

NOS ACTIONS

Temps Libéré

10 interventions
gratuites/an
A domicile

Soutien Individuel psychologique

Séances gratuites
A domicile ou à l'AFC

LES SERVICES DE L'AFC

SAAD

Service Aide et
d'Accompagnement à
Domicile

Pour vous accompagner
dans les gestes de la vie
quotidienne

SSIAD

Service de Soins Infirmiers à
Domicile

Pour vous accompagner
dans les soins d'hygiène

ESA

Equipe Spécialisée
Alzheimer

Pour maintenir l'autonomie
à domicile autant que
possible

ACCUEIL DE JOUR

Pour proposer des activités
non thérapeutiques à vos
proches

Renseignements et Inscriptions :

05 61 84 30 69

plateforme@afc31.fr



Chers aidants,

L'été est là, et avec lui, le temps d'un peu de repos pour notre équipe. Nous tenions à vous informer des quelques ajustements prévus pour les mois de juillet et août.

Les activités collectives feront une pause estivale.

Aucune activité de groupe ne sera programmée

durant ces deux mois, afin que chacun, bénévoles comme professionnels, puisse lui aussi se reposer. Mais rassurez-vous : les interventions de temps libéré, elles, continuent normalement, selon le planning qui vous a déjà été transmis. Vous pouvez donc compter sur ce temps de répit habituel, sans interruption.

👉 Concernant le soutien psychologique individuel, il sera suspendu sur deux périodes précises :
du 10 au 21 juillet inclus et du 5 au 26 août inclus.

Nous savons que ces accompagnements sont précieux, et nous mettrons tout en œuvre pour reprendre ce suivi dès la rentrée dans les meilleures conditions.

Pour le reste, rien ne change : l'AFC reste à vos côtés tout l'été. L'ensemble de nos services demeure ouvert, et notre équipe continue d'être mobilisée et disponible pour vous, par téléphone ou sur rendez-vous, selon ce dont vous avez besoin. N'hésitez surtout pas à nous solliciter si une question ou une difficulté se présente.

En attendant la rentrée, toute l'équipe de la Plateforme des Aidants et de l'AFC vous souhaite un bel été, serein et ressourçant. Prenez soin de vous autant que vous prenez soin des autres, vous le méritez aussi.



CANICULE : PRENONS SOIN DE NOUS (ET DE CEUX QUE NOUS ACCOMPAGNONS)

Les températures grimpent, et avec elles, le risque pour les personnes les plus fragiles — et pour vous, aidants, qui êtes en première ligne. Voici quelques gestes simples à adopter, pour vous comme pour la personne que vous accompagnez.



BIEN S'HYDRATER, SANS ATTENDRE LA SOIF



- Boire régulièrement de l'eau tout au long de la journée, par petites quantités, même sans sensation de soif (elle diminue souvent avec l'âge).
- Privilégier l'eau, mais aussi les soupes, compotes, fruits riches en eau (pastèque, concombre, melon...).
- Éviter l'alcool et limiter le café, qui favorisent la déshydratation.
- Pour la personne aidée, ne pas hésiter à proposer un verre d'eau régulièrement, sans attendre qu'elle le demande.



ADAPTER SON ENVIRONNEMENT



- Fermer les volets et rideaux côté soleil dans la journée, aérer plutôt tôt le matin ou tard le soir.
- Limiter les efforts et sorties aux heures les plus chaudes (entre 11h et 18h).
- Se rafraîchir le corps avec un brumisateur, un linge humide sur la nuque, ou une douche tiède.
- Porter des vêtements légers, clairs et amples.

LES SIGNES D'ALERTE A SURVEILLER CHEZ LA PERSONNE AIDEE COMME CHEZ VOUS-MEME, SOYEZ ATTENTIFS A :

- une bouche sèche, une fatigue inhabituelle, des maux de tête ;
- des vertiges ou une confusion soudaine ;
- une urine plus rare et plus foncée ;
- une température corporelle élevée, une peau chaude et sèche.



En cas de doute, n'attendez pas : proposez à boire, installez la personne au frais, et contactez un médecin ou le 15 si les symptômes persistent ou s'aggravent.



LES NUMEROS A GARDER A PORTEE DE MAIN

- 15 : pour toute urgence médicale (malaise, forte fièvre, confusion).
- 0800 06 66 66 : Canicule info service, un numéro vert gratuit, ouvert de 9h à 19h, pour obtenir des conseils personnalisés afin de vous protéger et de protéger vos proches.



Et si votre proche vit seul ou est isolé ? Beaucoup de mairies et de CCAS ont mis en place un registre de recensement des personnes vulnérables, afin de pouvoir prendre régulièrement des nouvelles pendant les périodes de forte chaleur. Si ce n'est pas encore fait, n'hésitez pas à contacter la mairie de votre proche pour l'inscrire : c'est un geste simple, qui peut faire une vraie différence en cas de canicule.

Et vous, aidants : pensez aussi à vous accorder ces mêmes attentions. On ne peut bien prendre soin de l'autre que si l'on prend soin de soi aussi.



Bon à savoir, certaines communes, EHPAD ou résidences seniors mettent à disposition des salles climatisées pendant les épisodes de forte chaleur. N'hésitez pas à en profiter pour vous et votre proche ne serait-ce que quelques heures par jour !

Ce bulletin d'information vous est adressé mensuellement par courrier ou courriel. Si vous ne souhaitez plus le recevoir, contactez l' AFC pour vous

Retrouvez nous sur
www.afc31.fr

désinscrire (05.61.84.30.69 ou plateforme@afc31.fr)