

# Aidants : parlons-en ...



*Une gazette sur les aidants, pour les aidants,  
avec les aidants !*

## **DIRECTIVES ANTICIPEES :**

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée *directives anticipées* pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

### **DE QUOI S'AGIT-IL ?**

Les directives anticipées vous permettent, en cas de maladie grave, de faire connaître vos souhaits sur votre fin de vie, et en particulier :

- limiter ou arrêter les traitements en cours,
- être transféré en réanimation si l'état de santé le requiert,
- être mis sous respiration artificielle,
- subir une intervention chirurgicale,
- être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet de mener au décès.

### **QUI PEUT REDIGER DES DIRECTIVES ANTICIPEES ?**

Les directives anticipées peuvent être rédigées par toute personne majeure.

La personne majeure sous tutelle peut rédiger des directives anticipées avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille, s'il existe.

### **COMMENT LES REDIGER ?**

Elles doivent prendre la forme d'un document écrit sur papier libre, daté et signé.

Pour vous aider, vous pouvez consulter le modèle via le lien suivant :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R44952>

## **Le QI GONG, C'EST QUOI ?**



Gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Sa pratique contribue à améliorer la souplesse et la santé.

## **REJOIGNEZ-NOUS**

**TOUS LES 15 JOURS DE  
18H00 Á 19H00 Á LA  
SALLE DES FÊTES  
D'ACHEUX OU Á  
L'ASSOCIATION**

Pour les internautes :

<http://solidarités-sante.gouv.fr>

<https://has-sante.fr>



## **Café des Aidants,** **Le premier vendredi du mois**

- **Albert** de 14h à 16h au café l'Arlequin  
(29 rue Jeanne d'Harcourt)  
Contact : Mme ASTOLFI 06.10.45.54.92
- **Péronne** de 10h à 12h à la maison de quartier  
Mont Saint Quentin.

**Thème abordé le Vendredi 6 Septembre 2019**  
**« Du lit au fauteuil, de la chambre à la salle de bain, des gestes sécurisants pour chacun (intervention d'une ergothérapeute ? ».**

## **RECETTE DE LA TARTE A LA RHUBARBE :**

**Temps de préparation : 15 minutes / Cuisson : 30 minutes**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 pâte brisée
- 375 g de Rhubarbe
- 2 Œufs
- 15 cl de Crème Fraîche
- 150 g de sucre
- 3 à 4 cuillères à café de cannelle

### **Etape 1**

Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7).  
Laver les bâtons de rhubarbe. Déroulez la pâte brisée dans le moule et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.

### **Etape 2**

Couper la rhubarbe (sans la peler) en petits cubes et l'étaler sur la pâte.

### **Etape 3**

Mélanger ensemble les 2 œufs, le sucre et la crème + la cannelle (facultatif). Répartir le mélange sur la rhubarbe.

### **Etape 4**

Enfournez environ 30 minutes.

## **LA FORMATION DES AIDANTS EN LIGNE :**

### **Une Formation gratuite en ligne et ouverte à tous !**

La Formation des Aidants en ligne a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez vous.

### **Module 1 :**

Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immisce dans la relation au proche

### **Module 2 :**

Etre aidant : Une posture, des besoins, des attentes et des limites

### **Module 3 :**

La relation au quotidien avec son proche

### **Module 4 :**

Trouver sa place avec un professionnel

### **Module 5 :**

Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

### **Module 6 :**

Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnel et sociale ?

Voici le lien du site internet pour s'inscrire :

**<https://formation.aidants.fr/>**

(sur le site internet en dessous des modules cliquer sur « m'inscrire ! »)

**Des suggestions pour le prochain numéro ?  
N'hésitez pas à joindre Elodie au 03/22/76/45/16**