

À la une

LE ROLE ESSENTIEL DE L'AIDE A DOMICILE

Dans un monde où le rythme s'accélère, l'aide à domicile représente bien plus qu'un simple service : c'est un véritable soutien de vie.

Chaque jour, elle accompagne des personnes âgées, en situation de handicap ou fragilisées, pour leur permettre de continuer à vivre chez elles, dans un environnement familial et rassurant.

Qu'il s'agisse de préparer un repas équilibré, de faire quelques courses d'aider à l'entretien de la maison ou simplement de partager un moment d'écoute et de convivialité, l'aide à domicile est une présence attentive qui allie savoir-faire et bienveillance.

Elle joue un rôle essentiel pour préserver l'autonomie, favoriser le bien-être et rompre l'isolement.

Mais au-delà des gestes du quotidien, c'est surtout le lien humain qui fait la différence. Un sourire, une discussion autour d'un café, une promenade partagée : autant de petites attentions qui apportent chaleur et réconfort, et qui redonnent confiance.

En cette période de rentrée, nous tenions à rappeler combien **ces missions sont précieuses**, non seulement pour les personnes aidées, mais aussi pour leurs proches, qui trouvent dans l'aide à domicile un relais rassurant et indispensable.



Édito

Jean-Marie LAGORCE
Président

Nous voici en septembre, la rentrée pour les jeunes, pour tous.

Après les vacances, vous retrouvez votre Aide à domicile d'Una Ouest 87.

Vous le (la) connaissez dans la diversité de ses activités auprès de vous, des services qu'il (elle) vous apporte en fonction de vos attentes : Ménage, entretien, aide aux repas, aide pour vous permettre de mieux vivre dans votre domicile.

Il (est) d'une écoute attentive et bienveillante pour que votre journée soit la plus agréable possible.

Nous consacrons cette lettre à vous rappeler son rôle essentiel, ce lien de convivialité et aussi vous donner des conseils sécurité dans votre logement, aménagement.

Avec quelques rappels santé, nous souhaitons vous accompagner dans votre vie chez vous.

Demandez à votre Aide à domicile, tous les renseignements dont vous avez besoin : il (elle) sera ravie de vous aider.

Bonne lecture.

Info spéciale

EVENEMENTS : REPRISE DES ATELIERS DE CONVIVIALITE

UNA OUEST 87 vous informe de la reprise des ateliers de convivialité à compter du 29 Septembre 2025.

Ateliers ludique, physique et bien-être, nouvelles technologies, révision du code de la route, sophrologie, multi-animations et chutes et autonomie. Transports gratuits



Renseignez-vous vite

au

05.55.02.46.01.

Demandez

Claudette.



Rappel



Saviez-vous qu'il existe **plusieurs aides** pour alléger le coût des services à domicile ? Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de **l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), d'aides de votre Caisse de Retraite, aide de la CAF, Avance Crédit d'impôts etc.** Ces dispositifs sont là pour soutenir les familles et faciliter l'accès à un accompagnement de qualité. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de nos équipes : Una Ouest 87 peut vous guider dans vos démarches pour profiter pleinement de ces aides.

On vous en parle



LA SECURITE A DOMICILE : un enjeu essentiel pour le bien-être

Se sentir bien chez soi, c'est avant tout s'y sentir en sécurité. Pour les personnes âgées ou en perte d'autonomie, le domicile peut parfois devenir source de risques, notamment de chutes ou de petits accidents du quotidien.

Heureusement, quelques précautions simples permettent de rendre son logement plus sûr et plus confortable.

☞ Bien aménager les espaces

Un domicile sécurisé commence par un environnement dégagé. Éviter les tapis qui glissent, les fils électriques au sol ou les meubles trop encombrants est déjà un grand pas vers la prévention des chutes. Un bon éclairage, surtout dans les couloirs et les escaliers, est également indispensable.

☞ Adapter les équipements

Des barres d'appui dans la salle de bain, un siège de douche, ou encore des tapis antidérapants peuvent faire toute la différence. Dans la cuisine, placer les objets du quotidien à portée de main évite des gestes à risque.

☞ Anticiper les besoins

Un téléphone toujours accessible, un chemin clair vers la chambre ou les toilettes, ou encore l'installation d'un dispositif de téléassistance rassurent autant les bénéficiaires que leurs proches.

☞ L'accompagnement humain

Enfin, la présence régulière d'une aide à domicile reste l'une des meilleures garanties de sécurité. Au-delà des gestes d'accompagnement, elle veille, rassure et peut intervenir rapidement en cas de besoin.

Prendre soin de son domicile, c'est donc aussi prendre soin de soi. Avec quelques aménagements simples et un accompagnement attentif, chacun peut continuer à profiter pleinement de la douceur de son foyer, en toute sérénité.

Vous pouvez bénéficier d'aide financière et d'intervention d'un spécialiste. (APA, EQLAAT, AEL...) N'hésitez pas à nous solliciter.

Nous pouvons vous conseiller et vous orienter. Contactez nous !

À vos agendas



Les idées de sorties d'Automne!

Journée du Patrimoine en Septembre ! (20.21/09)

Marchés de Producteurs et foires d'automne

Spectacles et concerts de rentrée – Balades automnales...

Renseignez-vous auprès de votre mairie

Conseils santé



Prévenir les maux de l'automne

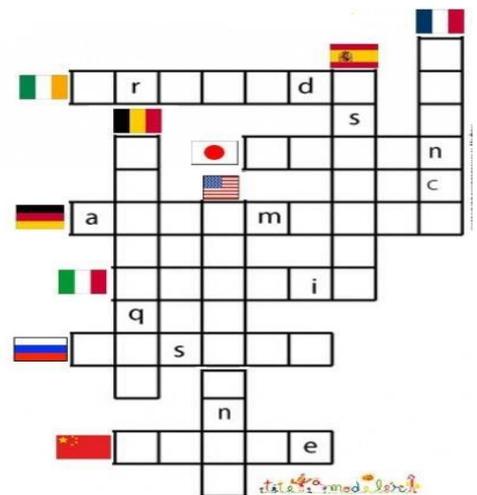
Avec l'arrivée de l'automne, les journées raccourcissent, les températures baissent et l'humidité s'installe : rhumes, fatigue, douleurs...

- **Renforcer son système immunitaire** (Alimentation de saison avec des fruits et légumes riches en vitamine : Pommes, poires, courges, carottes ...). Pensez aux noix, noisettes...
- **Bouger en douceur.** Important de garder une activité régulière : marche, yoga, gymnastique douce. Stimuler la circulation.
- **Soigner son sommeil :** Se coucher à des heures régulières, limiter les écrans le soir et privilégier une tisane apaisante.
- **Prévenir les petits virus :** Le lavage des mains reste un simple geste mais efficace. Une bonne aération du logement chaque jour est essentielle
- Ne pas négliger le moral : rester en contact avec vos proches, s'accorder des moments de détente et profiter des activités collectives proposées.



On se détend

Mots fléchés : Drapeaux/Pays



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

