

*"Partageons
nos histoires"*

Trait d'union

n° 1 avril



ADAR44

Association d'aide aux personnes à domicile

DOSSIER

Pour être bien chez moi
avec un aménagement
adapté à mes besoins

L'ADAR44 ET VOUS

donner la parole
aux bénéficiaires :
une volonté de l'Adar !

REGARDS CROISÉS

Jean-Pierre et Mélanie



DOSSIER

Pour être bien chez moi avec un aménagement adapté à mes besoins

Rampe d'accès, monte-escaliers, douche à l'italienne... Ces aménagements s'avèrent d'une aide précieuse pour les personnes qui souhaitent vieillir le plus longtemps possible chez elles. Mais cette étape est souvent repoussée, elle améliore pourtant le quotidien et peut retarder l'entrée en maison de retraite.

Chaque année, **450 000 personnes de plus de 65 ans sont victimes de chutes**, le plus souvent à leur domicile (2/3 dans la salle de bain/douche). Entre 72 et 85 ans, les personnes âgées sont moins bien informées sur les possibilités d'aménagement de leur domicile et **y concèdent le plus sou-**

vent avec l'apparition des problèmes de santé qui les handicapent dans leur quotidien (toilette, monter à l'étage...).

Nous avons sollicité l'Association SOLIHA « Solidaires pour l'habitat » Pays de la Loire qui intervient notamment dans l'accompagnement des particuliers pour l'amélioration des conditions de logements (accompagnement technique, financier, social, suivi des travaux).





Anticiper les difficultés en adaptant son logement

Sécuriser et rendre accessibles des endroits qu'on utilise tous les jours est le lot de tous. Quoi qu'il arrive nous aurons besoin, un jour ou l'autre, d'avoir quelques aménagements, objets et lieux plus accessibles. Le conseil d'Anne Laure Baron, ergothérapeute à SOLIHA est d'essayer d'anticiper les besoins afin de rester autonome le plus longtemps possible à son domicile.

TÉMOIGNAGE D'EXPERT

Anne Laure Baron, Ergothérapeute à Soliha

Mon rôle est de me rendre au domicile des séniors pour leur apporter un conseil personnalisé sur les aménagements qui faciliteraient et sécuriseraient leur quotidien. Après un temps d'échanges sur leurs souhaits et leurs besoins, actuels et à venir, nous visitons le logement, afin de repérer ensemble leurs difficultés. Je leur fais ensuite parvenir un diagnostic comprenant les préconisations de travaux et un croquis de l'aménagement proposé. Notre approche est à



la fois technique et humaine, car nous pouvons évaluer l'impact d'une maladie sur le quotidien de la personne. La plupart des projets que j'accompagne aboutit soit à des aménagements a minima, soit à des travaux un peu plus ambitieux.

LES ÉTAPES POUR UN PROJET DE TRAVAUX D'ADAPTATION DU LOGEMENT

- 1 Appeler l'organisme SOLIHA (02 40 44 99 44) pour obtenir + d'informations et des conseils.** Soliha connaît les dispositifs et pourra vous réorienter sur l'organisme qui intervient sur votre secteur.
- 2 SOLIHA réalise un diagnostic complet à mon domicile, me conseillant objectivement sur les travaux à envisager.**
- 3 Un conseiller habitat constitue le dossier avec vous. Il évalue les aides financières possibles le plus souvent sous la forme de subventions et préparera un plan de financement avec pour objectif d'optimiser la prise en charge des travaux.**
- 4 Les devis sont ensuite étudiés afin de vérifier que les coûts sont raisonnables et les travaux conformes.**

Bon à savoir : Il est très important d'anticiper (car le délai de financement peut être long). Pour savoir si vous êtes éligible, munissez-vous de votre dernier avis d'imposition lors de votre 1^{er} appel.

Qui sont les principaux financeurs :
L'ANAH, le Conseil départemental, les Caisses de retraites, la MDPH...



Améliorer son quotidien sans gros aménagement c'est aussi possible : avec de petits équipements et aides techniques !

Lorsqu'on n'est pas propriétaire ou qu'on ne peut pas faire les travaux nécessaires, des solutions existent. Elles sont souvent peu coûteuses et rapides à mettre en place, on parle d'aides techniques et petits équipements. Ils sécuriseront votre quotidien (siège de bain, barre d'appui, caddie de course...). Ils faciliteront vos communications (visiophonie, téléassistance, téléphone adapté...). Ils permettront de poursuivre vos loisirs (loupe de lecture, banc de jardinage...). Ils apporteront du confort et une facilité d'usage (fauteuil releveur, ouvre bocal, enfile chaussettes...).

TÉMOIGNAGE D'EXPERT

Florence Laroche, Ergothérapeute à SOLIHA

« Avec ces petites aides techniques nous pouvons faciliter et sécuriser le quotidien. Notre rôle est d'identifier les points de difficulté dans l'utilisation des objets du quotidien. Et souvent il suffit de changer une habitude sans forcément faire de travaux. Par exemple : le micro-ondes qui est placé juste au-dessus du frigo... nous allons conseiller la personne pour le positionner à un endroit qui rendra son utilisation plus simple. » Explique Florence Laroche, ergothérapeute à SOLIHA,



spécialiste des aides techniques et petits équipements. « Comme il s'agit d'objets, pour aider les personnes à se projeter, nous avons plusieurs modèles de démonstration avec nous. Nous avons également des tablettes avec des vidéos pour faire visualiser l'utilisation de l'outil. »

COMMENT FAIRE APPEL À CE SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT ?

Service gratuit pour les + de 60 ans

Contactez
SOLIHA au
02 40 44 99 52

Vous n'êtes pas dans la zone d'intervention de SOLIHA.

- SOLIHA vous réorientera vers la personne ou l'organisation ad'hoc.

Vous êtes dans la zone d'intervention de SOLIHA.

- Un ergothérapeute viendra faire une première visite à votre domicile pour évaluer vos besoins et vos attentes.
- 2^e visite avec équipement pour réaliser des démonstrations et essais d'aides techniques à domicile si cela n'a pas été fait lors du premier RDV.
- L'ergothérapeute réalisera une dernière visite après acquisition du matériel pour vous aider à la prise en mains si vous le souhaitez.

Bon plan : Il existe un revendeur de matériel reconditionné avec des prix très abordables
Envie autonomie 44 : envieautonomie.org/10 rue de Bruxelles 44300 Nantes • Tél. : 02 85 29 28 38



Envie de découvrir un appartement témoin ? RDV au CreAT à Nantes!

Le CreAT (Centre de Ressources et d'Expertise en Aides Techniques) est une structure de Nantes Métropole co-financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la Loire-Atlantique.

Par un accompagnement personnalisé dispensé par un ergothérapeute, le CreAT permet de découvrir des aides techniques adaptées à vos besoins. Une aide technique est un matériel adapté ou spécialement conçu pour compenser une limitation d'activité (par ex : une loupe éclairante pour la lecture). Le fonctionnement du CreAT a été pensé collectivement par des citoyens et des professionnels, à l'occasion du grand débat métropolitain sur la longévité en 2019.

Que trouve-t-on au CreAT ?

- de l'information et des conseils d'ergothérapeutes,
- un logement témoin présentant des aides techniques à tester sur place,
- des ateliers de sensibilisation sur la prévention, de la perte d'autonomie.

Quels sont les publics concernés ?

- les personnes de 60 ans et plus,
- les familles et proches des personnes concernées,
- les professionnels, en lien avec les personnes concernées.

Contact : 10 rue de Bruxelles, 44300 Nantes
Téléphone : 02 52 10 81 95

8 CONSEILS

pour aménager sa salle de bains

La salle de bain peut constituer un environnement potentiellement dangereux, en effet, selon l'OMS, 46 % des chutes de seniors se produisent dans la salle de bain. Il est donc important de penser son aménagement en fonction de nos besoins et de notre utilisation. Dans certains cas, de gros travaux d'aménagement d'intérieur sont à prévoir, mais la plupart du temps, il suffit simplement d'installer certains accessoires pour rendre l'espace plus fonctionnel et plus sécurisé.



Aménager la baignoire

De nombreuses options d'aménagement d'intérieur sont possibles pour votre baignoire :

- **Installer une barre d'appui** : il s'agit d'une sorte de grosse poignée fixée au niveau du rebord de la baignoire pour faciliter les entrées et les sorties et réduire le risque de chute ;
- **Installer un siège ou une « planche de bain »** : c'est l'idéal pour s'installer dans sa baignoire sans avoir à en enjamber le rebord. Vous pouvez trouver des modèles ayant un siège élévateur qui permettent de prendre un bain en toute sécurité ;

- **Mettre un revêtement antidérapant** : il permet de prévenir les glissades à l'intérieur comme à l'extérieur de la baignoire.

Aménager la douche et le lavabo

- **Les douches italiennes** sont les plus adaptées pour tout le monde. Mais il est possible d'adapter une douche classique. L'intervention d'un professionnel est nécessaire afin d'éviter les problèmes d'étanchéité.
- **L'installation de barres de soutien** est aussi recommandée afin de réduire le risque de chutes. **Un banc de douche rabattable** est souvent très

apprécié. Il est aussi conseillé de prévoir de l'espace au cas où l'assistance d'une personne serait nécessaire pour la douche.

- **Au niveau du lavabo**, pour les personnes se déplaçant en fauteuil roulant ou ayant besoin de s'asseoir devant le lavabo : il est important de prévoir un espace vide sous le lavabo. Les robinets classiques étant difficiles à actionner, l'idéal serait de faire installer un robinet mitigeur doté d'une poignée allongée plus accessible.

Aménager les WC

- **Installer un rehausseur de toilettes** : ce dernier se fixe sur la cuvette des toilettes pour permettre de s'asseoir ou de se relever plus facilement ;
- **Installer un cadre de toilettes** : c'est une structure qui a la forme d'un accoudoir à quatre pieds et qui sert d'appui pour réduire l'effort qui est exercé sur les hanches et les jambes.

Vous recherchez un artisan pour faire vos travaux d'aménagement ?

APIS PMR est partenaire de l'ADAR44, sur tout le département. Après que le client ait donné son accord auprès de son Responsable de Secteur, une personne se déplace pour évaluer les besoins et réaliser si nécessaire un devis. Et tout cela gratuitement et sans engagement.

ENTRETIEN

avec Garcin Quiquine, Directeur d'APIS PMR

À qui s'adressent les services de APIS PMR ?

Notre valeur ajoutée est principalement dédiée aux travaux d'accessibilité. Ces chantiers doivent respecter un certain nombre de spécificités, de normes pour permettre aux bénéficiaires de vivre le plus longtemps chez eux en toute sécurité et confort. Notre expérience et notre labellisation HANDIBAT nous amènent à collaborer avec des ergothérapeutes.

Quels sont les services de APIS PMR ?

Nous apportons une importance à réaliser tous les travaux aussi minimes jusqu'aux plus importants. Commencer par une simple fourniture et pose de barre d'appui permet souvent de rassurer, tant l'utilisateur que la famille, pour l'entrée et la sortie de la baignoire sans gros travaux. C'est parfois le premier pas pour une prise de confiance qui permet de prendre le temps d'envisager des adaptations plus importantes. La demande la plus importante est le remplacement de la baignoire par une douche sécurisée. Nous faisons poser également des toilettes surélevées, des monte-escaliers, des mains courantes, également des chemins lumineux permettant de se déplacer du lit aux toilettes la nuit en toute sécurité.



Pourquoi Choisir APIS PMR ?

Nous le savons, mais nous l'avons également constaté, il y a beaucoup d'abus auprès de la clientèle de seniors et des personnes fragiles et isolées. Un certain nombre d'entreprises malveillantes s'est engouffré sur le sujet afin de profiter de ce budget. Sans aucune formation, ou connaissance des normes de l'accessibilité, certaines profitent déjà de la situation en proposant des produits non conformes ou ne réalisent pas les travaux. Restez vigilants avec le démarchage téléphonique, les sollicitations par internet et à privilégier les entreprises locales, le bouche-à-oreille.

APIS PMR, s'engage en signant la charte de déontologie contre les abus de faiblesses du GÉrontopôle des Pays de Loire.

Vous souhaitez contacter Garcin Quiquine : contactez Madame Giret au 02 40 16 91 38.



Avant



Après

Bon à savoir:

Quelle est la durée d'un chantier ?

- Remplacer baignoire par douche : moins de 3 jours.
- Une salle de bain entière : moins de 15 jours.
- Monte escalier, porte de baignoire : 1 journée

L'eau fonctionnera pendant le temps des travaux (ponctuelles coupures dans la journée mais l'eau sera remise).

Selon l'ampleur des travaux : maximum 2 personnes pour une salle de bain.

Contact voir adar44 ou directement APIS

TÉMOIGNAGE

Remplacez sa baignoire par une douche avec un accès de plain-pied et sol antidérapant.

M^{me} Tricoire nous fait part de sa démarche.

Pourquoi cet aménagement ?

J'avais une baignoire et je souhaitais disposer d'une douche pour plus de sécurité.

Quelles démarches avez-vous faites ?

Sur le site d'Action Logement, il y avait une liste d'artisans référencés. J'en ai contacté un. Il est venu sur place, a pris des mesures, a fait des propositions d'aménagement. Il a ensuite renseigné le dossier avec les pièces justificatives pour obtenir les aides et envoyé le dossier à Action Logement, je n'ai rien eu à faire.

Quel a été le délai entre la constitution du dossier et la réalisation des travaux ?

Très rapide, le dossier a été constitué début octobre, les travaux ont eu lieu quasiment 15 jours après.



Il a fallu une journée de travaux, les personnes étaient sérieuses et très compétentes.

Et depuis ?

J'en suis très contente. J'ai 3 poignées pour me tenir, un siège dans la douche, un sol antidérapant, une vitre anticalcaire. Je prends désormais des douches en toute sécurité.

Je le recommande.



L'ADAR ET VOUS

Donner la parole aux bénéficiaires : une volonté de l'ADAR44 !

Notre statut associatif et nos valeurs humaines ne font sens que si nous associons les bénéficiaires de nos services à la vie associative de notre organisation. Afin de vous permettre d'exprimer votre avis et vos idées, nous avons mis en place :

- des groupes d'expression,

- des consultations de l'ensemble des bénéficiaires,
- des enquêtes de satisfaction (effectuées chaque année)

Les temps de consultations de l'ensemble des bénéficiaires prennent deux formats :

LES CONSEILS CONSULTATIFS D'USAGERS (existent depuis 1976)

Les Conseils Consultatifs d'Usagers (CCU) sont animés par des membres du Conseil d'Administration de l'ADAR44 (tous bénévoles). Les CCU regroupent en totalité environ 300 bénéficiaires sur 14 lieux répartis sur le département.

Il s'agit bien de réunions conviviales où les administrateurs vont à votre rencontre. Après un rapide historique de l'ADAR44, les nouveaux services ou les améliorations mises en place par l'ADAR44 vous sont présentés. Vous serez invités à vous exprimer sur le fonctionnement général du Service ou à proposer des améliorations possibles.

Suivant l'actualité, chaque année, certains thèmes sont abordés. Entre 2013 et 2019 ont ainsi été traités : le ménage vert, les aides financières pour les personnes âgées, l'alimentation-nutrition personnes âgées, la téléassistance proposée par le département et référencement ADAR44, l'aide aux aidants, le crédit d'impôt, la prévention de la malveillance à domicile, la création d'un espace numérique ADAR44, comment se prémunir contre la malveillance informatique...

C'est un temps d'échange qui nous permet de débattre sur les réalités, le quotidien et les attentes de chacun de nos bénéficiaires. Cela nous permet de

veiller à l'amélioration continue dans notre relation. Ces rencontres qui ont lieu dans la bonne humeur et la convivialité, se terminent par le verre de l'amitié.



« En 2020, du fait de la crise sanitaire, il ne nous a pas été possible de nous retrouver, à notre grand regret. Nous sommes prêts pour 2021 et nous avons hâte de vous rencontrer, mais devons attendre la levée des restrictions. Nous espérons vous voir nombreux à ces rendez-vous. »

Monique Dubé – Présidente de l'ADAR44

Comment participez ?

Vous recevrez une invitation par courrier afin de participer à l'un des CCU organisés sur l'ensemble du département 44.

LES COMITÉS DES USAGERS DE L'ADAR44 (mis en place en 2018)

Dans le cadre des orientations apportées par la Loi d'adaptation de la Société au Vieillessement, les administrateurs de l'ADAR44 ont souhaité renforcer la participation des bénéficiaires et de leurs aidants.

Comment ?

En les associant aux décisions les concernant sur le fonctionnement du service grâce à un petit groupe d'expression appelé Comité des Usagers (CDU).

Organisation

En vue de décentraliser les instances de participation au plus près du lieu de vie des usagers, 4 Comités des usagers de l'ADAR44 sont constitués :

Centre	Ouest	Nord Est	Sud
Nantes	Pontchâteau	Châteaubriant	Machecoul
Vertou	Saint-Nazaire	Ancenis	Pornic
Rezé		Nozay	Clisson
Orvault			

Pour la constitution de chaque « Comité des usagers », Centre – Ouest – Nord Est et Sud, les candidats pour les postes de représentant des usagers et du personnel, doivent appartenir au secteur correspondant. La durée du mandat est de 3 ans.

Missions du Comité des usagers de l'ADAR 44

Il prend connaissance des résultats du questionnaire de satisfaction.

Il est consulté et fait des propositions sur toute question relative à la vie et au fonctionnement du service.

Il donne son avis sur le projet de service.

Il prend connaissance de l'analyse des réclamations et propose des pistes d'amélioration. Il est associé à la démarche d'amélioration de la qua-

lité du service. Au-delà de l'expression, il s'agit de promouvoir et de co-construire une dynamique participative en associant les usagers aux décisions prises à leur égard.

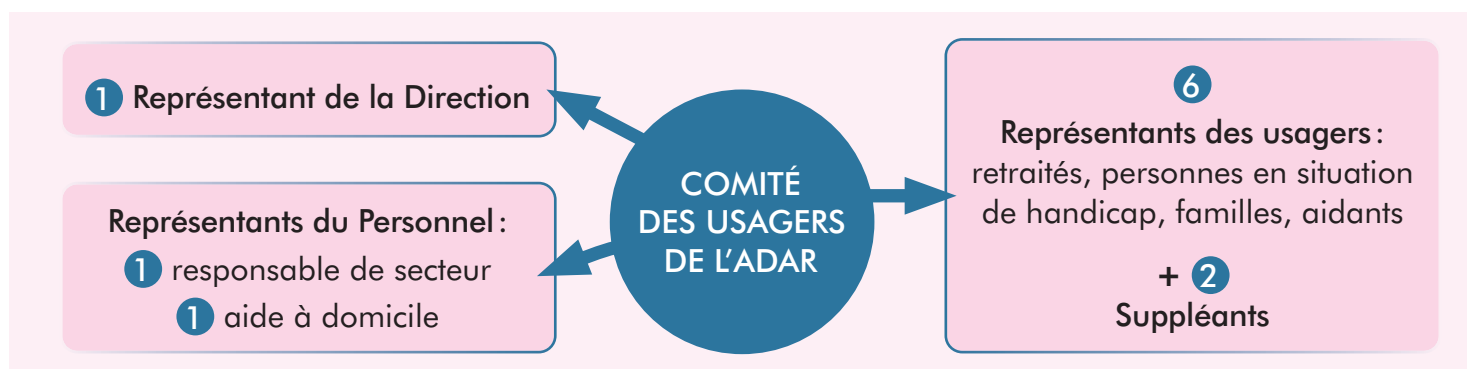
Le Comité des Usagers peut aussi jouer un rôle important dans les échanges et la transmission des savoirs, dans l'information interne sur les droits des usagers ou sur tout sujet spécifique les intéressant.

Composition

Le comité des usagers a un rôle consultatif. Il est constitué, pour l'ensemble des participants, sur la base du volontariat.

Un minimum de 4 représentants d'usagers est requis pour la création d'un comité.

Les 2 premiers comités d'usagers se sont mis en place en 2018 sur 2 secteurs : Saint-Nazaire et Ancenis.



Celui de Nantes n'a pas pu se réunir en 2020 en raison de la crise sanitaire, mais devrait pouvoir le faire prochainement. Pour la même raison, il n'a pas été possible de faire fonctionner comme prévu les Comités de Saint-Nazaire et d'Ancenis, nous comptons bien les reprendre dès la levée des restrictions.

Pour celui du Sud-Loire, il manque encore un représentant d'utilisateurs pour sa mise en place. Par ailleurs, l'ensemble des comités nécessite d'être renforcé.

C'est une possibilité qui vous est offerte d'être associé à la vie du service et de prendre la parole ! N'hésitez pas à rejoindre les équipes en place !

Les candidatures sont ouvertes à tous, bénéficiaires, familles, ou aidants.
Pour plus d'information, pour vous inscrire :
02 40 16 91 38

TÉMOIGNAGE

M^{me} Leparou, est aidante familiale, elle s'occupe de sa maman bénéficiaire des services de l'ADAR44.



Participez-vous régulièrement aux Conseils Collectifs d'utilisateurs (CCU) ?

Oui, très souvent, l'intérêt c'est de partager avec tout le monde, d'apporter nos idées et avis par rapport à ce que l'on vit. C'est un espace participatif permettant d'amener des pistes de compréhension et d'améliorations pour tous. Cela apporte beaucoup pour les bénéficiaires qui sont présents surtout quand il y a des intervenants externes (je me souviens d'un gendarme qui a fait de la prévention aux arnaques du démarchage et au piratage informatique).

Participez-vous au Comités d'utilisateurs (CDU) ?

J'aimerais y participer mais je n'ai hélas pas le temps de m'investir sur ce projet. Si j'avais le temps je participerais bien. Avec ces espaces comme le CDU on se rend compte de la complexité de certaines interven-

tions. En tant qu'utilisateur on connaît notre propre situation, nos besoins, notre situation. Le CDU permet de voir tout le travail de coordination des professionnels, les difficultés rencontrées, de mieux comprendre certaines situations (turnover, amélioration des pratiques). C'est important pour moi de contribuer à aider l'ADAR44 dans l'amélioration continue des services pour avancer mieux ensemble.

Quelle différence entre ces 2 organes de participation ?

C'est complètement différent, les Conseils Consultatifs d'utilisateurs (CCU) permettent de rencontrer les bénéficiaires et les bénévoles de l'ADAR44. Le comité des usagers (CDU) est plus orienté sur le service et la mise en place des services, c'est un espace constructif pour veiller à une amélioration de service.



REGARDS CROISÉS

M. JEAN-PIERRE ET MÉLANIE

TÉMOIGNAGES

Nous rencontrons **Monsieur Doussoux** chez lui. Il est assis dans son canapé au coin du feu, le regard empreint de sagacité. Devenu veuf il y a quelques années il a continué à vivre seul dans sa maison et reçoit souvent la visite de sa fille ainsi que Mélanie, l'Intervenante à domicile de l'ADAR44 qui passe deux fois par semaine.

C'est au rythme de ses nombreux voyages que nous apprenons à découvrir sa vie, une belle vie :

« si je devais tout vous dire, vous pourriez écrire un livre ! ».

Effectivement, cet ancien boulanger, pâtissier de 93 ans a plus d'une corde à son arc :

« J'ai été menuisier, maçon... je me suis formé pour devenir pâtissier. Ma spécialité ? Les meringues aux amandes ! J'ai rencontré ma femme sur Paris, nous y avons vécu treize ans et avons ouvert trois boulangeries-pâtisseries ».

Ce couple de globetrotteurs aura sillonné de nombreux paysages à travers le monde :

« La Martinique, La Guadeloupe, le nord de l'Afrique... ».

C'est en 1979 qu'ils ont posé leurs valises en Loire-Atlantique.

« J'ai ouvert deux pâtisseries à Saint-Nazaire, l'une faisait salon de thé. Avec ma femme nous nous sommes acheté un bateau et avons fait le tour de Bretagne à la voile » explique Jean Pierre avec enthousiasme. « Nous sommes partis de Mesquer, nous sommes allés jusqu'à Saint-Malo en passant par la Pointe du raz, Roscoff... tous les soirs nous dormions dans un petit port. À Saint-Malo nous sommes passés par la marémortice et la Rance ».



Mélanie, vient le lundi et le jeudi chez monsieur Doussoux.
Cette jeune intervenante à domicile à l'accent chantant vient du Pays basque.

J'ai toujours souhaité travailler dans le social, je voulais passer mes diplômes mais quand on est jeune on fait parfois des erreurs, on arrête les cours... J'ai donc fait les miennes, cela m'a éloignée temporairement de mes projets. En 2015 j'ai suivi mon conjoint en Loire-Atlantique. Ça a été l'opportunité pour moi de trouver un an plus tard un travail d'Aide à domicile à l'ADAR44 renouant ainsi avec mes envies professionnelles.

Comment se passe la relation avec Monsieur Doussoux ?

C'est un homme très gentil, c'est une personne qui a un grand besoin de discuter. Il est allé en vacances à Anglet où j'ai habité. Cela a créé un lien très fort entre nous. Il me raconte des endroits que je connais. Nous nous sommes peut-être déjà croisés lorsque j'étais une enfant !

Qu'aimez-vous dans votre métier ?

J'aime avant tout la richesse intergénérationnelle. Souvent les bénéficiaires nous parlent de choses qu'ils ne peuvent pas ou n'osent pas dire à leurs proches. Notre expérience, les nombreuses situations complexes que nous connaissons nous permettent d'évaluer les besoins et l'autonomie des personnes. Prenons l'exemple des douches, certains enfants souhaiteraient que leurs parents fassent des douches tous les jours. Alors parfois les enfants se brusquent avec leurs parents pensant que c'est un manque d'effort. Mais, pas du tout, nous travaillons avec des générations qui à la base ne prenaient pas la douche tous les jours... Nous sommes là pour expliquer et mettre en place

des compromis par exemple avec deux douches par semaine et entre chaque douche on lave au gant. Il n'y a pas forcément besoin de plus. Nous sommes là pour accompagner la famille et mettre des choses en place afin de sécuriser la personne et lui apporter du confort de vie sans diminuer son autonomie. Par exemple, en mettant en place les courses de temps en temps on soulage le bénéficiaire, il prendra moins sa voiture, aura moins de charges...

Comme nous sommes des professionnels externes, c'est parfois plus simple pour nous de faire passer le message aux familles ou aux bénéficiaires. Nous amenons les choses différemment. Les familles sont à l'écoute, ça aide beaucoup quand les acteurs se comprennent. Et c'est également rassurant pour la famille de sentir que son parent est bien avec la personne qui intervient chez lui.

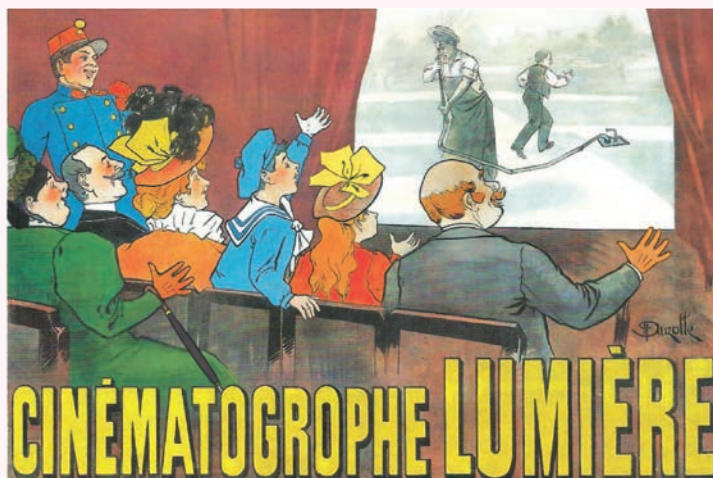
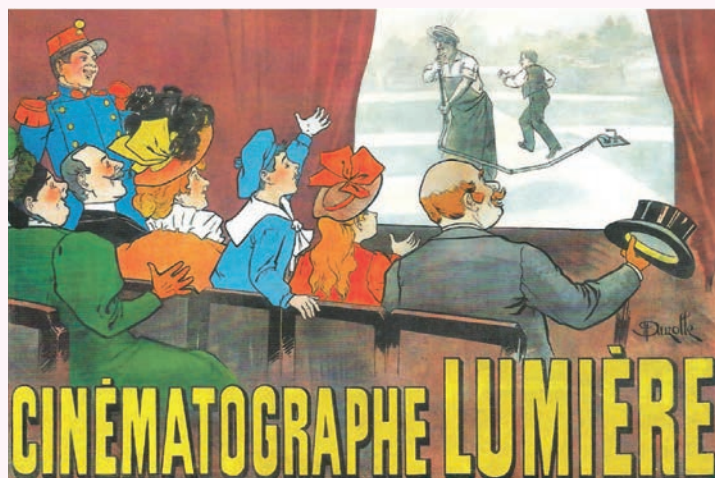
Comment envisagez-vous votre avenir professionnel ?

J'envisage de faire une VAE (validation des acquis d'expérience) ou la formation pour avoir mon diplôme, car ça fait 6 ans que j'interviens à domicile, j'ai l'expérience nécessaire. Ce serait une reconnaissance importante pour moi. Le diplôme a évolué et cette formation offre plus d'opportunités, c'est important.

J'aime mon travail, nous sommes un maillon important pour accompagner les personnes qui souhaitent rester chez elles le plus longtemps possible. J'espère que mon métier sera davantage reconnu à l'avenir. »

À VOUS DE JOUER

Trouvez les 7 différences entre ces 2 images



Gâteau au chocolat

On a toujours besoin d'une bonne recette de gâteau au chocolat, facile et rapide!

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g chocolat
- 100 g beurre
- 3 œufs
- 120 g sucre
- 50 g farine
- 50 g fécule de maïs
- Calories = Élevé



Étapes de préparation

1. Faites fondre le chocolat avec le beurre, 3 minutes au micro-ondes.
2. Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez le chocolat fondu. Remuez bien
3. Incorporez la farine et la fécule. Faites cuire 20 à 25 minutes à 180 °C (th. 6).

Remplir cette grille de sudoku avec des chiffres de 1 à 9 : chaque chiffre ne doit apparaître qu'une fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc.

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

Appel à témoin

pour notre prochain numéro de juillet sur la thématique :

**Déplacements/sécurité
voiture, piétons**

envoyez vos témoignages à
communication@adar44.com



ADAR44
Association d'aide aux personnes à domicile