

Afin de mieux répondre à vos attentes, nous aimerions recueillir votre avis sur le

FLASH INFOS

Vous êtes :

- Résident / usager :
au sein du service :
.....
- Salarié de l'association
- Famille Bénévole
- Organisme :
- Autre :

Quelle est votre appréciation générale du journal :

- Très bonne Bonne
- Moyenne Mauvaise
- Sans avis

Trouvez-vous les informations intéressantes :

- Oui Non Sans avis

Quels articles lisez-vous en priorité ? (numéroté de 1 à 5)

- Edito
- Un métier/portrait
- La vie de l'association
- L'ensemble des articles sur la vie des établissements
- Uniquement l'établissement de votre choix

Quels sont les principaux atouts du Flash Info ?

MULTI-ACCUEIL

LES POUPIG D'ARMOR

Agent d'accompagnement : un nouveau métier à la crèche

Les Poupig d'Armor est un lieu d'accueil et de vie dont la principale préoccupation est d'accompagner chaque enfant dans son développement et son épanouissement. L'équipe met en œuvre, au quotidien, toutes ses compétences pour favoriser cet éveil.

Afin de renforcer le taux d'encadrement et de permettre à un jeune en démarche d'insertion de découvrir le milieu de la petite enfance et d'acquérir aussi bien des connaissances pratiques que théoriques, le multi-accueil a fait le choix de recruter des agents d'accompagnement soit en Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi soit, depuis avril 2013, en Emploi d'Avenir. Depuis cette date, c'est Elise CLOAREC qui occupe ce poste.

L'agent d'accompagnement assure l'entretien des différents espaces de vie des enfants mais il a également en charge leur accompagnement dans toutes les étapes de la vie quotidienne : toilette, habillage, repas et jeux. Elise participe activement à la mise en place d'activités afin de contribuer à l'éveil des enfants.

L'agent d'accompagnement participe aux réunions d'équipe. En 2013, il a également participé aux différentes formations mise en place pour l'ensemble du personnel : « La diversification alimentaire du jeune enfant » et « la bientraitance au sein d'un établissement d'accueil du jeune enfant ». Elise a également bénéficié de la Formation aux Gestes et aux Soins d'Urgence (FGSU).

Ce temps de contrat a pour objectif de permettre au jeune salarié de déterminer son envie de s'orienter vers une professionnalisation petite enfance et de l'aider si c'est le cas à préparer un concours d'entrée en école ou un diplôme comme le CAP petite enfance.



N° Vert 0 800 51 26 72

Association Loi 1901 à but non lucratif.

10 EHPAD (Établissements d'Hébergements pour Personnes Âgées Dépendantes):

Ker Digemer, Ker Héol, Ker Gwenn, Le Grand Melgorn, Ker Bleuniou, Branda, Le Streat Hir, Les Mouettes, Le Penty, Ker Astel (hébergement temporaire)

4 Appartements de Coordination Thérapeutique : Ker Digemer

1 Foyer d'Accueil Médicalisé : Le Penty

3 Foyers de Jeunes Travailleurs: Kérélie-Robespierre, Ker Héol, Ker Digemer

1 Structure Multi-accueil : Les Poupig d'Armor

1 Plateforme de Répit (aidants Alzheimer) : Le Penty

4 Accueils de Jour Thérapeutiques : Ty Bleunig, Ty Gwenn, Le Penty, Les Agapanthes

2 Centres d'Accueil de Jour pour personnes cérébrolésées: Ker Digemer (Brest et Quimper)

3 Services de portage de repas: Ker Bleuniou, Le Streat-Hir, Le Grand Melgorn

1 Service de Soins Infirmiers à Domicile avec Équipe Spécialisée Alzheimer: Guipavas, Goulven et Lanrivouré

Réalisé par cloître 02 98 40 18 40



N° 83
FLASH
infos
Avril 2014



SOMMAIRE

- 2 **ÉDITO**
- 4-6 **VIE DE L'ASSOCIATION**
- Un métier, un portrait : psychologue p. 5
 - Médailles du travail p. 4
- 7-16 **VIE DES ÉTABLISSEMENTS**
- Ker Gwenn : Espace relaxation pour tous p. 11
 - Dynamique inter-FJT p.14

Quels sont les principaux points à améliorer ?

.....

Auriez-vous des souhaits pour l'évolution du Flash Info ?

- Un autre format :
- Une périodicité différente :
- Des illustrations différentes :
- Des reportages thématiques, si oui, quels thèmes ?
- Autre souhait :

Autres suggestions ou remarques :

.....

MERCI DE BIEN VOULOIR
 RETOURNER CE FORMULAIRE
 DANS UN DES ETABLISSEMENTS OU
 A L'ADRESSE POSTALE SUIVANTE :
LES AMITIES D'ARMOR
11 Rue Lanrédec
CS 33813 - 29238 BREST Cedex 2

Nous vous remercions
 de votre participation !



EDITO

La période électorale a amené des changements dans la composition des conseils municipaux qui demeurent, sur les communes d'interventions de notre association, des interlocuteurs privilégiés. Quels que soient ces nouveaux élus auxquels nous souhaitons pleine réussite dans leurs mandats, au profit de l'avenir des communes, qu'ils sachent notre volonté d'un partenariat étroit.



Nos résidences sont souvent parmi les premiers employeurs dans les communes et leur activité au bénéfice des jeunes, des moins jeunes ou des personnes handicapées, à domicile ou en établissements, requiert le soutien permanent de la municipalité pour un bon fonctionnement quotidien mais aussi afin de porter, ensemble, des projets, créateurs d'emplois et qui viennent répondre aux besoins de la population.

L'impact économique de nos activités mérite d'être rappelé, et, même si nous sommes soumis à des contraintes budgétaires fortes, nous faisons partie d'un secteur qui crée encore régulièrement des emplois, en principe pérennes, afin de répondre aux besoins sociaux. Il est donc normal et nécessaire que les élus nous soutiennent et facilitent nos actions.

L'ouverture de nouveaux lits à la résidence Les Mouettes à Plougonvelin se confirme à partir de cet été, avec, à la clé, quelques emplois. Le feu semble aujourd'hui au vert concernant notre demande d'extension de 10 places du multi-accueil Les Poupig d'Armor de Brest suite aux soutiens obtenus de la CAF ainsi que de la Ville de Brest et compte tenu par ailleurs de nos échanges constructifs avec la Protection Maternelle et Infantile. L'objectif est donc de construire une extension du bâtiment et d'ouvrir ces nouvelles places à la rentrée de septembre 2015, avec encore à la clé des recrutements de professionnels diplômés.

D'autres projets sont en cours d'instruction par l'Agence Régionale de Santé, telles l'extension de notre Service de Soins Infirmiers A Domicile pour personnes handicapées ou encore celle du service Appartements de Coordination Thérapeutique pour adultes souffrant de maladies chroniques. N'étant pas le seul acteur médico-social breton à solliciter des extensions et/ou à

répondre aux appels à projets régionaux, une réponse favorable n'est jamais acquise d'avance puisque les dotations régionales sont par définition limitatives. A suivre donc.

Hormis ces projets, nous allons également, sous réserve d'obtention du permis de construire, améliorer les locaux de la résidence Branda à Brest, au niveau de la cuisine, des salles à manger du personnel et des résidents, afin d'offrir plus de fonctionnalités, d'accessibilité, d'espaces et d'agrément. Dans le même sens, les travaux de restructuration sur Ker Digemer à Brest se poursuivent.

L'association poursuit donc sa route, dans le cadre non lucratif qui est le sien, afin de s'adapter aux besoins de la population. Pour ce faire, elle a besoin de personnels compétents et de responsables de haut niveau qui mettent en œuvre les orientations décidées par le Conseil d'Administration, composé, rappelons le, de bénévoles.

Parmi les quelques 750 professionnels salariés, certains ont une expérience significative et la remise de 29 médailles du travail le 21 février dernier en témoigne. Cette cérémonie, présidée par Monsieur Christian BERGOT en présence du Comité d'Entreprise et dont le présent numéro se fait aussi l'écho, a été, en présence de nombreuses familles, très sympathique.

Je terminerai en soulignant que l'on peut d'ailleurs faire une longue carrière aux Amitiés d'Armor. L'histoire et les valeurs de l'association, la diversité de ses projets, l'attention que l'on porte à chacun des membres du personnel, le plaisir que l'on peut y trouver dans son travail, pourtant difficile, y contribuent probablement.

Dans le prochain numéro, nous en reparlerons certainement, car nous marquerons fin juin plusieurs départs en retraite dont celui de notre Directrice Administrative et Financière, ma chère voisine de bureau, après 30 ans dans l'association !

Gilles ROLLAND
 Directeur Général

CAJ

KER DIGEMER

Les vacances de février ont été riches en échanges! Deux étudiantes de l'école Epsilon en soins esthétiques sont venues en stage pendant deux semaines. Les usagers du Centre d'Accueil de Jour pour personnes cérébrolésées, les résidents de l'Ehpad Ker Digemer et les jeunes du FJT ont pu profiter des compétences d'Ambre et de Mélyny, respectivement en 3^e et 2^e année de bac pro.

De la french manucure, des conseils en maquillage, des soins et des massages du visage ont été proposés pendant deux semaines. Tous sont revenus ravis, appréciant ces moments de détente et de bien-être. Devant ce succès, nous sommes dans l'obligation de reconduire ce partenariat pour l'année prochaine!

Pour la fin des vacances de février, le CAJ a invité les résidents de l'Ehpad Ker Digemer à se retrouver autour de jeux en bois. Certains jeux ont été empruntés à d'autres résidences des Amitiés d'Armor ou ont été fabriqués par les usagers du CAJ. Ils ont permis des échanges enrichissants et de bons moments de partage pendant lesquels le plaisir se lisait sur tous les visages.



D'autres échanges sont en cours d'organisation comme la fête du printemps le 23 avril et la fête des voisins qui aura lieu le 23 mai, journée à laquelle les trois publics (CAJ, FJT, EHPAD) seront conviés pour participer à une tombola, des jeux et à partager un repas convivial.

DISTINCTIONS

Pierre LEAUSTIC, administrateur, s'est vu remettre le vendredi 21 mars un prix de l'Institut Français de la Mer (IFM) par le Préfet Maritime, le Chef d'Etat-Major de la Marine et le président de l'IFM. Cette distinction salue son action à la tête de l'association « Aux Marins » et au sein du Mémorial National des Marins morts pour la France de la pointe Saint-Mathieu.

Monsieur Yannick CADIOU, administrateur, s'est vu remettre le 26 février dernier les insignes de Chevalier des Palmes Académiques dans les locaux de la CCI de Brest dont il est Vice-Président Formation.

Nous leur adressons nos vives félicitations !

FOCUS SUR L'ÉTAT D'AVANCEMENT DES TRAVAUX

Ker Digemer

Les premiers coups de pioches datent de l'année 2013. Depuis, le chantier de Ker Digemer a poussé, avenue de Tarente, à Brest. Ce joli bâtiment, qui dispose de 104 logements habilités à l'aide sociale, voit son architecture se modifier. En effet, la réhabilitation des logements temporaires dans le bâtiment des Fougères touche à sa fin. Après la commission de sécurité qui se réunira le 25 avril 2014, ces hébergements pourront de nouveau accueillir des personnes en hébergement temporaire.



L'extension débutée en septembre 2014 laisse peu à peu place à une unité de 10 lits qui permettra le transfert des résidents des Bruyères en août 2014, afin d'envisager la démolition de ce bâtiment d'un autre âge.

Même si le bruit vient parfois troubler la quiétude des résidents, globalement la cohabitation entre les artisans et les résidents apporte une touche de dynamisme qui projette tous les protagonistes dans ce projet architectural.

Les Mouettes

Les travaux d'extension dont la première pierre avait été posée en 2011 avancent à Plougonvelin puisque la résidence Les Mouettes devrait ouvrir sa nouvelle unité spécialisée Alzheimer au mois de juillet 2014. La capacité de l'établissement passera donc de 46 à 60 résidents dès l'été 2014, puis à 75 en janvier 2015. Par ailleurs, une fois que la jonction entre l'ancien et le nouveau bâtiment sera effective, une réfection des salles de bain dans les studios de l'ancien bâtiment débutera pour une période de 6 semaines et s'échelonnera en 4 temps de manière à respecter – autant que faire se peut – la tranquillité et le confort des résidents.

Le calendrier des travaux se précise donc progressivement avec, à venir, des changements de fenêtres, l'électrification des volets, mais aussi l'aménagement de la cuisine de l'EHPAD.

Parallèlement, la direction de la résidence a également lancé la phase de recrutement de nouveaux professionnels qui viendront compléter l'équipe soignante et hôtelière des Mouettes.



MÉDAILLES DU TRAVAIL

27 médaillés pour 29 médailles

Sous la présidence de Mr Christian BERGOT, la cérémonie de remise des médailles du travail s'est déroulée le 21 février dernier, à l'espace Marcel Pagnol à Guilers. Cet évènement regroupant les salariés de l'association, leur famille, les élus du Comité d'Entreprise ainsi que les élus des communes a réuni plus de 120 personnes.

Gilles ROLLAND, Directeur Général des Amitiés d'Amor, a ainsi rappelé ce que représentent ces distinctions. Derrière ces médailles ce sont vingt, trente, trente-cinq voire quarante années de travail qui sont récompensées. Des années de travail qui démontrent l'importance de la vie professionnelle dans l'épanouissement de chacun. Certes, cette vie professionnelle est parfois parsemée de moments difficiles, mais ce sont aussi des années riches en rencontres et en satisfactions individuelles et collectives...

Les récipiendaires ont été ensuite appelés et les médailles remises par les maires ou représentants de leur commune de résidence.

Le Comité d'Entreprise a quant à lui généreusement offert à chaque récipiendaire un bon d'achat, des fleurs ainsi d'un chèque dont le montant varie en fonction du type de médaille.

La cérémonie s'est terminée autour d'un vin d'honneur convivial.

Les médaillés

Ont été distribuées dix-neuf médailles d'argent (20 ans de travail), huit médailles de vermeil (30 ans de travail), une médaille d'or (35 ans de travail) et une médaille de Grand Or (40 ans de travail).

Nom - Prénom	Emploi	Établissement	Médaille
BOUZELOC Josselyne	AH	GRAND MELGORN	20 ans – Argent
LAMBERT Annie	AMP	KER GWENN	20 ans – Argent
COADOU François	AH	LE STREAT HIR	20 ans – Argent
ABAZIOU Laurence	IDE	LE STREAT HIR	20 ans – Argent
KEREBEL Maryvonne	AS	LES MOUETTES	20 ans – Argent
LE GALL Jacqueline	AH	LE STREAT-HIR	20 ans – Argent
THOMAS Gilberte	AH	KER DIGEMER	20 ans – Argent
SYLVESTRE Marie José	COMPTABLE	DG	20 ans – Argent
GOURVENNEC Hélène	AS	LE GRAND MELGORN	20 ans – Argent
LE MENEK Odile	AH	LE STREAT HIR	20 ans – Argent
CALVES Florence	ATTACHEE ADM	KER HEOL	20 ans – Argent
TARDITI Nicole	AS	SSIAD	20 ans – Argent
MOAL Dominique	AS	LES MOUETTES	20 ans – Argent
LAMURE Stéphan	AMP	LES MOUETTES	20 ans – Argent
DEGUINE Patricia	AH	LES MOUETTES	20 ans – Argent
BOZZO Anne Marie	AH	LE GRAND MELGORN	20 ans – Argent
BOSSARD Catherine	EMPLOYEE ADM	LE GRAND MELGORN	20 ans – Argent
LESCOP Françoise	AMP	LE GRAND MELGORN	20 ans – Argent
JEZEQUEL Annie	CUISINIÈRE	LE STREAT HIR	20 ans – Argent
LE GALL Noël	IDE	KER ASTEL	30 ans - Vermeil
DERRIEN Dominique	RESP HOTELIER	LE GRAND MELGORN	30 ans – Vermeil
BICRELL Françoise	AS	KER GWENN	30 ans – Vermeil
PITON Denise	AS	BRANDA	30 ans – Vermeil
SYLVESTRE Marie José	COMPTABLE	Direction Générale	30 ans – Vermeil
LAOT Anne	AS	KER HEOL	30 ans – Vermeil
TARDITI Nicole	AS	SSIAD	30 ans – Vermeil
GUILLOU Michèle	AS	LES MOUETTES	30 ans – Vermeil
ARZEL Françoise	AMP	LES MOUETTES	35 ans - Or
CAVELIER Christine	AH	LE STREAT HIR	40 ans - Grand Or

UN MÉTIER, UN PORTRAIT

Angéline DURAND, psychologue

Depuis plus de 10 ans, la présence de psychologues apporte une valeur ajoutée aux établissements et services des Amitiés d'Armor. En soutien des usagers mais aussi des équipes et parfois des bénévoles, les psychologues ont bien pris leur marque dans le secteur médico-social. Travaillant souvent à temps partiels (malgré des besoins en augmentation), l'association compte à ce jour 10 psychologues (Mme ALEXANDRE, Mme MICHALLAT, Mme DENIEL-EOZENO, Mme JEFFROY, Mme DURAND, Mme CORRE, Mme BIGOT, Mme THIBAUT, Mme LE ROUX, Mme MEHEUT) qui interviennent au sein des EHPAD et des Accueils de Jour.

La dernière recrue est donc Madame Angéline DURAND, qui a pris ses fonctions dans l'association depuis le mois de décembre 2013. Salariée des Amitiés d'Armor à 90%, elle cumule une activité libérale pour le reste de son temps et apprécie cette diversité. Elle intervient principalement au sein du nouvel accueil de jour Alzheimer Les Agapanthes à Porspoder (cf. article suivant) mais aussi sur l'établissement d'hébergement temporaire Ker Astel à Guipavas où le travail se fait très souvent en lien avec l'assistante sociale et le médecin coordonnateur par le biais de rencontres avec les résidents et les familles qui fréquentent la structure pour de courts séjours par définition. Enfin les équipes de la résidence Ker Digemer bénéficient également des compétences de Madame DURAND comme psychologue du personnel une matinée par semaine.

Le psychologue et le résident

Le psychologue est l'interlocuteur privilégié pour écouter les personnes âgées car la perte d'autonomie liée au vieillissement mais aussi les maladies dégénératives des fonctions intellectuelles engendrent des souffrances que ces dernières doivent verbaliser. Il peut dédramatiser l'entrée de la personne en établissement, l'aider à s'adapter à sa nouvelle vie, à faire le deuil de la précédente, établir un diagnostic de ses capacités psychiques, écouter son mal-être face au vieillissement ou au handicap, la soutenir chaque fois que nécessaire, mettre en place des ateliers mémoire, de stimulation, des

groupes de parole, l'aider à se préparer à la mort et, si des liens de confiance se sont tissés, l'accompagner en fin de vie. Bref, il peut lui permettre de s'accepter et de vivre au mieux sa nouvelle vie, au sein de la résidence.

Le psychologue et la famille

Le travail du psychologue est également important pour les familles. Il peut accompagner la famille tout au long du séjour, dans le but :

- de faciliter l'intégration du résident ;
- de la déculpabiliser et de lui faire accepter l'entrée en établissement de son parent ;
- d'aider à la résolution de conflits par la médiation ;
- de permettre des groupes de parole entre les familles et l'institution afin de faciliter les échanges ;
- de l'accompagner, si nécessaire, au moment du décès.

Le psychologue et le personnel

Compte tenu de l'état de dépendance physique et surtout psychique de la population accueillie, le soutien psychologique du personnel est essentiel.

Par la mise en place de groupes de parole, le psychologue peut faire partager, en toute confidentialité, un vécu commun et pesant ou bien faire réfléchir le personnel sur les problèmes quotidiens qui lui sont posés par les résidents en abordant des thèmes liés à la psychologie des personnes âgées (les conditions du « bien vieillir », vieillesse et identité, la sexualité des personnes âgées, la mort et l'angoisse de mort, la perte de mémoire, les démences séniles, le travail de deuil et la dépression, l'agressivité, les mots et les maux, la souffrance des patients/des soignants, les liens soignants/patients/familles...).



LA CHARTE DU BÉNÉVOLAT D'ACCOMPAGNEMENT AUX AMITIÉS D'ARMOR

L'année dernière, l'association Les Amitiés d'Armor a souhaité réactualiser sa charte du bénévolat. Au cours d'un atelier spécifique mené lors de la dernière rencontre des bénévoles en décembre 2013 et animé par Doriane LE ROUX, Directrice Qualité, Communication et Innovation, un groupe de 17 bénévoles a ainsi réfléchi sur les modifications à apporter au précédent texte de la charte.

Après validation auprès des directions des différentes entités des Amitiés d'Armor, la charte du bénévolat aux Amitiés d'Armor est donc devenue

la Charte du Bénévole d'Accompagnement aux Amitiés d'Armor.

Elle reprend les valeurs fondamentales associatives et leurs déclinaisons opérationnelles afin que la généreuse intervention des 145 bénévoles d'accompagnement que comptent notamment les EHPAD des Amitiés d'Armor puisse être garantie et exprimée.

Cette charte est un document de référence et chaque nouvel arrivant bénévole devra systématiquement en prendre connaissance au préalable et y adhérer pleinement.

CHARTe DU BÉNÉVOLe D'ACCOMPAGNEMENT

Engagement solidaire

Force vive de l'association « Les Amitiés d'Armor », le bénévole d'accompagnement est solidaire des actions et du développement de l'Association et de la résidence où il intervient.

Etre bénévole de l'Association « Les Amitiés d'Armor » constitue un engagement à participer à l'animation de la résidence et à la vie des résidents, dans le respect du règlement intérieur et des modes d'organisation spécifiques de l'établissement.

Il s'engage à venir de façon régulière et prévient lorsqu'un empêchement réel ou majeur ne lui permet pas de se déplacer.

Action désintéressée et complémentaire

Le bénévole d'accompagnement intervient en complément des professionnels, dans les projets définis en commun, dans l'esprit de l'Association. Il ne remplace ni les professionnels, ni les familles des résidents.

Le bénévole intervient à titre gratuit et n'accepte ni paiement, ni cadeau des résidents ou de leur famille.

Donner et recevoir

Convaincu que « l'autre » a quelque chose à lui apporter, le bénévole inscrit son action, en toute convivialité, dans une relation d'entraide et de solidarité favorisant une reconnaissance mutuelle.

Le don de son temps, sa disponibilité, le plaisir d'agir pour un projet commun, sont pour le bénévole source d'épanouissement et de promotion personnelle.

Le respect, la discrétion et le devoir de réserve, l'écoute, la gaieté, la présence attentionnée sont les principales qualités demandées au bénévole.

Reconnaissance et valorisation du bénévole

Afin d'assurer la reconnaissance du statut de bénévole et de faciliter la participation volontaire et généreuse de toute personne au sein de l'association, des actions et moyens sont mis en œuvre :

- Les bénévoles d'accompagnement ont pour interlocuteur la direction de la résidence, ou la personne désignée par elle et responsable de la coordination de l'animation.
- Les risques encourus ou les dommages qu'il ferait involontairement encourir à des tiers du fait de ses activités bénévoles sont couverts dans le cadre d'un contrat d'assurance associatif.
- L'association s'engage à offrir une information et un soutien aux personnes bénévoles qui souhaitent contribuer à la qualité de vie des résidents.

Fait à Brest, le 31/01/2014

KER BLEUNIOU

Nouveau projet à Ker Bleuniou : Jardins Partagés de Gouesnou

Le 18 mars, un petit groupe s'est rendu à la mairie de Gouesnou pour la signature de la charte sur les jardins partagés entre la commune et l'Association « Vert le Jardin ».

Le projet a pour objectif de permettre aux habitants de Gouesnou de se rencontrer et d'échanger autour d'un intérêt commun : le jardinage.

Ker Bleuniou y a vu une opportunité de s'ouvrir à d'autres liens sociaux, ce qui permet aux personnes qui ont quitté leur domicile et leur jardin de retrouver des passions, un quotidien, une envie et des connaissances.



Signature de la charte par Monsieur PHELEP Maire de Gouesnou

Depuis plusieurs semaines, quelques résidents participent aux réunions menées par l'association « Vert le Jardin ». Après la présentation du projet par la commune, puis un travail sur la réglementation dans le jardin et la découverte du terrain, les résidents ont déjà de nombreuses idées pour la prochaine réunion qui portera sur la définition du nom de ce lieu de rencontre.

A présent, les jardiniers en herbe de Ker Bleuniou attendent avec impatience l'ouverture du jardin dans les semaines à venir.

TY BLEUNIG

Atelier de confection à Ty Bleunig

Les semaines à l'Accueil de Jour sont marquées par de nombreux ateliers: arts créatifs, art floral, cuisine...

Il nous manquait l'objet essentiel pour mener à bien tous nos projets.

Les « petites mains » de Ty Bleunig se sont donc affairées à la confection de tabliers, durant cet hiver marqué par les tempêtes, mais aussi par les défilés haute-couture de Paris.

En sortant les boîtes à coudre, les usagers nous ont fait partager leurs souvenirs de couture: la couture à domicile, les écoles de couture, la confection des vêtements et les souvenirs des ateliers de couture de Brest.

L'occasion de redécouvrir des gestes anciens: confection du patron, choix et découpage du tissu... et de fil en aiguille, dix tabliers ont ainsi été créés.

Pour les finaliser, les usagers ont choisi de les personnaliser et ce fut la découverte de gestes et de techniques nouvelles tels que la recherche d'image sur les moteurs de recherche d'Internet puis le transfert d'image sur tissu: les fleurs furent au rendez-vous.

Nous voici fin prêts pour de nouveaux projets!



KER HÉOL

A Ker Héol, nous prenons soin de nous

Comment ça de « nous » ?

Oui, oui, on fait attention à nous. On prend soin du physique, du psychique, du social...

Bref, on s'applique à faire attention à la personne dans son intégralité.

Bien-être

Tout d'abord, on s'occupe particulièrement bien de nos petites peaux mortes, de nos ongles abimés et de nos rides. Tous les lundis, sur rendez-vous, nous pouvons bénéficier de nombreux soins : visages, pieds, mains dans une atmosphère apaisante.

Le personnel se rend également dans les studios pour effectuer les soins.

On peut en plus se détendre quand on le souhaite dans un fauteuil massant à notre disposition.

Gym, marche et vélo

Ensuite, on s'occupe également de nos articulations parfois si capricieuses. Tous les 15 jours, on nous propose la gym douce assise : étirements, mouvements et beaux moments de partage.

Ici chacun fait à son rythme : balade quotidienne, hebdomadaire, ponctuelle aux alentours de la résidence pour prendre un bon bol d'air et entretenir sa forme.

Puis, pour les plus sportifs et pour ceux qui en ont l'envie, 2 vélos sont à disposition.

On s'assoit dans un siège confortable, un bon bouquin ou de la bonne musique et c'est parti pour des séances de vélo en solo.



LES MOUETTES

La fête de la Chandeleur

Le mois de février fut un mois incontournable pour la tradition bretonne et fêter la Chandeleur!

Les bénévoles et l'animatrice se sont activés autour des billigs pour préparer un goûter crêpes à l'attention des résidents.

Cette année, nous avons eu le plaisir d'écouter un duo de musiciens pendant la dégustation.

Leur répertoire varié, entre chansons et histoires bretonnes, a ravi les résidents, qui ont eu l'occasion de reparler le Breton.

Un grand moment partagé entre souvenirs et régal des papilles...



LE PENTY

Visite de Kornamuz

Oyé, oyé, braves gens, le mercredi 19 mars en l'an de grâce 2014, le Penty a reçu en ses murs, la visite d'un étrange personnage : Kornamuz.

Ce visiteur, vêtu d'une culotte de cheval, d'un gilet brodé à boutons d'argent, sa tête coiffée d'un tricorne et chaussant de hautes bottes noires, est venu conter des histoires et légendes de son époque...

Au Solarium, au fin fond du parc arboré, dans un lieu magique et chargé d'histoire, s'est réuni un groupe de résidents de l'EHPAD, de l'accueil de jour et du FAM.

Le premier récit « La femme du loup gris » est issu d'un conte traditionnel breton, le second « La bataille du château de Dinan » est inspiré d'une légende rapportée par l'auteur Pierre Jakez Hélias.

Treize paires d'yeux ébahis et autant d'oreilles attentives ont suivi les péripéties de ces héros, entrecoupées par des interludes musicaux aux sons du luth, de l'ocarina (étrange flûte en poterie) et de la flûte traversière.

Ce voyage dans le temps a rappelé à chacun des souvenirs d'enfance de veillées contées en famille, à la lueur d'un feu qui crépite.

Les hôtes de la résidence ont ensuite partagé un moment convivial autour d'un bon café et dégusté des « lichouseries » confectionnées par les résidents de l'accueil de jour.



LE STREAT HIR

Rappelez plus tard, je suis débordé!

Depuis quelques temps, on ne sait plus où donner de la tête au Streat Hir. Beaucoup trop occupés, nous sommes « overbookés » comme diraient les jeunes!

Nous passons du four au moulin! Pour preuve, pendant que le dernier gâteau au chocolat (un vrai délice entre parenthèses), cuit tranquillement dans la cuisine dernier cri de la résidence, on met les bouchées doubles dans notre jardin flambant neuf...

Finis le mal de dos pour planter les fraisiers : nous avons rêvé de jardinières surélevées pour ne plus se baisser ; David, l'homme d'entretien les a fabriquées.

Aussitôt dit, aussitôt fait, les jeunes de l'école Saint Joseph sont venus nous aider.

Aujourd'hui, nous attendons la récolte des tomates cerises, des petits pois, fraises et autres salades... Que demander de plus? Quelques fleurs? C'est chose faite, grâce aux mômes, le printemps est bel et bien au rendez-vous. Le jardin de la résidence se transforme petit à petit : jardinières colorées, arbustes fruitiers, salons de jardin et moulins à vent, de notre propre fabrication, égayaient ce petit coin de verdure si plaisant.

J'écris, j'écris mais il est grand temps de filer au premier étage dans notre cuisine « rétro » sortir notre gâteau du four.

Quel plaisir de pouvoir préparer un petit frichti entre amis ou en famille en toute simplicité, tranquillement en prenant notre temps.

Grâce à Christine et ses talents de couturière, notre cuisine « rétro » est achevée, Mikaël pose les dernières tringles à rideaux, Anne comme à son habitude est derrière l'appareil photo.

Mais, prenez donc une chaise, ne restez pas debout, vous prendriez bien une part de gâteau au chocolat?

C'est moi qui l'ai fait!



KER GWENN / TY GWENN

Un espace zen, détente, relaxation pour tous

Un espace à double usage, un peu de musique douce, une lumière tamisée, une diffusion de senteurs, un fauteuil chauffant et massant... Voici les ingrédients pour une parenthèse agréable dans la journée.

Parenthèse pour les résidents et usagers

Un peu de stress ou d'agitation, une fatigue passagère, une sieste, autant de raisons pour justifier l'usage de ce lieu.

De nombreux résidents ont déjà profité de ses bienfaits.

Cette « activité » fait partie des actions non médicamenteuses mises en place dans l'accompagnement des malades Alzheimer.

Un sourire en sortant, une allure souple et détendue, agitation et angoisse sont apaisées.

Parenthèse pour les professionnels

Libérer le dos des efforts et contractures inconfortables.

Vider la tête et s'ouvrir à autre chose.

Après une journée de travail et avant de rentrer à la maison pour démarrer les activi-

tés familiales et domestiques, une séance de détente permet de prendre de la distance, ne pas ramener chez soi les difficultés rencontrées et la charge émotionnelle liée au travail qui peut parfois être lourde.

Ces réflexions avaient été exprimées dans le cadre de l'enquête RPS 2012 (Risques psychosociaux). L'aménagement a été facilité par des subventions visant à améliorer les conditions de travail. Nous remercions donc le comité de pilotage RPS des Amitiés d'Armor de nous avoir aidés à mettre ce projet à exécution.

Bien sûr, des tranches horaires sont réservées et organisées pour faciliter l'occupation de cet espace par les professionnels et les personnes âgées.



BRANDA

Fête des Gras avec les Canailoux et après-midi ludique avec les jeunes de la MJC de l'Harteloire

Dans le cadre des échanges avec la crèche Les Canailoux, qui se situe place Sanquer, les résidents de Branda ont pu admirer ces chers bambins arborant leurs plus beaux déguisements : princesse, lutin, pirate et coccinelle...

A cette occasion, les accompagnatrices de la crèche, quelques parents, ainsi qu'Anaïck, en formation d'Aide Médico-Psychologique (AMP), ont proposé aux enfants une séance de maquillage très réussie. Les résidents qui le souhaitent ont pu également bénéficier d'un dessin sur les mains : un vrai moment de complicité entre petits et grands !

Les jeunes adolescents de la MJC de l'Harteloire ont souhaité, pour fêter les Gras, venir passer un après-midi en proposant de nouveaux jeux aux résidents tels que le Chromino et autres jeux alliant formes et couleurs.

Un véritable après-midi de divertissement en équipe où tout le monde a pris beaucoup de plaisir, les jeunes expliquant les règles et donnant des conseils aux résidents, ravis de découvrir et d'apprendre de nouvelles pratiques.



LE GRAND MELGORN

Les bénévoles à l'honneur

Comme chaque année, la résidence a organisé au mois de février une fête à l'attention de ses bénévoles.

Au Grand Melgorn, ils sont aujourd'hui au nombre de 24.

24 personnes qui s'impliquent toute l'année auprès des résidents dans des domaines aussi divers que la peinture, le chant, la lecture, la pétanque, les sorties, le tricot ou encore le bien-être des mains.

Cette journée consacrée aux bénévoles est l'occasion de faire le bilan de l'année passée et d'évoquer ensemble les projets à venir. En 2014, certains résidents travailleront par exemple à la réalisation d'un film en collaboration avec une chorégraphe.

Vient ensuite le temps du repas, moment de convivialité où chants et rires accompagnent les plats. L'occasion pour tous les résidents de remercier cette chouette équipe qui apporte gracieusement vie et joie dans la maison.

A tous les bénévoles : Merci !



Des personnages légèrement excentriques s'étaient invités au repas



Les bénévoles ont profité de cette journée pour visiter Les Agapanthes, le nouvel accueil de jour

LES AGAPANTHES

Après 3 mois de fonctionnement, l'accueil de jour thérapeutique « Les Agapanthes » est ouvert tous les jours de la semaine et accueille actuellement 10 usagers.

Petite maison indépendante décorée sur le thème « maison de vacances », cette structure bénéficie d'une situation géographique exceptionnelle à 5 minutes des plages et du bourg de Porspoder.

Les usagers, âgés de 67 à 90 ans, parlent français, breton et anglais, et sont encadrés par une psychologue, deux soignantes et des bénévoles qui apportent convivialité et expérience.

De nombreuses activités sont déjà mises en place et allient les nouvelles technologies (Internet, Skype) aux ateliers thérapeutiques traditionnels (cuisine, jardinage, art thérapie, gym douce, jeux de mémoire, chant, sorties touristiques).



KER ASTEL

Une expérience de médiation animale

Pour débiter l'année 2014 heureux et apaisés, le petit chien Capri est venu passer un après-midi de janvier avec les résidents de Ker Astel.

Cette animation intitulée AGILITY leur a permis, le temps de cet après-midi, de s'évader du quotidien et leur a rappelé des gestes oubliés

qu'ils ont eu beaucoup de plaisir à redécouvrir : attendrissement, bisous, caresses, oubli des douleurs physiques ou morales...

En compagnie de Capri, certains résidents ont retrouvé le souvenir de leur fidèle compagnon et pour eux, l'émotion était au rendez-vous.



KER DIGEMER

Le bowling : oui ! Mais en intergénérationnel, c'est mieux !

C'est une sortie d'apparence ordinaire, mais quand on y est, on entend les rires, on remarque les échanges et les liens qui se créent. Des équipes hétérogènes se forment et maintenant il faut juste bien viser ! Les personnes âgées, accompagnées des jeunes, très attentifs à l'égard de leurs aînés, s'apprêtent à lancer leurs boules. On se lance des défis ou on se raconte de vieux souvenirs...

Après ce bowling, une phrase revient comme un leitmotiv : « Quand est-ce qu'on se refait ça » ?

La dynamique va donc continuer par des rencontres organisées tous les deux mois et bien d'autres moins formelles !



KÉRÉLIE – KER HÉOL – KER DIGEMER

FJT **Projet commun pour une dynamique inter-FJT**

Saturday night Sports

Depuis cinq ans, les jeunes des 3 FJT des Amitiés d'Armor : Kérélie, Ker Digemer et Ker Héol ont l'habitude de se rencontrer tous les jeudis soir de 20h à 22h au gymnase Foch mis à disposition par la ville de Brest. Aujourd'hui ce créneau a évolué grâce au partenariat avec le service des sports de la ville, l'intervention d'un animateur lors de certaines séances permet de proposer de nouveaux sports (dutchball, speed badminton...) ou d'apporter un soutien technique et matériel selon l'activité proposée par les animateurs des FJT. Ces interventions permettent de changer du traditionnel foot/basket, d'intéresser d'autres jeunes à ce créneau et impulse un nouveau souffle à ce rendez-vous du jeudi soir.

Plus on est de fous, plus on rit !

Pendant les vacances scolaires, le créneau sport du jeudi soir s'arrête. Les jeunes des différents FJT souhaitent malgré tout se retrouver lors d'une activité commune.

Santé

Sortez couvert

Après avoir répondu à un appel à projets du service santé de la ville de Brest, les trois FJT des Amitiés d'Armor vont se voir dotés très prochainement de distributeurs de préservatifs qui seront installés dans les trois résidences. Ceux-ci permettront aux résidents de pouvoir avoir des préservatifs à leur disposition et de ne plus avoir à en demander à la conseillère ou à l'animateur ou à chercher le distributeur le plus proche.

Mangez mieux continue !!!

Comme en 2013, les résidents des trois FJT vont bénéficier d'ateliers cuisine avec une diététicienne de Défi Santé Nutrition. Lors des trois ateliers de l'année, les résidents élaboreront un menu, iront faire les courses, cuisineront et partageront le repas avec la diététicienne. Le temps du repas est alors l'occasion d'échanger sur les pratiques alimentaires, qui diffèrent selon les cultures des uns et des autres et de découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Le paintball est apparu comme une évidence car il est difficile pour un seul foyer d'être assez nombreux pour y aller. Mais lorsque les 3 foyers se rassemblent, ce sont 35 personnes qui se sont ainsi retrouvées le jeudi 6 mars au Paintball de Kergaradec.

Ils enfilent leur bleu de travail... Non, non! Ce ne sont pas des jardiniers ou des garagistes mais des « paintball players ». Les règles de sécurité sont exposées, les équipes faites, une préparation mentale avant la confrontation inévitable... l'adrénaline monte... et les jeunes rentrent dans l'arène...

Fairplay (pas toujours mais presque), bonne humeur et convivialité étaient au rendez-vous!

Une soirée inter-FJT appréciée par les jeunes des trois foyers qui souhaitent renouveler bientôt l'expérience.



L'action porte donc principalement sur des changements concrets à apporter dans les habitudes et les pratiques alimentaires des jeunes au quotidien. Il s'agit de leur donner des notions d'équilibre alimentaire et des outils pour cuisiner sainement en respectant un budget limité.

Cette action « Favoriser les bonnes pratiques alimentaires des jeunes en FJT » a pu être mise en place grâce à la subvention du Conseil Régional, accordée aux trois FJT dans le cadre de l'appel à projet Bretagne « soutenir les dynamiques de prévention pour la santé des jeunes en Bretagne ».

