

## À la une

### UNA VOUS ACCOMPAGNE durant la crise sanitaire

La crise sanitaire perdure, pour autant notre département reste à ce jour relativement épargné. Les chiffres du 1<sup>er</sup> au 7 mars montrent une stabilité, en comparaison avec la semaine précédente :

- Le taux d'incidence est de 108.4, en baisse et est de 57.1 pour les plus de 75 ans
- Le taux de positivité de 5.10, en baisse

En gardant toujours une grande vigilance et le maintien strict des gestes barrières, ensemble nous continuerons à éviter la propagation du virus. Aussi pensez, vous et votre entourage, à bien porter le masque en présence de l'aide à domicile.

Si l'un de nos usagers devait avoir la covid, vos salariés habituels ou l'équipe Covid, sont prêts à poursuivre votre accompagnement, pour les actes essentiels, avec des équipements spécifiques.



Et nous espérons que les semaines à venir s'éclairciront, notamment grâce à la vaccination. Vous avez plus de 75 ans, vous pouvez être vacciné avec 3 vaccins : Moderna, Astrazeneca et Pfizer, dans plusieurs lieux : les Centre hospitaliers de Saint Junien, Saint Yrieix la perche, Bellac, Limoges, les médecins généralistes, bientôt les pharmaciens.

Prendre un rendez-vous au **05.55.08.75.20** ou sur le site [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr), ou après de votre médecin généraliste.

Nos aides à domicile peuvent vous accompagner à votre rendez-vous, sur votre plan d'aide, ou en ajoutant un temps dédié à cela. Parlez leur en.



### Édito

Jean-Marie LAGORCE  
Président

Printemps 2021 : nous voici à l'approche de cette belle saison : les premiers bourgeons colorent les bois de l'hiver, prémices des premières feuilles, symboles de la vie qui reprend, signes de lumière et d'espérance.

Cette nouvelle année a débuté en nous obligeant à maintenir notre mode de vie fait de vigilance, de distanciation mais comme le printemps, elle nous apporte espoir grâce à une plus grande maîtrise des traitements et à la vaccination.

Nous sommes en lien permanent avec les services dédiés à la gestion de la crise tout en étant mobilisés pour la reconnaissance du métier de l'aide à domicile, et accompagner les évolutions des services pour répondre aux défis du grand âge.

Nous souhaitons partager avec vous, dans cette lettre, les informations pratiques et des conseils de précaution, et d'aide à la vie quotidienne.

Vos administrateurs et nos équipes sont à votre écoute : n'hésitez pas à nous faire remonter vos questions, vos interrogations soit par l'enquête de satisfaction que vous recevez ou par votre auxiliaire de vie.

Je vous souhaite une bonne lecture.

## Info spéciale

### Notre Service Jardinage entretient vos espaces verts



Contactez nous au **05.55.02.46.01**  
Du Lundi au Vendredi 8h/12h – 13h30/17h30

# On vous en parle



*Vous ne pourrez bientôt plus choisir de rester à domicile*

Vous avez très certainement vu ce bandeau dans les médias ces dernières semaines. Il nous semble légitime de vous apporter quelques précisions sur cette information.

Alors que 80% des français souhaitent vieillir à domicile, il est parfois impossible, faute de personnel d'honorer toutes les demandes d'accompagnement des personnes âgées ou en situation de handicap, et des familles en difficultés. Malgré tous nos efforts vous avez peut être pu constater, vous aussi, les conséquences de ces difficultés par les changements d'intervenants, les modifications d'horaires, ...

La correction de cette situation passe par la véritable reconnaissance du métier de l'aide à domicile et la revalorisation des salaires mesures oubliées par les pouvoirs publics depuis de trop nombreuses années.

Les 4 principales fédérations nationales du secteur associatif de l'aide, de l'accompagnement et des soins à domicile ont uni leurs forces par cette campagne de communication pour inviter les français à les soutenir dans leur interpellation des élus pour la mise en œuvre de la loi Autonomie Grand Âge dès 2021 et ainsi de continuer à accompagner les plus fragiles.

**Mobilisés en permanence, nous pourrons continuer à choisir de rester domicile.**

## On se détend

**Assembler 2 syllabes pour faire 1 mot**

CHAUT	CITR	EN	FLA
DIVE	LAI	BETT	NOUIL
TUE	FE	ARTI	GINE
GEOLET	AUBER	MA	DIS
RA	ERAVE	CHE	OUILLE

Fenouil - Radis
Laitue - Citrouille
Mâche - Flageolet
Betterave - Endive
Artichaut - Aubergine

## À vos agendas

**Le printemps est de retour !**

Et pourquoi pas rénover la maison ? Bricolage, nettoyage, planter les fleurs, les légumes ..

Mais aussi, faire des promenades, faire du vélo, de l'activité physique ...



## Conseils santé

### Comment se simplifier la vie ?

Vous pouvez améliorer votre quotidien grâce à quelques astuces simples et pratiques.

- **Tenir et utiliser** couverts, verres, assiettes, brosse à dents, stylo : poignées spéciales qui s'adaptent sur vos instruments, manches ergonomiques, etc.



- **Saisir** des objets éloignés : pinces à long manche.



Retire bas de contention

S'habiller : enfiles bas et chaussettes prévus avec ou sans contention, enfiles boutons ou crochets pour fermeture éclair, chausse pieds à long manche enlève chaussure, etc.

Pour vos loisirs : porte livres, avec ou sans support, loupes, supports de carte à jouer, etc.

#### La vie quotidienne:

- Rehausseur de siège, en particulier pour les WC, téléphones senior fixes et mobiles adaptés (sonnerie, écran, boutons), etc.

- Pelles et balayettes à long manche pour le ménage.

Soulager des douleurs (dos, reins, cou, articulations diverses) :

cousins chauffants, remplis de graines de lin ou de noyaux de cerise, réchauffés au micro onde.



- Bien gérer vos traitements : pilulier.

Les aides pratiques sont multiples. Vous pourrez être conseillé dans des magasins spécialisés ou chez votre pharmacien.

Enfin rester à domicile, c'est aussi souvent améliorer son logement ; UNA peut vous aider à trouver des solutions.



10, Boulevard de la République  
87200 SAINT-JUNIEN  
Tél. : 05.55.02.46.01  
Site internet : unasaintjunien.fr

