



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 4 - Décembre 2021

La gazette des campagnes pour garder le lien

SOMMAIRE

- Edito**
La relation avec les autres
- Activités/jeux/recette**
- Conseils Bien-être**
Développons nos relations avec les autres
- Partageons nos richesses**
 - * **Témoignage** «Les Petits frères des Pauvres»
 - * **De fil en aiguille...**
 - * **Agenda printemps 2022**

DICTON

AU VINGT DE NOËL, LES JOURS RALLONGENT D'UN PAS D'HIRONDELLE

CITATION

L'AMITIE DOUBLE LES JOIES ET REDUIT DE MOITIE LES PEINES

FRANCIS BACON



EDITO

La relation avec les autres

Voici le quatrième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.



Entretenir des liens avec les autres, c'est entretenir sa santé ! Partager un moment convivial avec des amis autour d'un café, prendre des nouvelles de ses voisins, participer à des activités collectives : des moyens d'être dans l'échange et de rester en éveil.

Vous découvrirez, en page 2, des jeux et une recette à partager avec vos proches et en page 3, comment favoriser le lien

social et ainsi le bien-être de chacun.

En page 4, Annick de l'Association «Les petits frères des pauvres» du Diois témoignera de leur lutte contre l'isolement et Joëlle (travailleur social MSA) nous livrera une belle histoire autour du lien social.

Nous vous souhaitons de passer d'excellentes fêtes de fin d'année !



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

AMITIÉ ET PARTAGE EN S'AMUSANT

Reconstituez les expressions familières en reliant des bons mots des colonnes 1 et 2

Thème	1	2
Exemple : être enrôlé	Avoir un chat	dans la gorge
Pinailler	Avoir le coeur	auront des dents
Jamais	Avoir	bien pendue
Etre généreux	Avoir la langue	sur les épaules
Parler facilement	Avoir la tête	sur la main
Avoir de l'influence	Quand les poules	la petite bête
Etre lucide	Chercher	le bras long
Apporter son aide	Avoir la larme	jusqu'aux oreilles
Etre émotif	Avoir le sourire	coq à l'âne
Expression d'une grande satisfaction	Sauter du	à la pâte
Passer d'un sujet à l'autre	Mettre la main	à l'oeil

Solution

à l'âne
 * Passer d'un sujet à l'autre : sauter du coq
 * avoir le sourire jusqu'aux oreilles
 * Expression d'une grande satisfaction :
 * Etre émotif : avoir la larme à l'oeil
 * pâte
 * Apporter son aide : mettre la main à la
 * Etre lucide : avoir la tête sur les épaules
 * Avoir de l'influence : avoir le bras long
 * pendue
 * Parler facilement : avoir la langue bien
 * Etre généreux : avoir le coeur sur la main
 * dents
 * Jamais : quand les poules auront des
 * Pinailler : chercher la petite bête

Retrouvez dans la grille les mots cachés suivants :

- ↓
- | | | | |
|-------------|------------|---------|----------|
| AFFECTION | INVITATION | AMITIE | LIEN |
| CAFE | OFFRIR | CLUB | PARTAGER |
| CONVIVALITE | RELATION | FAMILLE | VOISIN |

D	U	Z	G	G	R	E	L	A	T	I	O	N	Q
O	Z	V	D	D	N	H	S	O	D	I	D	I	W
M	R	J	L	I	E	N	T	E	L	X	V	U	X
X	V	O	I	S	I	N	Z	C	W	M	U	P	X
Z	I	W	K	A	Z	F	T	A	B	I	X	B	S
F	Z	A	Z	E	A	F	F	E	C	T	I	O	N
X	I	T	Z	F	F	G	A	M	I	T	I	E	S
H	U	Z	L	G	I	P	L	Z	X	S	D	Z	G
C	A	F	E	I	N	V	I	T	A	T	I	O	N
U	C	L	U	B	E	F	A	M	I	L	L	E	Q
G	U	U	P	A	R	T	A	G	E	R	R	U	R
V	A	D	H	X	U	P	R	W	Q	A	N	Y	A
O	X	F	U	B	O	Y	O	F	F	R	I	R	L
C	V	C	O	N	V	I	V	I	A	L	I	T	E

Recettes des sablés de Noël

Voici une recette facile à réaliser pour partager ces délicieux petits gâteaux avec vos proches !

Pour environ 50 sablés :

- 250 g farine
- 1 c à soupe de 4 épices
- 125 g sucre en poudre
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 125 g beurre
- 1 oeuf



Dans un saladier, mélangez les épices, la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.

Ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'une poudre fine.

Incorporez l'oeuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Rassemblez-la en boule et emballez-la dans du film alimentaire et réservez-la pendant 1 H au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160°. Etalez la pâte puis découpez-la avec un emporte-pièces de différentes formes. Déposez les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (ou une toile en silicone). Faites cuire 12 à 15 mn. Retirez du four quand les bords commencent à dorer.

Les sablés peuvent être conservés quelques jours dans une boîte en fer blanc.

ENTREtenir ET FAVORISER LE LIEN SOCIAL : DES FACTEURS DE BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

Le lien social, c'est quoi ? C'est l'ensemble des relations humaines qui relient les personnes entre elles dans leur vie quotidienne au sein de différents groupes. Entretenir et maintenir les liens sociaux avec les autres ne va pas toujours de soi. C'est pourquoi, il appartient à chacun d'entre nous d'aller vers les autres, à son propre rythme. Cette démarche est bénéfique à la fois pour son bien-être, sa santé mentale et pour les autres.

Quelques principes et conseils qui permettent d'agir sur le bien-être et la santé mentale de tous :

- Entretenir des relations affectives (proposer une invitation, prendre des nouvelles d'un proche, partager une recette avec ses petits-enfants, porter le journal à son voisin...)
- Lutter contre l'isolement et la solitude, rester engagé dans la société (faire contrôler son audition et sa vision, s'impliquer dans une association locale et participer aux activités, se promener avec son voisin isolé ou ses amis, s'informer de l'actualité en général...)
- Avoir un contrôle sur sa vie et ses choix et maintenir un degré d'autonomie «satisfaisant» (savoir dire «non», dire «oui» et exprimer ses émotions, garder son libre arbitre, se renseigner sur les aides possibles...)
- Conserver une bonne estime de soi (prendre soin de soi, aller chez le coiffeur, connaître ses propres compétences et les partager...)
- Essayer de garder une identité positive (se féliciter quand on a réussi quelque chose, s'entraîner, le soir, à trouver 3 éléments positifs de sa journée...)
- Savoir s'adapter (savoir que les changements font partie de la vie, réussir à voir qu'ils peuvent être bénéfiques, essayer de rester ouvert à l'évolution de la société, s'intéresser aux nouvelles technologies...).

La famille et les amis permettent d'avoir une certaine activité intellectuelle et physique.

Le fait de vivre seul multiplie par quatre chez les hommes et par deux chez les femmes la probabilité de survenue d'un épisode dépressif (tristesse inhabituelle, sentiment d'impuissance et de désespoir, diminution de l'intérêt et du plaisir pour des choses habituellement agréables).



Si globalement, le sentiment d'information sur les grandes thématiques de santé est élevé chez les plus de 55 ans, une vie sociale ou des contacts avec l'extérieur le renforce*.

D'où l'importance de sortir, de rencontrer du monde, d'avoir des contacts réguliers, une vie sociale riche malgré les difficultés qui peuvent se présenter. Ne pas hésiter à aborder ses problèmes avec son médecin traitant.

Source* : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/70000/cp/14/cp141010-sante-des-55-85-ans.asp>

Les Ateliers Vitalité sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre les participants. Ils s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situations et la recherche de solutions simples et concrètes.

LES ATELIERS VITALITE : UNE OPPORTUNITE DE LIEN SOCIAL

La MSA propose sur le territoire (Ardèche, Drôme et Loire) depuis plusieurs années, des Ateliers Vitalité à toute personne de 60 ans et plus en petit groupe pour :

- s'informer sur les clés du mieux vieillir et du bien vieillir,
 - apprendre à gérer sa santé,
 - situer ses comportements et acquérir des réflexes par une hygiène de vie plus favorable.
- ◇ 6 ateliers de 2 heures + une journée de bilan
 ◇ Animation assurée par des personnes formées à la méthode.



Source : Ateliers Bien Vieillir (CCMSA)

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES

Témoignage des Petits Frères des Pauvres

L'association laïque «Les Petits Frères des Pauvres» agit pour rompre la solitude des personnes âgées.

En 2014, un travailleur social MSA qui faisait des visites à domicile dans le Diois nous avait signalé qu'il y avait beaucoup de personnes isolées et que son activité ne suffisait pas à répondre aux besoins.

L'équipe du Diois a alors démarré avec 5 bénévoles. Depuis, elle a accompagné une vingtaine de personnes isolées qui ont perdu le contact avec leur entourage et qui ne font plus d'elles-mêmes la démarche de sortir, de voir du monde. Le plus souvent, ce sont des professionnels qui interviennent chez elles qui nous alertent. Nous leur rendons des visites amicales régulières, le temps de retrouver l'envie de sortir et une vie sociale après une épreuve. Une heure par semaine, ce n'est pas beaucoup, mais c'est un lien très régulier qui s'installe et qui devient précieux pour tous, accompagnants ou accompagnés.

Depuis 2017, nous organisons pour Noël, en collabo-

ration avec l'association d'intervenants à domicile, un repas et des visites à domicile, avec un petit colis. Ce jour-là, qui est souvent synonyme de retrouvailles familiales, la solitude et l'isolement sont encore plus difficiles à supporter. Pour cette occasion, des bénévoles renforcent l'équipe pour les visites, le transport et l'accompagnement au repas ou pour l'animer en musique.

L'équipe de bénévoles du Diois se rencontre régulièrement pour partager les expériences, les difficultés et les plaisirs !

Pour améliorer la qualité de l'accompagnement, l'association «Les Petits Frères des Pauvres» accorde une grande importance à la formation sur des thèmes préoccupants. Vous connaissez des personnes âgées isolées qui aimeraient avoir des visites ou vous avez envie de participer à nos activités ? N'hésitez pas à nous contacter !



Contact : 04 72 78 52 52
www.petitsfreresdespauvres.fr

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



De fil en aiguille ... Une bien belle expérience ! racontée par Joëlle, Travailleur social à la MSA

C'est l'histoire de Janine. Arrivée avec son conjoint du sud de la France il y a quelques années, ils se sont installés en Ardèche pour y passer leur retraite. Malheureusement, Janine s'est retrouvée seule l'année dernière. Elle a fait le pas, il y a quelques mois, de s'inscrire à un atelier «tricot», motivée par l'arrivée d'une petite-fille. Elle ne se sentait pas capable de réaliser seule ce petit vêtement. Au fil des rencontres, des relations se sont tissées au sein du groupe. Des sorties ont été effectuées. De belles rencontres et des échanges lui ont permis de reprendre goût à la vie. Elle envisage à présent de proposer de petites balades à sa voisine âgée qui ne sort plus seule. Et depuis peu, Janine s'est lancé un nouveau défi : tricoter une veste pour sa fille. Un bon moyen d'être présente avec ses proches par la pensée et surtout de prendre soin d'elle.

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

A vos agendas ! Printemps 2022

Ateliers Vitalité

Les Vans (07)

Saint Romain de Lerps (07)

Saint-Haon-le-Châtel (42)

Rendez-vous Lien social et Mémoire

Sur 07, 26 et 42 en fil continu

Parcours Santé des Aidants

Montmeyran (26)

Prévention des chutes

Bourg Argental (42)

Pour d'autres informations
www.atoutsprevention-ra.fr

