



Le Fil

Créateur de liens

Lettre trimestrielle n°19 - Avril 2017

Réunion d'information

Sur le thème « Santé et Conduite »



Lundi 22 mai 2017 à 14h30
Salle des fêtes de Pugnac

Sortie Réseau

Atelier « La ronde des verrines »



Afin de préparer vos réceptions estivales, nous vous proposons de participer à un atelier « cuisine » sur le thème des verrines. Nous terminerons cet après-midi par la dégustation de vos réalisations.

En effet, l'Association s'est dotée de nouveaux locaux avec une cuisine thérapeutique. Une visite guidée de ce bâtiment vous sera proposée à cette occasion.

Rendez-vous le mardi 16 mai 2017 à 14h45, au 131 rue Marjolleau à Saint-Savin



(Bâtiment coloré avec un toit en forme de vague) Pour y accéder, passer devant l'Association et prendre la 2ème route à gauche, juste après le funérarium, le bâtiment est sur la gauche 100m après.

Pour participer, il vous est demandé de vous inscrire **avant le 9 mai 2017** au **05 57 58 97 33**.



Places limitées à **8** personnes.

Ensemble

Atelier de Noël du jeudi 15 décembre 2016

Comme prévu, nous nous sommes retrouvés jeudi 15 décembre 2016 au sein de l'atelier de Noël pour réaliser un décor floral.



Huit personnes ont suivi avec une **a t t e n t i o n** particulière les conseils donnés par Séverine aide-soignante à l'AMSADHG et diplômée d'un CAP fleuriste pour fabriquer un centre de table et le personnaliser chacune à leur façon.

Après la réalisation des centres de table, chaque participante a créé une étoile pour décorer le sapin. Cette étoile est réalisée à partir de rouleaux de cartons récupérés, coupés et pliés avant d'être trempés dans la colle et les paillettes pour briller de mille feux.

Pour terminer cet après-midi récréative, un goûter concocté par chaque participante a été partagé et apprécié de toutes. Encore une fois, merci aux pâtisseries.



Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde

Pour agir ensemble
10 av. Maurice Lacoste
33920 Saint-Savin
Tél. : 05 57 58 97 33
Fax : 05 57 68 14 39

Marie-Pierre GUIDOUX
Pascale MOLBERT
Tél : 05 57 58 97 33

Le Rendez-vous des Aidants

Le jardin d'Oréda, un espace bien-être pour le couple aidant-aidé

Vous résidez sur le territoire de la Haute-Gironde, et vous vous occupez d'une personne malade, âgée ou en situation de handicap, au quotidien, ou de façon régulière. Vous vous donnez sans compter et avez besoin de souffler, de vous reposer, de vous ressourcer, de sortir de chez vous, avec ou sans la personne que vous aidez. L'Association de Maintien et de Soins A Domicile de la Haute-Gironde (AMSADHG) vous offre un lieu propice à la sérénité : Le jardin thérapeutique d'Oréda, situé sur la commune de Cézac. Il vous est proposé de participer, avec ou sans votre proche, à des ateliers collectifs, axés sur le bien-être : jardinage, relaxation, sophrologie, massages, yoga, cuisine, groupe de parole..., ou tout simplement flâner dans ce lieu où la nature se montre particulièrement accueillante et généreuse. Ces activités sont assurées à titre gratuit, car financées par la Sécurité Sociale (CARSAT, MSA et RSI).

Renseignements et inscriptions : ☎ 05 57 58 97 33 ou ✉ s.personne@amsad33.fr

Découvrez le jardin d'Oréda : www.jardindoreda.fr

Programme A2PA : « Apprendre à mieux aider » par France Parkinson Gironde

Votre proche est atteint d'une maladie de Parkinson : vous pouvez bénéficier d'un dispositif d'accompagnement pour répondre à vos questions et vous soutenir dans votre rôle d'aidant. Un accompagnement en deux temps vous est proposé :

Temps 1 : participez à une demi-journée (3h) d'information générale et d'échange sur la maladie, ses caractéristiques, ses traitements, les aides auxquelles vous pouvez prétendre...et si vous le souhaitez...

Temps 2 : participez à un cycle de réunions en petit groupe (10 pers.) pour approfondir les thèmes suivants : la maladie de Parkinson et les traitements, l'aide auprès de votre proche, l'impact sur les relations, les aides et ressources. Ces sessions sont co-animées par des aidants bénévoles et un psychologue formés ensemble pour cette action.

Renseignements et inscriptions :

France Parkinson Gironde : ☎ 06 75 79 75 09 ou ✉ ginette.poupard@wanadoo.fr

AMSADHG : ☎ 05 57 58 97 33 ou ✉ m.bombal@amsad33.fr

Forum du Bien Vieillir 2017 : « La retraite du bon pied »

Votre nouveau rendez-vous forum (3ème édition) se déroulera le jeudi 8 juin 2017 à partir de 14h au Foyer rural de Berson.

Vous pourrez participer :

- à différents ateliers entre 14h15 et 17h45 : gestes de premiers secours, code de la route et crash-test, bus numérique, séances de relaxation, Form'Equilibre, Form'Bien-être, réaliser des produits d'entretien bio, des cabanes à insectes, camion santé,...
- à deux conférences : « Préservez votre santé : bouger manger malin » (14H30 à 16h), « Être bien entouré en prenant les dispositions juridiques nécessaires » (16h30 - 17h30),
- à une séance découverte de Yoga du rire (17h45 - 18h15).

Finissez la soirée par un apéritif dînatoire et un bal musette (offert) à partir de 18H30 jusqu'à 20H30...

A vos fourneaux

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

1 botte d'asperges blanches

20 cl de lait

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

3 brins de persil



Potage d'asperges simplissime

Mettez une casserole d'eau (1 litre) à bouillir avec le sel et le persil.

Épluchez et coupez les asperges en tronçons. Jetez-les dans l'eau et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (25 min environ) puis poivrez le potage.

Mettez une partie de l'eau de cuisson de côté puis passez les asperges au mixer avec l'eau restante.

Ajoutez le lait et goûtez. Si ce n'est pas assez liquide pour vous, ajoutez de l'eau de cuisson.