

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI : L'AIDE À DOMICILE

Aide à domicile, assistant de vie encore auxiliaire de vie... tous ces noms sont donnés aux **professionnels** rendant possible la vie à domicile pour les personnes âgées. Mais dans la réalité, que peut réellement faire l'aide à domicile ?

> **Quel est le rôle d'une auxiliaire de vie à domicile ?**

L'aide à domicile accompagne la personne âgée selon les besoins et le degré de dépendance. Elle aide la personne à la préparation des repas, pour faire les courses, l'entretien du logement, à la prise des repas, à la toilette, poster une lettre, nettoyer la litière du chat et dans la gestion des tâches administratives du quotidien.

Cet accompagnement permet le maintien à domicile des personnes âgées et peut être financé par l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

> **Une aide à domicile peut-elle tout faire dans mon logement ?**

Une aide à domicile vous accompagne ou vous supplée pour les tâches quotidiennes énoncées dans la question précédente mais ne peut effectuer de travaux de grand nettoyage. De plus, l'aide à domicile n'est pas agent d'entretien et ne peut ranger le garage sauf si elle vous accompagne pour le faire.

> **L'auxiliaire de vie à domicile peut-elle me donner mes médicaments ?**

Elle ne peut effectuer les actes qui relèvent d'une prescription médicale ou paramédicale, comme appliquer une crème prescrite ou mettre des bandes de contention. En revanche, elle a le droit de mettre des bas de contention dès lors qu'un soignant vérifie régulièrement l'état cutané des jambes.

L'auxiliaire de vie aide la personne âgée à prendre sa douche sans risque de chute par exemple, mais elle ne peut pas effectuer les gestes d'une toilette intime à sa place. Aussi, l'aide à domicile ne peut donner des médicaments que s'ils sont préparés par un infirmier dans un pilulier.

> **J'ai besoin d'être accompagné pour me déplacer, aller chez le médecin, rencontrer du monde, est-ce possible ?**

Dans la mesure du temps imparti, la personne aidée peut demander à être accompagnée pour se rendre à un rendez-vous, sortir dans le quartier, aller au cinéma ou acheter un cadeau. L'aide à domicile a pour mission de maintenir votre vie sociale mais elle peut, par exemple, refuser de promener votre chien si elle en a peur, même si la demande est légitime.

> **Quelle est la différence entre auxiliaire de vie et aide à domicile ?**

Une **aide à domicile** a pour rôle de vous épauler dans les gestes de la vie quotidienne. La fréquence de ses interventions dépend de vos besoins pour votre maintien à domicile. Ses tâches sont uniquement d'ordre ménager et d'accompagnement dans la vie quotidienne. Les soins médicaux ne font pas partie du périmètre d'intervention de l'aide à domicile mais de celui de l'auxiliaire de vie qui en a la responsabilité.

Contrairement à l'aide à domicile, l'**auxiliaire de vie** a un diplôme d'état (Auxiliaire de vie sociale), ce qui lui permet de prodiguer des soins plus délicats et plus pointus. L'auxiliaire de vie n'a pas la charge de l'entretien courant de la maison mais peut être amenée à participer à certaines petites tâches telles que le rangement.



Un nouveau souffle !

La vie d'une association est rythmée par ses activités, les rencontres avec ses membres et par des moments incontournables, en l'occurrence l'Assemblée Générale.

Cette réunion annuelle, obligatoire, permet de rendre compte des activités réalisées au cours de l'année écoulée, de discuter des projets de l'année suivante et de valider la partie financière. Elle valide les comptes, donne quitus aux dirigeants de leur gestion, vote le renouvellement éventuel des instances dirigeantes, fixe les cotisations en fonction d'un budget prévisionnel et **fait** évoluer l'association dans ses grandes orientations.

La FSM a ainsi organisé son AG en date du 2 juin 2022 dans la salle des fêtes d'Augny. Soixante-douze membres étaient présents, d'autres avaient donné procuration, le quorum était atteint et a permis de répondre aux obligations légales définies ci-dessus. L'ensemble des formalités administratives et financières s'est déroulé dans les meilleures conditions avec un vote à l'unanimité permettant de donner quitus à l'équipe dirigeante, en l'occurrence la direction collégiale.

Pour le renouvellement des membres de la direction collégiale, deux postes étaient à pourvoir, suite au départ pour raisons personnelles de deux membres. Deux candidats se sont présentés en la personne de Richard DESSINGER et de Christian SEPTON, ils ont été accueillis à l'unanimité. La nouvelle composition de 4 femmes et 3 hommes permet un bon équilibre et va être salubre pour un nouveau départ, un nouveau souffle. En effet, au bout de trois années, la Direction Collégiale a fait l'expérience des difficultés d'un tel fonctionnement. Néanmoins, elle a décidé de poursuivre pendant un an cette expérience par

une démarche volontaire de professionnaliser davantage le fonctionnement.

Par ailleurs, après deux années difficiles, 2020 et 2021, liées à la crise sanitaire, la Fédération Seniors Moselle souhaite à présent que toutes les associations du département puissent retrouver leurs anciens adhérents et en accueillir de nouveaux, car la relation sociale reste un levier important du « bien vivre ».

La FSM rappelle qu'elle poursuit avec détermination sa mission de fédérer les associations, de proposer des actions dans tous les territoires du département en étant à l'écoute des besoins et des souhaits de ses membres. Elle invite à diffuser largement ce Flash Info autour de vous et à profiter pleinement des activités proposées tout au long de l'année.

Nous sommes également heureux de vous informer de quelques nouvelles concernant le personnel salarié. Les deux salariées en poste, Hélène et Anaïs sont dans l'attente d'un heureux événement et seront en congé maternité dans les mois qui viennent. Elles sont d'ores et déjà secondées dans leurs tâches par leurs remplaçantes pendant la durée de leur absence.

Par ailleurs nous vous annonçons l'embauche d'une employée administrative, Marie, chargée de seconder le directeur dans le développement d'activités nouvelles en symbiose avec les souhaits qui nous seront formulés. Ces activités seront toujours en lien avec la politique de la FSM et dans le respect de la convention qui la lie au Conseil Départemental. Nous en profitons pour remercier le CD57 pour son soutien ainsi que les caisses de retraite.

Bon vent à tous, vive la vie de nos seniors mosellans!!



La Direction Collégiale
de la Fédération Seniors Moselle

LA 1ÈRE ÉDITION DE LA MARCHÉ SPORTIVE ET GOURMANDE —



Le Comité Seniors et Sports de la Fédération Seniors Moselle a organisé le mardi 24 mai dernier la 1ère édition de la Marche Sportive et Gourmande en remplacement des Olympiades.

Cette belle journée s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur à la base de loisirs de l'Étang du Stock à Langatte.

Les associations qui ont répondu présentes à l'invitation à la marche et aux différentes activités proposées tout au long de la journée.

Après une matinée consacrée à la Marche Sportive et Gourmande, les participants ont pu se détendre autour d'un repas et aussi partager un moment de convivialité.

L'après-midi de nos seniors fut riche. Après les discours de Monique GRATIER DE SAINT LOUIS, Co-présidente de la FSM, de Mickaël BALDASSO, Directeur de la FSM et de Jean-Jacques UNTEREINER, Président de l'association Loisirs, Détente et Initiative de la commune et élu à la Mairie, les seniors ont pu découvrir différentes activités sportives organisées par les animateurs de la Fédération Seniors Moselle.



La Fédération Seniors Moselle tient à remercier la commune de Langatte pour son accueil chaleureux, ainsi que les bénévoles, les animateurs mais aussi les participants pour leur présence, leur bonne humeur, leur sourire et leur implication permettant à cette journée d'être une véritable réussite. 🌞



LES 20 ANS DU CLUB DE L'AMITIÉ DE PLAINE DE WALSCH —

Chants, rires et souvenirs pour les 20 ans du club de l'amitié. Dehors il faisait chaud, mais à l'intérieur aussi l'ambiance était chaleureuse.

Le club de l'amitié a mis les petits plats dans les grands pour célébrer ses 20 ans. Aux 108 adhérents se sont joints des invités qui ont loué le dynamisme et la vigueur d'un club qui a su se renouveler et diversifier ses offres de loisirs.

Le président Richard DESSINGER en a repris la barre après la présidente Léonie FAUST qui a mené les destinées du club depuis sa création jusqu'en 2018, soit dix-sept années.

Le président a mis à l'honneur les membres fondateurs en alignant sur plusieurs panneaux les photos prises durant ces deux décennies lors des rendez-vous festifs. Beaucoup de ceux qui ont adhéré à l'époque ne sont plus là, mais la relève s'est faite grâce à l'apport de nouveaux membres qui ont apporté des idées nouvelles et amené le club à diversifier ses activités : la marche, la pétanque, les

sorties ont pris progressivement place à côté des jeux de cartes et autres loisirs de société.

Au cours de la journée, se sont succédés différentes interventions des invités: un magicien, un homme-orchestre et différentes attractions. L'assistance a chaque fois été sollicitée pour prendre part aux jeux et chants, ce que chacun a consenti à faire en toute amitié. 🌞



L'article a été rédigé par le président, Richard DESSINGER et publié dans le « Républicain Lorrain » le 20 juin 2022

Contact du Président :



Richard DESSINGER
2 rue du Stade
57870 PLAINE-DE-WALSCH
06 78 79 58 32
richard.dessinger@orange.fr



LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES AINÉS CONTINUE ...

La Fédération Seniors Moselle, soucieuse du bien-être des seniors de Moselle continue son engagement au sein de la mobilisation nationale de lutte contre l'isolement des âgés (MONALISA).

> Formation SOCLE MONALISA

Le 23 et 24 mai derniers, la FSM a proposé une formation SOCLE MONALISA dans les locaux de GérontoNord à Thionville afin de permettre aux participants de s'approprier les fondamentaux de la démarche MONALISA, de favoriser leur engagement bénévole sur le territoire, de comprendre les mécanismes du vieillissement et de l'isolement social. Cette formation met ainsi en relation des personnes intervenants pour des structures sociales différentes et aide les bénévoles à acquérir des repères pour agir auprès des personnes âgées isolées, des leviers et des connaissances sur ces personnes appelées « les invisibles ».

Le bilan de cette formation est positif puisque 7 personnes ont suivies la formation et sont à présents formés pour agir sur le terrain par le biais de leur association de rattachement.



> Le film « Un jour, tu vieilliras... »

Afin de sensibiliser les seniors différemment que par le biais de la formation SOCLE MONALISA et toucher un public plus large, la Fédération Seniors Moselle a rassemblé 35 seniors lors d'un

après-midi convivial, le mardi 14 juin 2022 au Centre Culturel Marc Sangnier à Montigny-lès-Metz.



Au programme de cet après-midi, une projection du film « Un jour tu vieilliras... » portant sur l'engagement bénévole pour le lien social et relatant l'isolement des plus âgés dans le milieu urbain. Le réalisateur du film, Edouard CARRION nous a fait l'honneur d'être présent pour l'occasion. Un échange entre les participants a été proposé suite à la projection du film. L'après-midi s'est clôturé par le partage d'un verre de l'amitié.



LES 35 ANS DE L'ATNA À TERVILLE

L'Association Tervilloise du Nouvel Age de Terville a fêté le 22 mai 2022 ses noces de rubis, au 112. A cette occasion, la présidente Carmen CAUDY RICHARD en poste depuis 2006 et le comité d'administration ont proposé une journée de festivités sur le thème de « la Lorraine ».

Après le vin d'honneur, la présidente a remercié les 500 adhérents de 45 ans et plus que compte l'association, pour leur fidélité ainsi que la municipalité pour leur soutien.



L'association propose à ses adhérents un accès à diverses activités sportives (gym douce, marche, danse assise et debout, aquagym...), manuelles (tricot, couture, tissage, décoration...) intellectuelles (scrabble, tarot, belote, informatique, anglais...) des voyages et des sorties adaptées à tous les âges et tous les goûts.

Tout au long de l'assemblée générale, des présentations des activités proposées par l'association ont été réalisées.

A l'issue de cette assemblée générale, les 200 convives ont assister à un spectacle humoristique proposé par Julien STRELZYK. Ils ont ensuite partagé un repas proposé et servi par un traiteur local ainsi que le gâteau célébrant l'anniversaire de l'ATNA.



21 rue Fabert - 57180 TERVILLE
03 82 88 47 75
www.atna-terville.fr



C'EST LA RENTRÉE !

Le mois de septembre signe généralement le retour des activités de loisirs. L'équipe de la Fédération Seniors Moselle vous présente, avec enthousiasme, le programme de ses activités, mises en place grâce au soutien financier du Conseil Départemental, de la Conférence des Financeurs et de la CARSAT Alsace Moselle.

> LES ATELIERS PAR CHAMP D'ACTIVITÉ

Si vous souhaitez bénéficier d'actions, la Fédération Seniors Moselle vous invite à la contacter par téléphone au 03.87.65.49.00 ou par mail : federationseniorsmoselle@gmail.com :

>> Le Comité Seniors et Sports

La pratique régulière d'une activité sportive permet de retarder les effets du vieillissement et de maintenir une bonne condition physique.

Pour rester autonome, il faut bouger car avec l'âge, les capacités physiques ne sont plus les mêmes et les besoins évoluent.

Le Comité Seniors **est** sport vous propose un panel d'activités sous forme de cours hebdomadaires ou d'ateliers (gym douce, chorégraphies seniors, équilibre, prévention des chutes...).

>> Les actions des prévention

* Les ateliers mémoire

Vous ne savez plus où se trouvent vos clés ou votre voiture sur le parking ? Perte de la mémoire ou inattention ? Vous vous interrogez et souhaitez connaître comment fonctionne votre mémoire ?

Cet atelier vous permet de comprendre et de faire travailler votre mémoire sur 10 séances de 2h00. Il vous donne également les outils nécessaires pour vous aider au quotidien.

> La sécurité routière

Dnas un envrionnement routier en constante évolution, les seniors ont besoin de retrouver une certaine confiance en leur conduite.

Cet atelier de 4 séances de 2h30 vous permet de réviser le code de la route, de découvrir de nouveaux panneaux et de vous sensibiliser aux dangers de la route.



> Les premiers secours

Initiez-vous aux gestes qui sauvent car nombreux sont les risques dans notre vie quotidienne. Face à un danger, avoir les bons réflexes peut parfois sauver la vie d'autrui ou la sienne.

Pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir, la Fédération vous propose un atelier de 4 séances de 2h00 afin de vous sensibiliser aux accidents domestiques et vous apprendre les gestes de premiers secours.

> La fracture numérique

Les outils numériques et connectés sont de plus en plus présents dans notre quotidien, mais ce phénomène sociétal entraîne une fracture numérique notamment chez les seniors.

La Fédération vous propose un atelier d'initiation au numérique composé de 6 séances de 2h00 afin de vous permettre de communiquer avec vos proches grâce à ces outils, de naviguer sur les sites Internet dédiés aux seniors et d'utiliser votre matériel en toute sécurité.



À VOS AGENDAS !

La Fédération Seniors Moselle vous invite à la rejoindre à l'occasion de grands rendez-vous.

Ponctuellement dans l'année, la Fédération Seniors Moselle vous propose des rencontres de grande envergure.

Un excellent moyen pour se retrouver et échanger le temps d'une journée, cela permet également aux seniors de partager leurs expériences.

Nous sommes toujours ravis de vous accueillir à l'occasion de ces manifestations, qui permettent de passer d'agréables moments et de construire ensemble des souvenirs heureux.

Liste des évènements à venir :

> Reprise des activités sportives

Lundi 5 septembre 2022

> Journée Découverte du Patrimoine Mosellan

Mardi 4 octobre 2022

Musée du Sel à MARSAL / Salines Royales à DIEUZE

> Journée de sensibilisation à la sécurité routière

Mercredi 26 octobre 2022

Centre CENTAURE à SARREBOURG

> Formation des dirigeants bénévoles associatifs

Novembre 2022

Résidence DOMITYS Moulins-lès-Metz

