

Infos pratiques

Gestes de premiers secours

Face à une personne en danger, pratiquer les bons gestes peut sauver des vies !

Pour vous former aux gestes de premiers secours contactez :

www.croix-rouge.fr ou
01.44.43.13.00

www.protection-civil.org ou
01.40.86.12.66

www.pompiers.fr

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Cette formation a pour objectif de repérer les troubles de santé mentale, d'avoir un comportement adapté et d'encourager la personne en détresse à aller vers les professionnels qui pourront l'aider.

Pour trouver une formation PSSM, connectez-vous à :

www.pssmfrance.fr

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

C'est une aide pour payer vos dépenses de santé si vous avez des revenus modestes.

Elle est gratuite ou à moindre coût selon vos ressources.

Vous pouvez faire une simulation de vos droits à la CSS sur :

www.mesdroitssociaux.gouv.fr

www.ameli.fr

Ou contactez votre référent social

Attention !! Le renouvellement de vos droits à la CSS n'est pas automatique.

Le point santé

Respirez, c'est la santé !

La cohérence cardiaque est une méthode aux multiples bienfaits. Elle améliore le sommeil, la concentration et la gestion des émotions. Elle permet de diminuer l'impact du stress sur le corps et l'esprit.

Des ateliers de cohérence cardiaque sont proposés au sein de la résidence de Méru (60) tous les vendredis. Ils se pratiquent en groupe ou en individuel, avec l'aide d'un guide respiratoire imagé pour que le participant devienne autonome dans la réalisation de l'exercice. Le but est que les résidents puissent, par la suite, reproduire les exercices seuls, et utiliser cet outil pour gérer leurs difficultés. Pour la plupart, des bienfaits sont ressentis dès le premier atelier !

QUIZZ

Incollable en matière de santé !

Une canette de soda comporte 2 morceaux de sucre

Vrai Faux

La santé, c'est un état complet de bien-être physique, mental et social

Vrai Faux

Je constate qu'un ami a des troubles de la parole, je dois appeler le SAMU

Vrai Faux

Après l'arrêt du tabac, le risque d'infarctus diminue de moitié au bout d'un an

Vrai Faux

La pratique d'activités physiques peut améliorer mon bien-être psychologique

Vrai Faux

Le diabète peut rendre aveugle

Vrai Faux

Rendez-vous dans le prochain numéro pour découvrir les réponses.

DATE À RETENIR

31 mai

Journée mondiale sans tabac

Ne laissez pas le tabac vous couper le souffle !

Votre médecin et votre référent social sont à votre écoute pour vous aider et vous orienter.

Numéro 1

Mai 2024

PENSIONS de famille — au cœur —

La revue qui nous informe de la vie quotidienne au sein des résidences, explore les actualités, partage l'enthousiasme des activités.
Rédigée par ses résidents et ses professionnels.



Déjeuner équilibré à la Pension de famille de La Ferté sous Jouarre (77).

AGENDA

Journée mondiale des TCA

Troubles du comportement alimentaire :

Le 02/06/2024

Journée internationale de la NASH :

Dépistage des maladies du foie gras

Le 08/06/2024

Elections européennes :

Le 09/06/2024

Coalliés pour
les plus vulnérables

coallia
Opérateur Social & Médico-social

LE PORTRAIT DE...

Mélanie, Infirmière en parcours de soins à la pension de famille Pouleder de Brest



Depuis 2023, Mélanie THÉPAULT, détachée de la Croix rouge Française (financement ARS), intervient à la Pension de Famille POULEDER de Brest pour coordonner les parcours de soins des résidents volontaires. Elle ne fait pas les passages infirmiers à domicile. Ses fonctions sont :

- Aider les personnes à prendre soin d'elles,
- Aider à la diminution des consommations (tabac, alcool...)
- Conseiller à manger différemment,
- Accompagner aux rendez-vous médicaux,
- Aider à la prise de rendez-vous ORL, Kiné, dentiste, ophtalmo, gynéco,
- Téléphoner aux médecins,
- Soutenir en cas de baisse de moral,
- Faire intervenir des professionnels de santé spécialisés (CLIC, Appui Santé...),
- Prendre des nouvelles des résidents hospitalisés et leur rendre visite.

Numéro 1

Mai 2024

PENSIONS de famille

— au cœur —

La revue qui nous informe de la vie quotidienne au sein des résidences, explore les actualités, partage l'enthousiasme des activités.
Rédigée par ses résidents et ses professionnels.

Activités à la une

Apprendre à bien s'alimenter à la Ferté sous Jouarre...

À la pension de famille de La Ferté sous Jouarre, certains résidents ont des problématiques d'obésité, d'autres de diabète. « La plupart d'entre eux ayant de faibles ressources, nous avons décidé de faire appel à une diététicienne, en accord avec les résidents, pour répondre au mieux à leurs questionnements sur l'adaptation de leur alimentation. »

Un atelier cuisine est mis en place une fois par mois. Cet atelier est proposé pour 8 personnes maximum, 5 à 6 résidents y participent régulièrement.

L'atelier cuisine permet de découvrir des repas simples et équilibrés, avec de bons apports nutritionnels et énergétiques. Il permet d'apprendre à bien s'alimenter avec des produits accessibles. Chaque menu est décidé avec les résidents, en utilisant de préférence des légumes et fruits de saison.



À voir !

En cette semaine des Pensions de famille, de nombreuses pensions de famille et résidences accueil proposent des journées portes ouvertes ou d'autres animations ! Pour connaître le programme et savoir où aller, rendez-vous sur le site <https://www.pensionsdefamille.org/> qui récapitule toutes les actions de France !

LES ACTUALITÉS DE COALLIA

Depuis mars 2019, la loi permet aux personnes sous tutelle de recouvrer leur droit de voter. Pour accompagner à la citoyenneté, la Maison d'Accueil Spécialisée « Les Chant d'Eole » à Léhon (22) crée un jeu de plateau dont l'objet est de simuler la gestion d'une commune, en préservant son électorat dans l'objectif d'être réélu !

Co-élaboré avec des résidents et des partenaires, ce jeu de plateau favorise la citoyenneté des personnes qui pourraient en être éloignées. *Envie d'essayer ?*

LE COIN GOURMAND

Fromage frais à tartiner

Pour 10 portions – Préparation : 30 à 40 minutes + 2h au frais

Ingédients :

1 citron – 1 L de lait demi-écrémé – Sel, poivre et épices à votre convenance



Découpez le citron en deux, retirez les pépins, puis mettez-les de côté.

Versez tout le lait dans une casserole, puis mettez à chauffer progressivement.

Pressez le citron au-dessus de la casserole dès qu'elle est sur le feu, étape essentielle pour avoir une texture parfaite !

Laissez chauffer pendant environ 15min, jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse, et l'apparition d'eau au-dessus du fromage.

Éteignez le feu avant de récupérer le tout pour l'incorporer dans le mixeur.

Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Incorporez les épices au choix (par exemple sel, poivre, ail, paprika, ciboulette...) et réserver au réfrigérateur pendant au minimum 2h.

C'est prêt !

Une petite tranche de pain pour tartiner, et bon appétit !

ZOOM SUR...

Les gestes qui sauvent à Brest



En 2024, 5 résidents de la PF de Brest ont suivi une formation *les gestes qui sauvent* :

« UFOLEP nous a appris les gestes à pratiquer pour sauver une vie. Nous avons démarré par une vidéo/débat sur les situations d'urgence : la prévention, l'évaluation des risques et l'alerte. Nous avons appris à stopper une hémorragie, mettre en PLS et à faire des massages cardiaques sur des mannequins. Nous en avons tiré un diplôme et la fierté de savoir qu'on peut sauver quelqu'un. »