-ils d'un statut officiel? Quels sont leurs droits sociaux?

Vous pouvez retrouver et télécharger celle-ci gratuitement sur le site **www.questionsante.be**

Bulletin de participation aux formations

Nom:

.....

Prénom:

.....

Animateur(trice) professionnel(le) de la MAC de:

.....

N° de GSM:

.....

Inscription aux formations suivantes (veuillez cocher):

◇ Premiers secours —> *Mercredi 22 avril*

◇ Animation et mise en place de projets intergénérationnels + animation de loisirs pour personnes âgées (jour 1) —> *Lundi 18 mai*

◇ Animation et mise en place de projets intergénérationnels + animation de loisirs pour personnes âgées (jour 2) —> *Lundi 15 juin*

◇ Animation de loisirs pour personnes âgées présentant des pathologies de type Alzheimer, Parkinson —> *Jeudi 10 septembre*

◇ Intervision - Mise en place de règles et de limites dans un groupe —> *Vendredi 9 octobre*

Talon à renvoyer par mail: benjamin.guillaume.cw@admr.be ou par voie postale: ADMR - Benjamin Guillaume, Route de Hannut 55 Bte 2 à 5004 Bouge pour le **3 avril**.
Si vous aviez un empêchement entre temps, veuillez prévenir afin de décommander le repas.

Les différentes newsletters MAC de 2015 sont également disponibles sur le site internet de l'ADMR dans la section « Maisons d'Accueil Communautaire ». www.admr.be

ADMR
AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
benjamin.guillaume.cw@admr.be
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
Les mardis et vendredis toute la journée

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, administratrice déléguée de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE

Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Deux semaines de rencontres animées à Momignies et Chimay

Les deux dernières semaines du mois de mars ont été bien chargées pour les aînés des MAC de **« L'école des S'âges »** et de **« L'Étincelle »**!

Quatre après-midis d'échanges et de rencontres intergénérationnelles ont en effet eu lieu grâce à un **projet** entre ces deux MAC, les équipes des **Plans de Cohésion Sociale** ainsi que diverses associations des deux entités.

Le lancement de cette initiative s'est déroulé le 24 mars à Forge-Philippe. Les aînés de « L'Étincelle » ont été invités par ceux de « L'école des S'âges » à partager un **repas oriental** et une animation.

Le lundi 30 mars, c'est une après-midi socioculturelle qui était au programme avec des ateliers culinaires, de la **calligraphie**, une exposition sur l'immigration, des échanges interreligieux et la **projection d'un reportage**. Un salon de thé avec dégustation de **pâtisseries orientales** était également proposé. Cette après-midi s'est déroulée au Kursaal à Momignies.

Le centre culturel **Sudhaina** de Baileux a accueilli les deux MAC le mercredi 1er avril pour une après-midi intergénérationnelle. **« Enfants, jeunes, adultes et seniors »** était le thème qui a rythmé les échanges et les rencontres par le vecteur de diverses activités : lecture de **contes**, jeux anciens, initiation à la danse orientale, …

Ce beau projet s'est clôturé le vendredi 3 avril, également au centre culturel Sudhaina, par un **repas festif et dansant** ouvert à toutes les personnes âgées de la région.

Année 2015, n° 4

Date de parution Avril 2015

Dans ce numéro :

Rencontres animées à Momignies et Chimay 1

Coloriage « anti-stress » et conteuse à Trois-Ponts 2

Idée dessert : pommes surprises 3

« C'est MA vie! Et la maladie d'Alzheimer en fait partie » 3

Bien vieillir en Wallonie: 7 cahiers thématiques 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

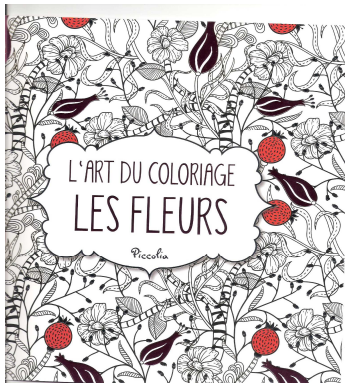
Avec le soutien de

Wallonie

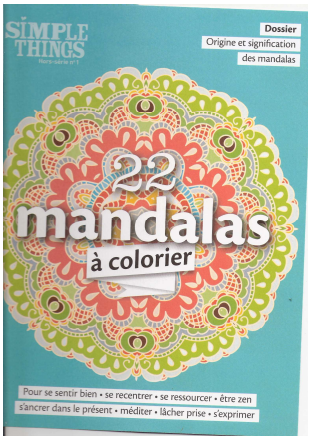
N° ISSN: 2406-5803

Coloriage « anti-stress » et visite d'une conteuse à la MAC de Trois-Ponts

Connaissez-vous ces livres de **coloriages** pour adultes présentés comme relaxant et déstressant ? Peux-être en possédez-vous également!



Cette **tendance** est apparue fin 2013 et rencontre toujours un franc succès aujourd'hui. De nombreux livres proposant divers motifs originaux comme des **mandalas**, des vitraux, des fleurs, des jardins ou encore des tatouages se trouvent facilement dans les magasins et librairies. Puisqu'il ne nécessite pas la connaissance de techniques particulières, ce loisir présente l'avantage d'être **accessible** par tous, petits et grands.



Denyse Roos, animatrice à la MAC « **A rad'joû** », a proposé cette activité aux personnes âgées qui fréquentent la maison d'accueil de Trois-Ponts. Beaucoup ont très vite accroché et profité des vertus de ces ouvrages : cela apprend la **patience** et permet de se **détendre**. Par exemple, une dame qui est souvent très agitée peut ainsi passer plus d'une heure à colorier calmement.

Les deux ouvrages en images ci-contre sont les premiers que Denyse Roos a présenté à la MAC de Trois-Ponts. Il en existe beaucoup d'autres adaptés à tous les styles et toutes les envies.

Également dans un esprit de bien-être et de détente, les aînés de Trois-Ponts ont eu la visite d'une **conteuse** cherchant à partager son univers et à proposer un voyage dans le **monde des contes**.

Pendant ce temps de narration, la petite fille de la conteuse a eu l'occasion de profiter des conseils des aînés de la MAC pour réaliser un bonnet!

<u>Référence des ouvrages</u>

1) L'art du coloriage - Les fleurs - Éditions Piccolia - 2014
2) 22 mandalas à colorier - Simple Things Hors série n°1 - Éditions Oracom - 2014

Idée dessert : pommes surprises

En ce début d'avril, le soleil a (enfin) montré le bout de son nez! **Les premiers rayons** commencent à nous réchauffer et annoncent les beaux jours du printemps.

Nous vous proposons ce mois-ci un **dessert fruité** et sucré qui ravira sans aucun doute les papilles des aînés de vos MAC! Il s'agit d'une recette simple et rapide : **les pommes surprises!**

Préparation

1) Préchauffer le four à 200°C
2) Laver les pommes et retirer les trognons à l'aide d'un **vide pomme**
3) Déposer à l'intérieur de chaque pomme ce que vous souhaitez : sucre, **confiture** de fruits, cassonade, ...
4) Ajouter une noix de beurre au-dessus de chaque pomme
5) Placer les pommes sur du **papier sulfurisé** disposé sur une plaque du four
6) Faire chauffer à +-180°C pendant 35 à 45 minutes

Variante : Nicole Henrard, animatrice à la MAC d'Anloy, dépose chaque pomme sur une tranche de pain de mie et saupoudre la préparation de sucre avant de la cuire.

Bon appétit!

Image: http://www.audreycuisine.fr

« C'est MA vie! Et la maladie d'Alzheimer en fait partie »

L'asbl « **Le bien vieillir** » organise deux journées de formations à destination des proches de personnes concernées par une maladie de **type Alzheimer.**

L'objectif principal de ces journées sera de découvrir qu'il est possible de **porter un autre regard**, plus positif, envers les personnes concernées. Une série d'outils pour améliorer la vie quotidienne des personnes présentant cette maladie sera également présentée et une place sera laissée aux **partages d'expériences** et de vécus.

Ces journées de formations et d'échanges seront animées par **Valentine Charlot** les 26 mai et 18 juin prochain. Une autre session est également prévue en septembre - octobre.

Plus d'infos sur le site internet: *http://www.lebienvieillir.be*

7 cahiers thématiques pour éclairer la question du « bien vieillir » en Wallonie

Le **vieillissement de la population** est un sujet souvent traité dans les médias depuis plusieurs années. Une des questions qui revient fréquemment est celle de l'impact de ce vieillissement sur les **politiques sociales** du futur.

L'UNIPSO (L'union des entreprises à profit social) a récemment décidé de développer une **réflexion** sur le « bien vieillir » en Wallonie. Dans son étude, principalement axée sur les bénéficiaires de services à profit social et sur **leurs besoins**, l'UNIPSO propose une approche « intersectorielle, non-marchande et positive » du vieillissement.

Par le biais de **sept cahiers thématiques,** cette étude vous propose des pistes et des réflexions sur l'évolution et l'adaptation des structures et services qui existent, **la coordination entre les services et le monde** politique mais aussi l'importance de développer l'innovation sociale pour faire face aux nouveaux besoins.

Cahier 0 - Méthodologie et clés de lecture
Cahier 1 - Le vieillissement sous toutes ses facettes : une société par, pour et avec les aînés
Cahier 2 - Lieux de vie : une diversité, une complémentarité et un va-et-vient entre les services pour « bien vieillir »
Cahier 3 - Participation sociale, culturelle et citoyenne : « bien vieillir » en restant actif et acteur
Cahier 4 - Inclusion et lien social : « bien vieillir » ne se fait pas tout seul
Cahier 5 - Accompagnement et prise en charge : des professionnels qualifiés et en suffisance pour permettre le « bien vieillir »
Cahier 6 - Mobilité et aménagement du territoire : en route pour « bien vieillir »

Vous pouvez **consulter** ces différents cahiers sur le site de l'UNIPSO dans l'onglet « Études »: *http://www.unipso.be*

« Si la jeunesse est la plus belle des fleurs,
la vieillesse est le plus savoureux des fruits »
Anne Sophie Swetchine

ADMR
AIDE À DOMICILE
EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
benjamin.guillaume.cw@admr.be
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
Les mardis et vendredis toute la journée

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, administratrice déléguée de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE

Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Sensibilisation et prévention à la MAC de Beauvechain

Le public des personnes âgées est une **cible** « facile » pour certains malfaiteurs mal intentionnés. Chantal Wery, l'animatrice de la MAC de **Beauvechain**, a été interpellée par cette réalité et a décidé de proposer aux aînés une séance d'informations.

Deux policiers sont donc venus passer une après-midi à la MAC de Beauvechain afin d'expliquer aux personnes âgées comment **reconnaître** un agent de police, comment **identifier** une personne qui vient relever le compteur d'électricité mais aussi donner plusieurs **conseils** judicieux pour éviter les intrusions d'imposteurs.

Les policiers ont également répondu aux questions plus spécifiques des aînés et leur ont distribué des **brochures** récapitulatives sur cette thématique! Voici quelques conseils lorsqu'un inconnu sonne à la porte:

- *Vous êtes chez vous! Vous n'êtes donc pas obligé d'ouvrir la porte à une personne qui sonne, pas même à la police!*
- *Observer attentivement qui sonne à la porte. Regarder par la fenêtre ou par le judas de la porte.*
- *Identifier les visiteurs inconnus, demander qui ils sont et l'objet de leur visite.*
- *Ne pas laisser entrer quelqu'un qui ne vous inspire pas confiance.*
- *Placer une chaîne de sécurité du côté intérieur de la porte d'entrée.*
- *Donner aux inconnus l'impression que vous n'êtes pas seul chez vous, même si ce n'est pas le cas.*

Vous pouvez également télécharger cette brochure « Le vol par ruse - Ne vous laissez pas duper! » sur le site Internet: **www.besafe.be**

Année 2015, n° 5

Date de parution
Mai 2015

Dans ce numéro :

Sensibilisation et prévention à la MAC de Beauvechain 1

Formation premiers soins: quelques rappels 2

Relooking pour la Maison d'Accueil et d'occupation d'Anloy 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

Avec le soutien de

Wallonie

N° ISSN : 2406-5803

Formation premiers soins: quelques rappels

La **première journée** du cycle de formation s'est déroulée le mercredi 22 avril 2015. C'est un formateur de la Ligue Francophone Belge de Sauvetage qui est venu expliquer les différents « **gestes qui sauvent** ».

Durant cette journée, les différents participants ont eu l'occasion de voir ou de revoir les différents **protocoles d'interventions**, de découvrir le fonctionnement d'un défibrillateur AED, de pratiquer une réanimation cardiaque sur des mannequins mais aussi de parcourir les différents **incidents** susceptibles de se produire dans les MAC.

Protocole d'intervention en cas d'accident

1) En toute circonstance, essayer de **garder son calme**
2) **Éviter le sur-accident** (ex : une personne qui plonge dans la Meuse pour en sauver une autre)
   - Pour soi-même
   - Pour les autres (personnes à proximité ou témoin de l'accident)
   - Pour la victime

3) **Établir un bilan** correct de la situation
   Apprendre à mettre une étiquette pathologique sur la personne. Prendre en compte les différentes informations que l'on peut voir (état de la victime, danger imminent, …) et entendre (respiration, cris de douleur, …).

4) **Appeler les secours – n° 112**
   - Qui ? (Se présenter)
   - Quoi ? (Expliquer le type et la gravité de l'accident, le nombre de victimes, l'âge approximatif, le sexe et l'état de la victime)
   - Où ? (Les services de secours ont absolument besoin de connaître la localisation exacte de la personne pour intervenir)
   - Comment ? (Ce qui a été fait et ce qui est en cours pour sécuriser la victime)

5) **Administrer les premiers soins**
   Lors du contact avec le 112, des recommandations d'interventions seront explicitées (ex: commencer une réanimation cardiaque).
   Il faut aussi profiter de ses connaissances personnelles pour intervenir le plus rapidement possible.
   Il est important de vérifier régulièrement que le bilan ne change pas afin de réaliser les gestes adéquats.

« On ne soigne pas la victime, on entretient son niveau de stabilité »

Troubles de la respiration

En cas d'obstruction des voies respiratoires

1) **5 tapes sèches** dans le dos avec la paume de la main entre les omoplates.
2) **5 compressions abdominales** (voir la méthode de Heimlich). Les points fermés, faire remonter le diaphragme pour expulser ce qui obstrue les voies respiratoires.
3) Répéter jusqu'à la fin de l'obstruction.

Différence entre Asthme et Hyperventilation

Une personne qui fait une **crise d'asthme** émettra un sifflement en respirant et son teint deviendra vite mauve. Il faut tout faire pour augmenter son apport en oxygène (ouvrir les fenêtres, mettre la personne en position semi couchée, faire sortir les autres personnes de la pièce).
Une personne qui fait une crise **d'hyperventilation** aura le teint plutôt rouge et des fourmillements au niveau des doigts et du visage. Il faudra alors réduire son apport en oxygène car sa respiration est trop rapide. L'idéal est de la faire respirer entre ses mains ou dans un sac en plastique.

Problèmes cardiaques

On dénombre **huit facteurs** d'augmentation des risques d'insuffisance cardiaque: le tabac, l'alcool, l'hypertension, le stress, le manque d'exercice physique, le cholestérol, l'indice BMI trop élevé et le mélange « tabac + pilule contraceptive». Les **symptômes d'un problème cardiaque** sont les suivants :

1) Augmentation de la fréquence respiratoire
2) Grosses douleurs cardiaques (du côté gauche)
3) La personne devient pâle, elle a des sueurs

La différence entre une angine de poitrine et un infarctus sera la **disparition ou non** de ces symptômes. Si les symptômes ne disparaissent pas, appeler rapidement le 112.

Brûlures

Notre peau est composée de **trois couches différentes**. Le degré de brûlure correspond à la couche de peau qui est touchée.

1) L'épiderme (brûlure au 1er degré si seule couche touchée)
2) Le derme (brûlure au 2ème degré, plus douloureux)
3) L'hypoderme (brûlure au 3ème degré, plus aucune sensation)

En cas de brûlure: passer la zone touchée 15 à 20 minutes sous une eau à 15 degrés à environ 15 cm du robinet. Si plus de 9 % du corps est brûlé, appeler rapidement le 112 car il y a un risque de manque d'oxygène.

Relooking pour la Maison d'Accueil et d'occupation d'Anloy

En ce début du printemps, **divers travaux** ont été organisés à la MAC d'Anloy afin de remettre les locaux au goût du jour.

Les **couleurs** ont été choisies d'un commun accord avec toutes les personnes fréquentant la maison afin que chacun s'y sente bien. Même si les transformations ont engendré un peu de bruit et de poussière, celles-ci sont enfin terminées!

Par ailleurs, la MAC d'Anloy fêtera son **15ème anniversaire** cette année dans le courant de l'été! Nous vous tiendrons informé des festivités dans les prochaines newsletters!

Retrouvez toutes les newsletters sur notre site: www.admr.be

ADMR
AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
Benjamin GUILLAUME
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
info.mac@admr.be

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, administratrice déléguée de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE

Newsletter des Maisons d'Accueil Communautaire

Mise en place et animation de projets intergénérationnels

L'asbl **Atoutage** et l'asbl **Home Sweet Mômes** ont travaillé **ensemble** afin de proposer aux animatrices des Maisons d'Accueil Communautaire deux journées de formations sur le thème de la mise en place et l'animation de projets intergénérationnels. La première journée a eu lieu le 18 mai dernier.

Les animatrices ont eu l'occasion :

- de découvrir divers **jeux et outils** créés par l'asbl Home Sweet Mômes (un jeu de l'oie géant, une boîte/armoire à souvenirs, des décors de saisons interactifs, des adaptations de jeux de sociétés existants, …)
- de se mettre à la place des différents acteurs que l'on peut rencontrer lors de projets intergénérationnels via des **jeux de rôles**
- d'analyser des **projets existants**
- de réfléchir à de nouveaux projets
- d'échanger sur leur **pratique quotidienne**.

L'intergénérationnel, qu'est ce que c'est?

Quelques phrases émanant des animatrices MAC lors d'une activité...

« L'intergénérationnel pour embellir notre vie »

« L'intergénérationnel c'est partager son savoir faire, ses horizons »

« L'intergénérationnel, c'est le plaisir d'offrir »

« Avec l'intergénérationnel, on a parfois des surprises »

« L'intergénérationnel, c'est un projet à construire »

« L'intergénérationnel pour ne pas rentrer dans la routine »

« L'intergénérationnel pour se remettre en question »

Home Sweet Mômes

ATOUTAGE

Année 2015, n° 6

Date de parution
Juin 2015

Dans ce numéro :

Mise en place et animation de projets intergénérationnels 1

Quelques astuces pour vos projets 2

En parlant d'intergénérationnel : un nouvel outil 3

Inauguration du centre de documentation « Docs Aidants » 3

Idée dessert: Délice aux framboises 4

Réalisé avec l'appui du Service public de Wallonie

Avec le soutien de

Wallonie

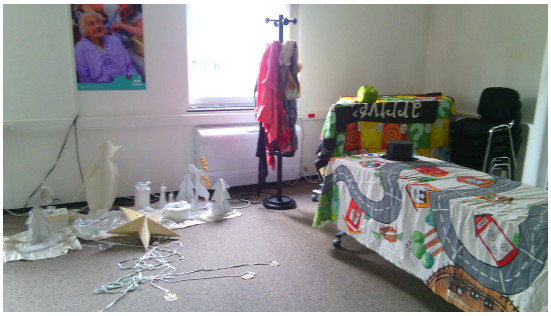
N° ISSN : 2406-5803

Quelques astuces pour vos projets intergénérationnels

Il y a **plusieurs dimensions** dont il faut tenir compte lorsqu'on met en place un projet : recherche de financement, organisation des activités, choix de matériel,… Des difficultés pour réaliser une action? Un point d'attention est de garder à l'esprit les **objectifs finaux** du projet comme, par exemple, les moyens nécessaires à la réussite de celui-ci.

Dans l'intergénérationnel, le **public** est composé de groupes différents (les jeunes, les aînés, …) poursuivant des objectifs « personnels » variés. La **clé du succès** d'une animation est d'arriver à combiner ces divers objectifs. Adopter une **vision globale** du projet est nécessaire afin de ne pas oublier l'un ou l'autre acteur.

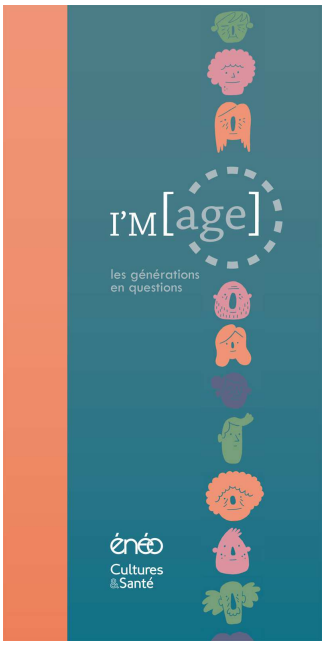
Il arrive que l'animatrice se retrouve face à des **personnalités plus difficiles**. Une des pistes évoquée lors de la formation pour **faciliter** l'adhésion des participants au projet est d'utiliser ou de **développer des outils** permettant de recadrer la personne dans le groupe (par exemple, une charte de vivre ensemble).



Autre astuce : prévoir un **plan B** lors des activités pour faire face à toutes les situations (mauvais temps, soucis techniques, participants qui n'accrochent pas à l'animation).

« Il n'est pas toujours évident de rencontrer une personne qu'on ne connaît pas »

En parlant d'intergénérationnel: Un nouvel outil



L'asbl **Cultures&Santé** et le Mouvement social des aînés **Enéo** viennent de créer un outil d'animation favorisant les échanges et la réflexion lors d'activités intergénérationnelles.

« I'M[age] - Les générations en questions » est un support complet qui comprend un guide d'animation, un **kit de 97 cartes** et un tableau thématique.

Au total **19 sujets** comme l'amitié, le vieillissement, le couple, le quotidien ou encore la technologie sont abordés de manière ludique et amusante au travers de **questions** et **d'actions**.

Cet outil est disponible **gratuitement** en téléchargement sur le site de Cultures&Santé ou en location au centre de documentation de l'asbl (une caution de 30€ est demandée).

Pour plus d'informations: ***www.cultures-sante.be***

Inauguration du centre de documentations « Docs Aidants »

L'asbl **« Aidants Proches »** inaugure ce jeudi 18 juin 2015 son **centre de documentation** baptisé « Docs Aidants ».

Ce nouvel outil est une plateforme web qui **regroupe et centralise** de nombreux documents destinés à **informer** les aidants proches et toutes les personnes s'intéressant à cette réalité.

Docs Aidants vous permet de retrouver des **articles**, des publications, des textes de loi, des liens vers d'autres sites ou encore des photos, des vidéos et des **témoignages**.

Les documents abordent plusieurs secteurs et problématiques comme le handicap, la maladie, la santé mentale, le **maintien à domicile**, la fin de vie, l'hébergement, …

DocAidants
Centre de Documentation Aidants Proches

Il est également possible de contribuer à cet outil en proposant des documents référencés.

Plus d'infos sur le site: ***www.docaidants.be***

Idée dessert: Délice aux framboises

Véronique Trevis, animatrice de la MAC de Sivry-Rance, vous livre la recette du dessert **« Délice aux Framboises »** qu'elle a proposée aux autres animatrices lors de la formation du 18 mai dernier.

Ingrédients (pour 12 personnes):

200 gr de petits-beurres / 180 gr de sucre fin / 100 gr de beurre demi-écrémé / 200 ml de crème allégée fouettable / 500 gr de maquée du Brabant (fromage blanc) / 7 feuilles de gélatine de 2 gr / 1 citron / du coulis de framboises.
Un **moule rond détachable** est nécessaire pour la réalisation de ce dessert

Préparation:

1) Commencer par sortir le beurre du frigo un peu à l'avance afin que celui-ci soit malléable.
2) Écraser les petits-beurres afin d'en faire une sorte de poudre. Mélanger cette poudre au beurre.
3) Recouvrir le fond du moule détachable d'un papier cuisson avant de recouvrir celui-ci du mélange du beurre et des biscuits.
4) Presser le citron et filtrer le jus afin de ne pas avoir de pulpe.
5) Ramollir les feuilles de gélatine en les trempant dans un bol d'eau puis en les essorant.
6) Faire chauffer le sucre dans un poêlon en le mélangeant avec 100 ml d'eau. Dissoudre ensuite la gélatine dans l'eau sucrée. Attention, il ne faut pas que l'eau soit bouillante.
7) Mélanger dans un saladier le mélange ainsi obtenu avec le jus de citron et les 500 gr de maquée du Brabant.
8) Battre la crème allégée pour obtenir de la chantilly. L'incorporer au mélange.
9) Verser le tout dans le moule, au dessus du mélange biscuit-beurre.
10) Laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures.
11) Démouler le gâteau délicatement.

Pour le servir, napper celui-ci d'une couche de **coulis de framboises**. Véronique nous a proposé un petit biscuit en accompagnement de la part de gâteau: un **Madeira** fourré avec un mélange de crème au beurre-café et une pointe de ganache chocolat.

ADMR
AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL

Personne de contact:
Benjamin GUILLAUME
Tél : 081 20 79 90
Fax : 081 20 79 99
info.mac@admr.be

Editrice responsable
Brigitte PIERARD, directrice générale de l'ADMR
Route de Hannut 55/2 à 5004 BOUGE