

Les nouvelles de l'arbre de vie

Edito Décembre 2016



Toute l'équipe
du SIPAB
vous souhaite un
Joyeux Noël
et une
Bonne Année
2017

Voici donc une année qui s'achève bien, avec son lot de difficultés aussi bien dans le domaine des soins à domicile que dans le domaine associatif.

Le début de cette année a vu le départ de Martine LAGOUVARDOS, notre infirmière, et, pour la remplacer, l'arrivée simultanée de Océane MAZENC, qui, en peu de temps, a pris toutes ses marques.

Nous avons aussi été confrontés à des difficultés croissantes pour trouver de nouvelle aide-soignante à embaucher, rendant souvent acrobatique l'élaboration du planning des interventions.

Par contre l'animation de nos ateliers n'a pas souffert du départ de notre ergothérapeute, Cathy et Dominique, toutes deux aide-soignante Assistantes de soins en gérontologie », ayant repris le relais avec succès.

A toutes, bonne continuation et meilleurs vœux à l'occasion de cette nouvelle année.

J-P. LASSERRE



Cette année 2016 se termine...

Les ateliers ont été riches en échanges avec 18 personnes inscrites sur l'année.

Ils sont toujours organisés et coordonnés par Dominique et Cathy.

Cette année nous avons proposé ; la galette des rois, la chandeleur, les jeux de mots, les mots croisés, la projection de films, la gymnastique douce avec Zoé et le jeu de boules.



A l'extérieur, nous avons dégusté des glaces italiennes chez Mastro gelataio.

Comme depuis plusieurs années, un carnaval a été organisé avec l'école de Pont de Cervières. Nous avons partagé avec les enfants des chansons.

Nous sommes allés dernièrement visiter la base des hélicoptères de la gendarmerie.



Nous terminons cette année par un repas convivial au restaurant le Carli.

Pour l'année à venir, nous prévoyons un atelier de bien être avec des massages, des rencontres avec les résidents de la Meije pour un loto.

Une conférence sur l'usine de la Schappe est déjà programmée et nous irons au Cadran voir une pièce de théâtre. D'autres projets sont en construction pour l'année 2017. Nous vous tiendrons informés.

Vos idées sont également les bienvenues et n'hésitez pas à nous contacter pour tous renseignements.

A très bientôt pour d'autres moments de partage et de convivialité.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Cathy et Dominique





Les virus de

l'hiver

Avec la chute des températures on observe une hausse des maladies infectieuses, notamment les rhumes, les gripes, les rhinopharyngites, les gastro-entérites ...

La grippe :

Signes :

- Forte fièvre
- Toux
- Gorge irritée
- Courbatures
- Mal de tête
- Fatigue importante

Dure de 5 à 7 jours

La gastro-entérite :

Signes :

- Fatigue
- Perte d'appétit
- Maux de tête
- Fièvre
- Frissons
- Douleurs d'estomac
- Crampes abdominales
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

Dure de 2 à 5 jours

Mesures de prévention afin d'éviter la contagion !

- ☞ Se laver les mains plusieurs fois par jour avec du savon au moins 30 secondes (après avoir éternué, toussé ou s'être mouché, avant chaque repas, après chaque sortie, après être allé aux toilettes).
- ☞ Utiliser un mouchoir en papier (pour vous moucher, pour tousser, pour éternuer, jeter le mouchoir et lavez vous les mains).
- ☞ Si vous êtes malade portez un masque, éviter le contact avec d'autres personnes.

☞ **Vaccin antigrippal**

(Recommandé pour les personnes âgées de 65 ans et plus et toute personne ayant une pathologie chronique).



Association L'Arbre de Vie
Gestionnaire du Sipab

(Service de Soins Infirmiers pour les Personnes Agées du Briançonnais)
32, rue Joseph Silvestre 05100 Briançon

Tel : 04 92 20 16 16- Fax: 04 92 51 93 23- Mail : sipab@orange .fr

Association Loi 1901, déclarée en préfecture le 2 Avril 1984 présentant un caractère d'intérêt général