



# NEWSLETTER



Cette **17<sup>ème</sup>** newsletter met à l'honneur **Emilie**

**SAINT-BLANCAT** intervenante à domicile sur le secteur de Lourdes et **Mme MARTINEZ Jacqueline**

bénéficiaire de nos services sur Lourdes. Cette publication vous partage également quelques informations, des photos des derniers évènements ainsi que conseils et recommandations.

Rappel : La newsletter est désormais trimestrielle.

N'hésitez pas à consulter notre site internet [www.es-hapydom-b2i.com](http://www.es-hapydom-b2i.com) ainsi que Facebook <https://www.facebook.com/HAPYDOOM>.

Si un sujet vous tient à cœur, prenez contact avec Nathalie FONTAN ([n.fontan@hapydom.com](mailto:n.fontan@hapydom.com))

**Portrait d'Emilie** : « Bonjour, je suis Emilie, 45 ans. J'ai commencé à travailler chez HAPYDOM en Août 2022 et je ne le regrette pas car c'est pour moi plus qu'un métier : une vocation ! Je recherchais une entreprise dynamique, qui soit à l'écoute de ses salarié(e)s, avec la possibilité d'un planning emménagé sur Lourdes (étant en cumul d'activité Psycho praticienne et pour le moment non véhiculée mais en Formation pour le code).



Au fil des jours, de mes interventions, j'ai développé une confiance en moi, en mes capacités à m'adapter à chaque situation, à savoir prendre du recul et maintenir la bonne posture professionnelle dans le cas de certaines situations émotionnelles complexes.

Au service des personnes âgées, j'apprécie la diversité des rencontres, des visages, des histoires ainsi que la polyvalence des tâches à effectuer chez les bénéficiaires à Lourdes. De la simple présence à la surveillance des repas ou bien faire le ménage, quelques courses, je réalise que tout est important. J'ai aussi pris conscience de la valeur de l'écoute, de la bienveillance et de la ponctualité, du sourire, qualités nécessaires à ce beau métier.

Mais avant tout, HAPYDOM n'est-ce pas aussi apporter de la JOIE A DOMICILE ?... Violoniste de Formation Initiale Conservatoire, j'interviens en parallèle dans des EHPAD et dans un ADAPEI auprès de personnes en situation de handicap pour des séances d'observation et d'apaisement avec l'outil violon pour leur apporter un peu de soleil ! Aide à Domicile chez HAPYDOM, j'apprends tous les jours sur moi-même et sur l'humain en général ;



pour moi rien n'est jamais acquis : comme je dois accorder mon instrument, je dois m'ajuster au diapason en ce qui concerne les attentes des personnes chez qui j'interviens, me remettre parfois en question pour mieux faire mon travail dans la simplicité et sans râler. Grâce à l'Equipe HAPYDOM qui me permet d'avancer, de me former, malgré mon hypersensibilité, je peux peut-être espérer faire de mon humble service une belle composition musicale ! Encore MERCI à tout le monde ! »

**Témoignage de Mme Martinez** : « J'ai 80 ans, je vis seule et mon état de santé se dégradant, j'ai souhaité bénéficier de l'aide d'Hapydom. Cela fait maintenant 1 an ½ que des aides à domicile s'occupent de moi 4 fois par semaine. **Emilie** est l'une d'elle, elle est d'une grande humanité, gentille, serviable, patiente, elle prend de nombreuses initiatives et a su être présente et réactive lors de mon dernier malaise en déclenchant les secours. J'aime peindre et j'essaie de rester active en participant quand cela est possible à des thés dansants. Merci à toute l'équipe pour cette aide précieuse ».



**Le Plan de Gestion de Crise et le Plan de Continuité d'Activité sont désormais en place sur HAPYDOM. Ils sont disponibles et consultables sur nos 3 sites (Tarbes, Lourdes, Lannemezan) ou sur simple demande.**



Juillet 2024

Hapydom a participé à une Matinale à la Maison de la région (Tarbes) pour une **Présentation des métiers de l'aide à la personne** afin de faciliter le recrutement et ouvrir des vocations.



### Quelques conseils pour une alimentation quotidienne équilibrée

- Variété alimentaire** : Optez pour une nourriture de saison, peu riche en graisse, sel et sucre. [Des repas suffisamment longs, à heures fixes, favorisent aussi une meilleure régulation du corps](#)
- Répartition des aliments** :
  - Fruits et légumes** : Mangez au moins 5 portions par jour, crus, cuits, nature ou préparés.
  - Céréales, pommes de terre et légumes secs** : Favorisez les aliments céréaliers complets ou le pain bis.
  - Produits laitiers** : Consommez 2 portions par jour (3 à 4 après 55 ans) et privilégiez la variété.
  - Viandes, poissons & œufs** : Limitez la viande à 500 g par semaine et mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.
  - Matières grasses** : Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix) et limitez la charcuterie.
  - Produits sucrés** : Limitez la consommation d'aliments gras et sucrés.
  - Boissons** : Buvez de l'eau à volonté et limitez les boissons sucrées et alcoolisées.
  - Sel** : Réduisez la consommation de sel et préférez le sel iodé.
- Activité physique** : [Faites au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour](#)
- Prenez le temps de manger** : [Mastiquez bien chaque bouchée pour amorcer une bonne digestion et faites de chaque repas un moment de convivialité.](#)
- Repas végétariens** : [Optez pour des repas végétariens au moins une fois par jour en remplaçant les produits d'origine animale par des légumineuses comme les lentilles et les pois chiches](#)



## CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES

- EN CAS D'URGENCE APPELEZ LE 15**
- Buvez de l'eau**
- Restez au frais**
- Évitez l'alcool
- Mangez en quantité suffisante
- Mouillez-vous le corps
- Fermez les volets le jour, aérez la nuit
- Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

**N'oubliez pas que l'équilibre alimentaire se construit sur l'ensemble de la journée, en adaptant les quantités à votre âge, votre état de santé et votre activité physique** [BON APPETIT](#)

PRODUIT	USAGE	INTERET
<b>PRODUITS PRECONISES</b>		
Vinaigre Blanc	Désinfectant, Détartrant, Désodorisant, Efficace pour WC, cuisine, salle de bain, vitres, surfaces carrelées, peut être utilisé pur ou dilué	Faible dangerosité, Très bon marché
Savon noir liquide	Nettoie en profondeur, Fait briller, Excellent détachant, détergent, dégraissant	Faible dangerosité, D'origine 100% naturelle, bon marché
<b>MATERIELS PRECONISES</b>		
Lavettes en microfibre	Pour le dépoussiérage, pour le nettoyage des vitrages	Fixation des salissures grâce à la composition alvéolée, Limitation de l'utilisation de produits chimiques, Limitation des gestes répétitifs, Lavable en machine, réutilisables et économiques
Système d'essorage intégré au seau	Lavage à l'humide	Limitation des mouvements des poignets à l'origine de douleurs (l'aide à domicile peut totaliser 300 essorages de serpillière par jour), Nettoyage facilité et plus efficace grâce au manche télescopique, Limitation de la flexion du rachis grâce au système d'essorage, Limitation du contact cutané direct avec le liquide de nettoyage

**A privilégier**

**RECOMMANDATIONS**

**A proscrire**

PRODUIT	PEUT PROVOQUER
<b>PRODUITS A EVITER</b>	
Nettoyants multiusages	Des brûlures au niveau des yeux et de la peau (contact direct) ; des irritations respiratoires, des maux de tête et des nausées (aérosols)
Eau de Javel	Des brûlures au niveau des yeux et de la peau (contact direct), Associée à d'autres produits, elle peut dégager des vapeurs toxiques, Pure, elle ne contient aucun tensio-actif, donc ne nettoie pas. Ne doit pas être diluée dans l'eau chaude, ne doit pas être mélangée à un autre produit, ni déconditionnée
Nettoyants pour four	Des brûlures au niveau des yeux et de la peau (contact direct) ; des irritations respiratoires, des maux de tête et des nausées (aérosols)

Juillet 2024