

ASAPHP

Pourquoi un coffre à clés ?

Nombreux sont les bénéficiaires chez qui l'association intervient plusieurs fois dans la journée. Du coup, une logistique de clé est mis en place.

Malheureusement, lorsqu'il faut remplacer en urgence une collègue, nous n'avons pas toujours le temps de faire parvenir la clé à la remplaçante. De ce fait, il semble que la solution la plus pratique, serait de mettre en place un coffre à clé ou un cadenas.

C'est une solution pour la gestion des clés, l'installation à l'extérieur de la maison d'un petit boîtier qui contient un jeu de clés, protégé par un code personnel. Ce mini coffre fort vous évite de multiplier les jeux de clés et permet de garantir un accès à votre domicile à toute personne disposant du code : les aidants familiaux, les professionnels de santé, vos enfants, vos amis, etc.....

Le code pourra être donné ponctuellement aux pompiers ou au SAMU s'ils doivent se rendre en urgence à votre domicile.

Le code est sélectionné par le propriétaire du mini coffre à clés et peut être changé à tout moment. Le système est entièrement mécanique, sans risque de panne d'alimentation ou électrique.

Vous pouvez le trouver dans un magasin de bricolage ou à CASSIOPEA.



INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique
- Porter un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée
- Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres
- Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)
- Éviter de se toucher le visage
- Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

Être vacciné contre la Covid ne veut pas dire arrêter les gestes barrières. Que l'on soit en bonne santé, malade, jeune, âgée, vacciné contre la Covid-19... pour tout le monde, il est important et recommandé d'appliquer encore les gestes barrières et de s'isoler si besoin.

Actuellement, on ignore si une personne vaccinée peut ou non transmettre le virus à quelqu'un d'autre. Donc, en attendant, il est nécessaire de continuer à porter le masque, d'aérer les pièces pendant nos interventions.

Restez vigilant et prudent même en famille.

Votre règlement est à faire à l'ordre de :
ASAPHP

Et l'adresse où vous l'envoyez est :
ASAPHP
8 Bld Henri Saumande
24800 THIVIERS

Numéro de l'ASTREINTE
07.57.00.60.64

Sommaire

- Asaphp :
- Coffre à clé
 - Gestes barrières
 - nos
 - Activités physiques
 - Numéro CPAM
 - Anniversaire

Quels sont les bienfaits de l'activité physique au quotidien ?

À tout âge, une activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé et prolonger vie active et autonomie. **Pratiquer une activité physique, quelle qu'elle soit, est nécessaire même lorsque l'on atteint un âge avancé.** Bouger permet de réduire l'invalidité et d'améliorer la qualité de vie des aînés.

A contrario, l'inactivité physique est accompagnée d'un cortège de problèmes qu'on dit liés à l'âge, mais qui pourraient être réduits en évitant la sédentarité. Celle-ci provoque en effet une diminution de la densité osseuse et de la force musculaire. **Le manque d'activité physique est ainsi l'une des principales causes des maladies du grand âge**, car elle affaiblit notamment le cœur et les poumons.

La personne inactive sur le plan physique devient moins souple. Or la flexibilité et la force musculaire sont nécessaires à la mobilité et donc à l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne.

L'activité physique de son côté renforce l'équilibre et prévient **le risque de chute** lié à la diminution de la masse osseuse.

Le sport chez les personnes âgées a un effet protecteur contre plusieurs maladies chroniques et **problèmes de santé**, notamment :

- l'arthrite,
- les maladies cardiovasculaires,
- le diabète de type II,
- certains cancers (colon, sein),
- **l'ostéoporose**,
- l'hypertension,
- l'angoisse,
- la dépression....

En outre, **une activité physique régulière a un effet bénéfique sur les capacités fonctionnelles et cognitives** (surtout la mémoire et l'attention). Elle soulage les symptômes de dépression et d'anxiété et améliore le sommeil et l'humeur. Elle facilite aussi l'intégration sociale et contribue ainsi à la qualité de vie de la personne âgée.

Lorsque la personne, du fait de sa condition physique, ne peut pratiquer les différentes activités physiques citées ci-dessus dans la quantité recommandée, elle doit rester le plus active possible en fonction de ses capacités. S'il n'est pas possible de marcher 30 minutes, il faudra quand même essayer de bouger un maximum, éventuellement avec l'aide d'un proche, d'un aidant professionnel ou du kinésithérapeute.

Source : Internet

Afin de limiter vos déplacements à la CPAM, vous avez la possibilité de prendre rendez-vous avec un conseiller à l'assurance maladie. Ce dernier prépare l'entrevue en amont, et rassemble les éléments pour une réponse complète et rapide.

La prise de rendez-vous se fait à partir :

- de votre compte améi,
- par téléphone au 3646 ou le 07.62.13.65.05

Que ce bouquet vous porte bonheur



Joyeux Anniversaire



L'équipe administrative souhaite un joyeux anniversaire à toutes les personnes nées en mai et juin.

NOUS CONTACTER

*Maison des Services 8 boulevard Henri Saumande
24800 THIVIERS 05.53.62.39.82
asadhp.mtt@wanadoo.fr www.aide-hautperigord.fr*