

AS-DE C♥EUR

Le mag des assistant.e.s de service social par Retraite Plus

Gros Plan

Comment valoriser davantage les métiers du secteur social?

Spécial fêtes

Le tour du monde des fêtes de fin d'année

Dossier du mois

Le Maintien À Domicile, comment accompagner les seniors autrement

L'AS de coeur de l'hiver

Béatrice Belabbas

Beauté

Le thé, un ami qui vous veut du bien

Psycho

La sophrologie ou la conscience du bien-être ?



**L'AS DE COEUR
DE L'HIVER**
Béatrice BELABBAS

4-5



GROS PLAN
*Comment valoriser
davantage les
métiers du secteur
social?*

6-9



**DOSSIER DE
RETRAITE PLUS**
*Le maintien à
domicile : Comment
accompagner les
seniors autrement?*

10-11



FINANCES SENIORS
Tout savoir sur l'APA

12-13



BONS PLANS
*Tour de France des
marchés de Noël*

16-17



SPECIAL FÊTES
*Le tour du monde des
fêtes de fin d'année*

14-15



PSYCHO
*La sophrologie ou la
conscience du bien-
être ?*

18-19



VIE PRATIQUE
*Idées de cadeaux écolo
et originaux*

20-21



BEAUTÉ
*Le thé, un ami qui
vous veut du bien*

22-23



EDITO

Plus que quelques jours pour changer l'horloge des années. Pour toutes les personnes qui travaillent autour des Ehpad, les soignants, les directeurs, et bien sûr les assistant.e.s de service social, il était grand temps.

Une année de doute, d'inquiétude pour les familles, après la tempête médiatique de janvier 2022.

Mais l'année, qui aurait pu se terminer moins durement, n'a fait qu'accumuler les secousses : une guerre terrible en Europe, avec d'importants déplacements de population, une économie très inquiétante, le fantôme de l'inflation, une agitation sociale également partout, et spécialement en France. Et, comble de tout cela, une précarité qui vient nous rappeler qu'il faut se préoccuper des autres de toute urgence.

Certains profitent de cette situation pour nous vendre leurs programmes magiques. Tant mieux pour les gens crédules.

Car aucun système au monde ne peut à la fois bien fonctionner

techniquement et permettre aux gens d'être heureux, épanouis, dans le pays où l'on vit. Au fond, je retiens l'enseignement de nos vieilles et sages grand-mères : la mesure, la modération, et bien-sûr savoir penser aux autres, jusqu'à



les aider; car dans ce domaine, les sourires sont magnifiques, mais ils ont des limites.

A l'aube de cette nouvelle année, je me permets de rappeler comment on peut transformer un horizon un peu sombre en une vision lumineuse : être heureux de ce que l'on a, je veux dire notre famille, nos amis, avec qui on partage de belles

choses.

Et le bonheur de se rapprocher de ces familles qui ont besoin de soutien. Cette démarche, contrairement aux idées reçues n'est pas une charge mais un supplément de bonheur.

Depuis plus de 35 ans, j'ai décidé que la musique d'attente téléphonique de mes activités professionnelles serait "Imagine" de John Lennon.

Ce choix n'est pas un hasard. Evidemment, comme tous les gens de ma génération, je suis fan des Beatles.

Mais les paroles, je les résume à ma manière: "imagine tous les gens vivant leur vie en paix, un monde où les gens seront unis..."

Voilà ce que je peux souhaiter à vous toutes et tous, et que chacun apporte sa richesse humaine, son parcours unique, pour créer des voies nouvelles vers une grande sérénité en 2023.

José BOUBLIL,
Président de Retraite Plus

© As de coeur

Magazine trimestriel gratuit édité par Retraite Plus.

Retraite Plus est un organisme gratuit d'orientation en maison de retraite, sur toute la France.

Contact : asdecoeur@retraiteplus.fr

Adresse : 14, quai de la marne 75019 Paris

Numéro Vert : 0 805 69 66 31 **Fax :** 01 80 40 00 29

Site : www.retraiteplus.fr

Directrice de la publication :

Ludivine Obadia

Ont contribué à ce numéro :

Rachel Gaillard

Myriam Strouk

Graphisme & maquette :

Sarah Cassar

Béatrice Belabbas

zoom sur le métier

d'assistant(e) social(e) en entreprise

par Rachel Gaillard

C'est un regard différent de la profession que nous vous proposons dans ce nouveau numéro de notre magazine. Il nous est inspiré du parcours particulier de Mme Béatrice Belabbas, assistante sociale en entreprise, qui a accepté notre interview et que nous profitons pour remercier ici pour cet éclairage passionnant.

Après son bac, elle se destine à l'étude des langues étrangères et intègre l'université Jules Verne de Picardie en Langues Appliquées.

C'est avec la rencontre d'une étudiante en deuxième année d'étude d'assistante de service social que Béatrice reconnaît immédiatement dans cette profession les ingrédients d'un métier qu'elle souhaite exercer. Afin d'aider les autres mais également d'apporter, à son échelle, une pierre à l'édifice et à la société.

Elle passe donc le concours d'entrée à l'IRTS de Neuilly sur Marne (93) qui la mènera, après 3 ans, à l'obtention d'un diplôme d'Etat et d'une licence en AES.

Curieuse et pragmatique, elle s'intéresse très vite au monde du travail et à l'entreprise. Elle réalise durant sa formation que notre société valorise le travail et qu'il représente un réel outil d'insertion sociale et d'estime de soi. Le service social du travail l'attire rapidement : "J'avais envie de pouvoir accompagner les personnes en amont, de les aider à trouver des solutions pour qu'ils restent dans leur emploi, il me semblait plus cohérent de prévenir la désinsertion professionnelle

que de la guérir ».

Son mémoire de recherche de fin d'étude a pour objet l'importance du secteur associatif dans la réinsertion professionnelle après une période de chômage de longue durée.



Utiliser des tremplins pour remettre sur le marché du travail des personnes qui en sont éloignées, un sujet qui entre donc parfaitement dans les préoccupations de Béatrice : faire converger des enjeux économiques du travail avec la nécessaire prise en compte humaine.

Sa voie était enfin trouvée : faire partie de services sociaux qui œuvrent auprès des salariés et ont un rôle de conseil pour les directions d'entreprise.

Après diverses expériences au sein d'entreprises de renom comme Alstom, Béatrice crée, en 2008, Sociobel, une société de services sociaux externalisés pour les entreprises.

Depuis 14 ans Béatrice dirige sa propre société de service social inter-entreprise avec plusieurs collaborateurs et sous-traitants.

Avec plus de 45 clients par lesquels elle est missionnée par une convention bipartite, la société Sociobel accompagne ainsi un grand nombre de collaborateurs au sein de structures plus ou moins grandes. Les besoins sont multiples et très diversifiés.

Un employé qui traverse une période difficile, une jeune maman qui souhaite connaître ses droits, un

départ à la retraite, un dossier de demande d'aides financières compliqué à remplir et même un aidant familial en difficulté. Précisons également que Sociobel est une entreprise de l'économie sociale et solidaire, agréée ESUS, Entreprise Solidaire d'utilité Sociale.

Lorsque l'on demande à Béatrice de nous raconter les détails de l'une de ses interventions, elle pense justement à ce dernier cas, une cadre d'entreprise à la fois aidante dans la vie privée de son fils autiste et qui affronte depuis peu le décès de son père et la solitude de sa mère. "Nous évaluons ensemble les difficultés et les possibilités. Cette dame tenait à son travail et s'impliquait énormément mais les récents bouleversements dans sa vie ont créé un déséquilibre qu'elle n'arrivait plus à gérer.

Il a d'abord fallu, avec son accord évidemment, en informer la direction pour justifier l'absentéisme et expliquer que ce serait temporaire puis essayer de l'aider le plus efficacement possible.

La situation d'aidante avec son fils était bien gérée, les aides de la MDPH étaient au maximum, nous ne pouvions pas faire grand-chose de ce côté-là. Du côté de la maman qui en plus habitait très loin de sa fille, les aides à domicile ne suffisaient plus, les allers-retours extrêmement fatigants avaient créé un trop plein pour cette personne.

Nous avons envisagé ensemble une entrée en maison de retraite, ce qui a été quand même un processus assez long. La recherche en soi n'était pas simple non plus et, avec l'aide de Retraite Plus, nous avons trouvé l'établissement qui convenait à sa maman.

Elle pouvait continuer à venir la chercher de temps en temps pour la prendre chez elle et la situation s'est arrangée, permettant à cette dame de reprendre sa fonction de cadre de manière optimale. Mais l'issue aurait pu être différente, si elle nous avait dit par exemple qu'elle souhaitait travailler moins pour s'occuper de sa maman. Nous nous adaptons à la volonté de l'intéressé."

"Il est essentiel de rester en permanence informé des nouvelles lois, des aides financières et des démarches ou de toute autre information permettant d'aider les salariés le plus efficacement possible."

Béatrice explique à la lumière de cet exemple que les acteurs avec lesquels elle collabore sont essentiels à la bonne prise en charge des personnes, qu'il s'agisse de professionnels de santé pour l'accompagnement psychologique, des autres services sociaux compétents dans chaque domaine lorsque l'on signale par exemple des violences conjugales ou des difficultés familiales, des administrations ou de tout acteur permettant d'aider à l'aboutissement de chaque mission.

Elle ajoute que dans ce métier, il est essentiel de rester en permanence informé des nouvelles lois, des aides financières et des démarches ou de toute autre information permettant d'aider les salariés le plus efficacement possible.

1 P'tit Plus...

Mieux comprendre le métier d'assistant(e) social(e) en entreprise:

Espace neutre et éthique au sein d'une entreprise, le service social du travail est un acteur de médiation lors d'éventuels conflits internes. Il assure une veille sociale et alerte sur les dysfonctionnements. Accompagner les salariés sur le plan personnel afin de faciliter la vie professionnelle, maximiser ainsi leurs chances de réussite, d'intégration et d'épanouissement au sein de l'entreprise. En partenariat avec les services de santé au travail, les psychologues du travail, les ressources humaines et représentants du personnel, les services sociaux en entreprise sont capables de répondre à des préoccupations très diverses et de trouver des solutions concrètes, toujours en accord avec l'intéressé et dans le cadre du secret professionnel.

Conscients de cette réalité, de plus en plus de directions font appel à l'intervention de services sociaux, au sein même de l'entreprise ou en externe.

Comment valoriser davantage les métiers du secteur social ?

par Rachel Gaillard

Nous avons applaudi les soignants aux premières heures de la pandémie pour leur travail extraordinaire et les sacrifices qu'ils ont fait sur leur vie privée pour donner plus de temps, plus de soins, plus de tout, en réalité. Mais il y a eu ces acteurs de l'ombre que l'on a peut-être un peu oubliés, les professionnels du secteur social qui avaient déjà une lourde tâche au quotidien tandis que le covid est venu compliquer la donne. Ces professionnels du lien social, ce sont ces hommes et surtout ces femmes dont les assistant.e.s de service social font partie et qui exercent un métier difficile, encore trop méconnu au sein de la société. Des chiffres, des rapports mais aussi des témoignages pour le prouver.

Pour commencer, reprenons la définition du travail social telle qu'elle a été inscrite au sein du code de l'action sociale et des familles en 2017 et qui a été rappelée par l'un des intervenants de la séance plénière au CESE du 12 juillet 2022 sur les métiers de la cohésion sociale :

“Le travail social vise à permettre l'accès des personnes à l'ensemble des droits fondamentaux, à faciliter leur inclusion sociale et à exercer une pleine citoyenneté.”

Sur le terrain, ces quelques termes relativement génériques regroupent une multitude de tâches sur lesquelles Sonia, assistante de service social au sein d'une clinique privée de Marseille nous donne quelques éclaircissements, grâce à un exemple parmi tant d'autres de ses tâches au quotidien : “Il existe plusieurs portes d'entrée pour une nouvelle demande qui arrive chez moi. Elle peut notamment provenir d'une évaluation faite par les médecins ou des familles elles-mêmes qui prennent rendez-vous. La première étape est de rencontrer la personne concernée lorsque celle-ci est en mesure de le faire et ne présente pas de troubles cognitifs.





Il faut ensuite rencontrer l'entourage, prendre contact avec les différents partenaires du territoire, réaliser souvent de nombreux entretiens avant de pouvoir élaborer un plan d'aide, collaborer avec les tribunaux en cas d'une éventuelle mesure de protection juridique, accompagner la famille pour trouver un EHPAD lorsque c'est nécessaire, un ensemble de démarches longues durant lesquelles il faut accompagner, informer, rassurer. Ce sont souvent des heures de travail pour un seul dossier."

C'est, peut-être en premier lieu, cette reconnaissance ou même cette connaissance du travail d'assistant(e) social(e) qui fait peut-être encore défaut à l'heure actuelle au sein de la société.

Cette lacune qui se traduit pour l'heure par un manque de plan gouvernemental précis concernant les métiers du secteur social a clairement été évoquée par le président du CESE lors de la séance plénière du 12 juillet:

"Ces métiers du lien social nous concernent tous. On estime qu'au moins deux personnes sur trois vivent avec une forme de vulnérabilité, qu'elle soit liée à la pauvreté, à l'isolement, à la santé, au logement... Ces métiers s'adressent à tous parce qu'ils incluent et relient les plus défavorisés à la société. Leurs missions sont au cœur d'une démocratie sociale comme la France.

Et pourtant, les assistants familiaux, les accompagnants d'élèves en situation de handicap, les animatrices et animateurs socio-éducatifs, les éducateurs spécialisés, pour ne citer que ceux-là, connaissent une crise de sens, un déficit d'attractivité, des conditions de travail dégradées en raison d'une déshumanisation croissante de la relation aux personnes accompagnées. Ces métiers méconnus et mésestimés sont exigeants et difficiles. Comme le prouve un important turnover et une forte incidence d'épuisement physique et psychique."

Les métiers du secteur social sont-ils devenus moins attractifs ?

Lors de la même séance sur les métiers de la cohésion sociale, un bilan chiffré de la profession a également été présenté. Parmi les très nombreux professionnels du secteur social, on recense 90 000 professionnels de l'action sociale : assistant.e.s de service social, conseiller(e)s d'économie et technicien(ne)s d'intervention sociale et familiale. Beaucoup de professionnels, donc, attendent de réels changements et davantage de reconnaissance.

Et pourtant, "les services sociaux attirent de moins en moins de candidats", expliquent nos confrères du Club Santé Social qui titraient ainsi leur article du 13 octobre dernier : "Assistant de service social : des vocations découragées malgré des besoins immenses". Et ils ne sont pas les seuls à faire ce constat. En cause notamment, des salaires jugés insuffisants au regard de la catégorie A, des conditions de travail difficiles et parfois même précaires, conditions qui n'ont fait qu'être exacerbées par le covid. Les problèmes ont clairement été énoncés au CESE par le président :

"Ils sont majoritairement féminins, comme si l'attention à l'autre et la bienveillance étaient naturelles et propriété d'un sexe plutôt que d'un autre. La réduction genrée de ces compétences est un insupportable ressort de leur dévalorisation symbolique et monétaire, or s'occuper des autres s'apprend, qu'il s'agisse d'un enfant, d'un adolescent, d'une personne âgée ou en situation de handicap.

D'autant plus qu'on assiste à divers phénomènes, vieillissement de la population, fragilisation du lien social, montées des maladies chroniques qui exigent un surcroît d'investissement, de rémunération et d'une reconnaissance légale de ces métiers. Seuls des humains peuvent répondre aux besoins de solidarité, de dignité d'autres humains. Cela suppose du temps, de l'expérience et de la pratique.

"SEULS DES HUMAINS PEUVENT RÉPONDRE AUX BESOINS DE SOLIDARITÉ, DE DIGNITÉ D'AUTRES HUMAINS. CELA SUPPOSE DU TEMPS DE L'EXPÉRIENCE ET DE LA PRATIQUE"

Comme tous les métiers difficiles, leur situation a encore empiré à la suite du covid 19 et le déficit de personnel est toujours plus préoccupant.

La complexité des financements, modes d'organisation et prise en charge, le manque de formation continue ne font qu'ajouter au problème. Dans sa vingtaine de préconisations, l'avis invite à répondre à l'urgence face à la pénurie des personnels, et au malaise général en revalorisant l'image de ces métiers."

Des préconisations que soutient parfaitement Sonia qui considère vivre au quotidien ce manque de valorisation, et surtout d'action au niveau des salaires évidemment mais pas uniquement. Alors qu'elle assure seule sa fonction, qu'elle gère une quantité importante de dossiers et qu'elle a du mal à poser ses congés, il est vrai qu'elle se demande ce que font les pouvoirs publics pour améliorer la situation. Et le turnover qu'a évoqué le président du CESE, elle le constate sur le terrain depuis des années. Lorsque l'on demande à

Sonia si elle a constaté une dégradation de la situation ou une évolution dans la prise en charge, elle répond par la négative.

UNE LUEUR D'ESPOIR COMMENCE À ÉMERGER

Pour elle, les difficultés ont toujours été là et elle n'a pas vraiment l'impression que cela préoccupe quelqu'un "tant que cela fonctionne, on continue", comme elle dit. Mais à quel prix? Pour elle, ce ne peut être au prix de la qualité de son travail ni du bien-être des personnes fragilisées qu'elle aide en permanence. Alors ce sera au prix de son bien-être à elle, de sa vie privée et de la satisfaction qu'elle pourrait tirer de son travail. Et pourtant, il y aurait de quoi se décourager et elle comprend que cela décourage plus d'un.

La prise de conscience: une lueur d'espoir commence à émerger

Même si, à l'image de Sonia, de nombreuses assistant.e.s de service social peuvent se sentir un peu les "laissées pour compte du système", les conclusions émises par le rapport présenté lors de la séance plénière du CESE sur la base d'une démarche participative incluant la consultation de 5000 professionnels du secteur à travers la France représentent un grand pas en avant. Rappelons que le CESE est le Conseil Économique, Social et

Environnemental, l'une des trois Assemblée citées dans la Constitution avec l'Assemblée nationale et le Sénat. Le CESE joue un rôle de conseiller important auprès des pouvoirs publics en faisant le lien entre eux et les citoyens et en conseillant le gouvernement et le parlement dans l'élaboration des lois.

Lors de la séance plénière du 12 juillet, divers acteurs ont représenté le secteur du métier social et ont pu mettre en avant les lacunes telles qu'elles sont vécues sur le terrain.

Il a émané des débats une nette prise de conscience des difficultés que rencontrent bon nombre d'assistants et assistantes de service social et avec lesquelles Sonia est parfaitement d'accord.

En effet, M. Evanne Jeanne-Rose, rapporteur du projet d'avis au CESE évoque notamment "la crise profonde que vivent les professionnels de ces secteurs" et les préconisations du CESE pour faire face à cette crise :

- Répondre en urgence à la pénurie de recrutement et aux malaises des professionnels, en assurant l'attractivité du métier pour de nouveaux professionnels mais s'assurer aussi que les professionnels en poste ne partent pas car souffrant de conditions d'emploi et de travail trop difficiles. "La première préconisation porte donc dans le réinvestissement dans les salaires pour les augmenter de manière significative."
- Renforcer le fonctionnement et l'organisation de la qualité de vie et des conditions de travail ainsi qu'une participation des professionnels aux instances décisionnelles

De nombreuses autres préconisations figurent dans l'avis présenté à cette séance plénière et elles montrent toutes à quel point elles sont proches de la réalité sur le terrain.

Si elles aboutissent dans un avenir proche à des prises de décisions des pouvoirs publics en ce sens, elles annoncent une amélioration qualitative et quantitative du travail des professionnels du service social.

Pour en savoir plus et accéder au rapport du CESE sur les métiers de la cohésion sociale, nous vous invitons à scanner ce QR code



Le dossier de Retraite Plus●●●

Le maintien à domicile, comment accompagner les **séniors autrement**

par l'équipe rédactionnelle de Retraite Plus

83% des français déclarent vouloir vieillir à leur domicile. Pourtant, si vivre chez soi, avec ses repères et au milieu de ses souvenirs est souvent la solution la plus confortable pour tous, en cas de perte d'autonomie, le recours à des services d'aide et d'accompagnement à domicile devient rapidement indispensable. Zoom sur cette solution qui a le vent en poupe.

Qu'est-ce que le MAD?

Le maintien à domicile est l'ensemble des moyens déployés afin qu'une personne âgée ou invalide en perte d'autonomie puisse rester à son domicile. Ces moyens correspondent à des prestations qui peuvent être :

- Médicales : Elles concernent alors les soins et les traitements prodigués à la personne
- Techniques : Il peut s'agir, par exemple, d'un aménagement des lieux de vie pour les adapter au niveau de mobilité de la personne
- De service : De nombreux services d'aide à domicile existent pour la réalisation des tâches quotidiennes

Focus sur les aides à domicile (SAAD)

Il existe plusieurs organismes qui peuvent initier et coordonner les prestations d'aide à domicile. Précisons que l'aide à domicile peut être temporaire, suite à un retour d'hospitalisation par exemple, ou régulière sur le moyen / long terme.

Les interventions des aides à domicile concernent principalement des aides aux activités courantes et ordinaires de la vie tels que le ménage, l'entretien du linge, l'aide à la toilette.

Il peut aussi s'agir des actions liées à la préservation de l'autonomie (pratique d'activité physique, par exemple) ou au développement d'activités sociales. En effet, les aides à domicile peuvent également accompagner les personnes âgées lors de sorties, réaliser des activités de loisirs avec elles, et ainsi contribuer à maintenir leur vie sociale.

Certains services d'aide et d'accompagnement à domicile peuvent également proposer les prestations suivantes : téléassistance, portage de repas à domicile. Il est possible d'avoir accès à d'autres prestations qui facilitent la vie mais qui ne relèvent pas des actes essentiels de la vie quotidienne comme les petits travaux de bricolage, le jardinage...

Pour payer ces prestations, la personne âgée peut bénéficier d'aides fiscales.

Dans tous les cas, le personnel doit être qualifié, expérimenté et surtout encadré par des professionnels des services à la personne.

Comment se passe une journée type?

Un auxiliaire de vie est choisi pour la personne âgée. Le nombre d'heures d'aide varie en fonction de l'aide attribuée par le Conseil Départemental. Il n'y a donc pas forcément de journée type ou, plus exactement, la journée type se fera en fonction de la personne et de ses besoins.

Par exemple, dans le cas de l'attribution de trois heures d'aide par jour, un découpage pourra être fait afin que la personne aidée bénéficie d'une heure le matin d'une heure le midi et enfin d'une heure le soir. Elle profitera alors d'une aide pour le lever, la toilette, la prise des repas et des médicaments, le coucher.

Quelles sont les limites du maintien à domicile des personnes âgées ?

Quand l'état de santé de la personne âgée se dégrade de manière significative, quand les proches

sont indisponibles, quand le logement ne peut pas être aménagé pour diverses raisons (financière, technique...), quand les ressources ne sont pas suffisantes, vivre à domicile n'est plus possible. Il faut y renoncer et ne pas aller vers un maintien à domicile forcé qui aboutirait à une situation dramatique.

L'entrée en maison de retraite ou en EHPAD s'impose comme la meilleure des solutions pour l'ainé d'abord, mais aussi pour l'aidant. En effet, c'est pour ce dernier un soulagement de savoir que des personnes compétentes prendront soin de la personne âgée et géreront les difficultés quotidiennes inhérentes à son état.

Qui contacter pour vous accompagner ?

Si vous avez un doute sur la solution la mieux adaptée à la personne âgée que vous devez aider, les conseillers Retraite Plus peuvent vous accompagner dans cette réflexion menée avec la famille. Formés à ce type de situation et travaillant avec différents organismes de maintien à domicile reconnus, ils vous aideront à faire le choix le plus pertinent pour la personne âgée.

APPEL A CANDIDATURE

Devenez l'AS de cœur de notre prochain numéro !

Envie de partager avec nous une tranche de votre vie professionnelle, d'échanger sur des thèmes variés, de proposer vos idées pour faire bouger les choses, partager vos succès ou vos déceptions?

Contactez-nous !
asdecoeur@retraiteplus.fr





Tout savoir sur l'APA

par l'équipe rédactionnelle de Retraite Plus

Principale aide financière en faveur des personnes âgées dépendantes, l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est destinée aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés pour accomplir les gestes du quotidien. Elle est versée dans le cadre d'un maintien à domicile ou d'un hébergement en maison de retraite.

Qui peut bénéficier de l'APA ?

Cette aide financière permet de prendre en charge la totalité ou une partie des frais liés à la dépendance, définie selon les critères de la grille AGGIR.

L'allocation personnalisée d'autonomie est accordée pour une durée illimitée et n'est pas soumise à une condition de revenus. Il s'agit d'un droit universel pour toutes les personnes

- âgées de 60 ans ou plus,
- résidant en France de façon stable et régulière,
- en perte d'autonomie, c'est-à-dire avoir un degré de perte d'autonomie évalué comme relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 par une équipe de professionnels

Pour les personnes âgées vivant à domicile, cette aide financière permet de couvrir la totalité ou une partie des frais nécessaires pour rester à domicile en cas de dépendance, qu'il s'agisse d'aides humaines ou matérielles.

A noter : Un établissement de moins de 25 places donne droit à l'APA à domicile et non à l'APA en établissement.

Lorsque la personne âgée est hébergée au sein d'un établissement médico-social comme un EHPAD, une maison de retraite ou une unité de soins de longue durée d'un hôpital (USLD), l'APA permet de couvrir la totalité ou une partie du tarif dépendance de l'établissement, après déduction du ticket modérateur qui reste à la charge du résident et correspond aux Gir 5 et 6.

L'attribution de l'APA n'est pas soumise à condition de ressource. En revanche, au-delà de 816,65 € de ressources mensuelles, le bénéficiaire acquitte une participation progressive aux dépenses inscrites dans son plan d'aide.



Pour l'APA en établissement, il n'y a pas de demande particulière à effectuer. C'est généralement l'établissement qui s'adresse directement au service d'aide sociale du Conseil général après l'évaluation du degré d'autonomie du résident (Gir 1 à 4).

Qu'est-ce que le plan d'aide personnalisé pour l'APA à domicile ?

Pour chaque personne âgée éligible à l'APA à domicile on détermine un plan d'aide personnalisé. Ce plan d'aide énumère tous les moyens qui seront nécessaires pour permettre le maintien à domicile de la personne âgée. L'équipe médico-sociale prendra ainsi en compte toutes les dépenses à envisager dans ce cadre. Le plan d'aide comprend à la fois toutes les interventions de personnes fournissant des services à domicile, les aides techniques comprenant différents matériels comme un fauteuil roulant ou un lit médicalisé, ainsi que l'aménagement du domicile où la personne vit, (chez elle ou chez un proche).

Qui peut bénéficier de l'APA ?

Au 1er janvier 2022, les montants maximaux des plans d'aide sont fixés à :

- Pour le GIR 1 : 1 807,89 €/mois
- Pour le GIR 2 : 1 462,08 €/mois
- Pour le GIR 3 : 1 056,57 €/mois
- Pour le GIR 4 : 705,13 €/mois

Ces plafonds peuvent être majorés :

Ces plafonds peuvent être majorés si le proche aidant de la personne bénéficiaire de l'APA a besoin de répit ou s'il est hospitalisé.

Quand et comment est versée l'APA ?

Concernant l'APA à domicile, elle est généralement versée directement à la personne âgée si c'est elle qui rémunère l'aide à domicile. Dans certains cas et sauf avis contraire de l'intéressé, l'APA peut être directement versée à la société d'aide à domicile, notamment si la personne est très dépendante (Gir 1 et 2) ou en l'absence de famille proche ou d'entourage social suffisant.

L'APA à domicile est versée tous les 3 mois, au plus tard le 10 du mois et, pour la première fois, le mois suivant la décision d'attribution.

Quelle est la durée de l'APA ?

L'APA n'est pas versée pour une durée limitée mais elle est soumise à des révisions tous les trois ans. Pour continuer à la percevoir, le bénéficiaire doit en effet justifier des frais qu'il a réglés grâce à cette allocation au Conseil Départemental. L'APA peut être retirée au bénéficiaire si celui-ci ne lui a pas communiqué tous les justificatifs de frais, et n'a pas déclaré tous les changements de situation qui peuvent survenir, comme un changement d'aide à domicile, une hospitalisation ou bien un changement d'adresse.

En cas d'urgence, il est possible de bénéficier d'une attribution immédiate à titre provisoire. Son montant est forfaitaire et correspond à 50% du tarif GIR 1.

Retraite Plus met à votre disposition des outils, guides et calculatrices pour vous accompagner sur ce sujet, n'hésitez pas à vous rendre sur l'espace pro www.retraiteplus.pro ou scannez le QR code.



Tour du monde des repas de fin d'année

par Myriam Strouk

Si en France, le repas du réveillon est traditionnellement composé de foie gras, fruits de mer et champagne, il existe mille traditions culinaires et manières différentes de célébrer les fêtes à travers le monde. Nous vous proposons un aperçu de différentes spécialités gastronomiques et d'épater vos convives avec un tour du monde des saveurs en 80... coups de fourchette avec un menu qui s'inspire des meilleurs plats de fête.

France

En apéritif, concoctez des verrines de cappuccino de foie gras et marrons, mises en bouche festives qui permettent de déguster 2 ingrédients emblématiques de la gastronomie française de manière originale et inédite. De petits dés de pain d'épices toastés y ajouteront une touche gourmande.

Pérou

En guise d'entrée, préparez des ceviche de poisson, spécialité venue tout droit du Pérou, où le ceviche est un emblème culinaire.

Maroc

Pour le plat principal, embarquez direction l'Orient et transportez vos invités au Maroc avec un Tangia de veau, à la fois léger, épicé, doux, rustique et raffiné. Parfait exemple de la richesse de la cuisine marocaine, ce plat extrêmement parfumé ravira petits et grands.

Sicile

Laissez-vous transporter vers la Sicile le temps d'un dessert et concoctez un semifreddo cassate, spécialité italienne rapide à préparer et frais en bouche fait de blancs d'œufs, ricotta, chocolat et orange confite. Idéal après un repas copieux.

Angleterre

Puisqu'il ne sera pas encore l'heure de se séparer et que nous voudrions que l'instant de ce repas puisse durer une éternité, voici les mince-pies, spécialité anglaise qui saura accompagner avec délice un thé ou une infusion, à l'heure des cadeaux.

Les équipes de Retraite Plus vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année, qu'elles soient brillantes de joie, illuminées d'amour, d'harmonie et de paix dans vos foyers.



Recette du Tangia Marocain pour 6 personnes

*1 kg de jarret de veau en morceaux avec os et moelle
ou veau coupé assez grossièrement
7 gousses d'ail
1 citron confit
1 c. à café de gingembre en poudre
2 c. à café de graines de cumin
1 c. à café de poivre noir
1 c. à café de curcuma
3 c. à soupe d'huile de tournesol*

Mettre les morceaux de viande dans un plat allant au four
Ajouter les épices, citron confit, gousses d'ail pelées et
écrasées, l'huile.

Ajouter 20 cl d'eau

Bien recouvrir à l'aide d'un couvercle ou d'aluminium et
mettre au four à 120°

Laisser mijoter 2 heures en vérifiant de temps en temps
que le plat ne manque pas d'eau.

Servir chaud accompagné de semoule, de raisins secs ou
de pommes grenailles rôties

Tour de France des marchés de Noël

par Myriam Strouk

L'atmosphère feutrée et réconfortante des fêtes de fin d'année se réinstalle dans la réalité de nos quotidiens et aussitôt dans nos mémoires se réactive, telle une madeleine de Proust, la réminiscence heureuse des ambiances des marchés de Noël.

Grands rendez-vous annuels immanquables, les marchés d'hiver ont ouvert leurs portes dans les différentes villes de France dès le mois de novembre.

Nés en Allemagne et dans l'Est de la France, ils se sont progressivement installés partout et sont devenus au fil des années un événement festif incontournable qui anime aujourd'hui les rues de toutes les villes de France.

Si la région star de la saison est sans doute l'Alsace, d'autres villes de France se prêtent désormais à l'exercice et réservent aussi leurs lors de surprises. Odeurs de vins chaud, fondue savoyarde et pain

1.



STRASBOURG

Le marché de Noël de Strasbourg est le plus ancien et le plus renommé.

Créé en 1570 sur le modèle des célèbres marchés de Noël allemands, il est à la fois le plus ancien et le plus visité. 2 millions de curieux y déambulent joyeusement chaque année au cœur de la vieille ville parmi les quelque 300 chalets en bois superbement décorés. Ses senteurs caractéristiques de pain d'épices, vin et marrons chauds subliment ses décorations typiques alsaciennes, sa cathédrale brillante de mille feux et son majestueux Grand sapin... Spectacles, veillées musicales, jeux de piste et performances artistiques ne sont à manquer sous aucun prétexte entre le 25 novembre au 24 décembre 2022.

2.



COLMAR

Marché de Colmar : un décor féérique
Non moins de 6 marchés d'hiver ont lieu à Colmar, dont le plus populaire est celui de la place de l'Ancienne Douane avec la fontaine Schwendi qui nous transporte à la découverte de produits du terroir (foie gras, charcuterie, biscuits...), créations d'artisans locaux (potiers, verriers, chapeliers...) et du célèbre Marché des enfants de la Petite Venise où les enfants peuvent poster leur lettre au Père Noël du 24 novembre au 29 décembre 2022.

3.



SARLAT-LA-CANÉDA

Sarlat-la-Canéda, une cité médiévale sous le signe des fêtes.
Notre troisième sélection nous transporte en Dordogne, au cœur du marché de Sarlat-la-Canéda qui invite, en arpentant les rues illuminées de la cité médiévale, à assister à des chants de Noël ou même visiter... le village du Père Noël. Du 7 au 31 Décembre, tout y est pensé pour pouvoir y vivre une aventure inoubliable.

4.



MONTBÉLIARD

Appelé « Lumières de Noël » pendant la période de l'Avent, le centre-ville pittoresque de la ville se pare de ses plus beaux habits de lumière avec pas moins de 115 000 leds installées et accueille Le Marché de Noël de Montbéliard qui rassemble 135 artisans rigoureusement sélectionnés pour la qualité de leurs produits authentiques et traditionnels du 26 novembre au 24 décembre 2022.
A ne manquer sous aucun prétexte.

5.



LYON

Son marché accueille 90 chalets illuminés et scintillants et propose des produits du terroir et de l'artisanat découverts en déambulant dans ses allées et profitant des effluves émanant des différents comptoirs mettant à l'honneur les classiques de la gastronomie française (tartiflette, aligot à la truffe, fromage fondu, bretzels, huîtres, soupes artisanales, escargots... accompagné de vin chaud, rhum ou bière artisanale) du 26 novembre au 24 décembre 2022. À cette occasion l'emblématique Fête des Lumières du 8 au 11 décembre 2022 a reçu plus de 3 millions visiteurs venus du monde entier : à mettre dans sa to do list pour l'année prochaine.

Autant d'expériences insolites qui vous permettront de découvrir, redécouvrir ou faire découvrir l'une des villes les plus touristiques du monde attirant 20 millions de visiteurs par an, sous un œil nouveau et ainsi faire de votre séjour dans la capitale un moment inoubliable.



La sophrologie ou la conscience du bien-être?

par Rachel Gaillard

Stress, insomnies, coups de blues hivernal, la sophrologie nous apporte détente, relaxation et bien-être pour repartir du bon pied. Depuis sa naissance dans les années 1960, elle a fait du chemin. Utilisée par des sophrologues mais également par de nombreux médecins, travailleurs sociaux et infirmières, cette pratique qui a su pousser la porte des salles de sport, des entreprises, des salons de bien-être ou des hôpitaux ne cesse de se renouveler. Comment améliorer son quotidien grâce à la sophrologie?

Au croisement entre le yoga, la pensée positive, l'hypnose et diverses méthodes de relaxation, la sophrologie se base sur trois axes principaux comprenant une série d'exercices dits de "Relaxation Dynamique". Améliorer la concentration et la perception de son corps, renforcer l'image de soi, initier à la méditation, telles sont les ambitions de la sophrologie. Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie se définit comme "l'étude de l'harmonie de la conscience", dont l'étymologie provient du grec ancien. Le mélange des techniques dont se sert la sophrologie lui confère richesse et efficacité à plusieurs points de vue avec des champs d'application variés.

Se faire aider par la sophrologie

Il n'est pas nécessaire d'avoir un problème à régler ou une quête spécifique pour se tourner vers cette discipline. Elle aide à se sentir bien dans son quotidien, à gérer stress et anxiété et à se libérer des préoccupations de la journée. Avec un travail exigeant physiquement et émotionnellement comme celui que fournissent les assistantes et assistants de service social, des séances de sophrologie peuvent apporter une aide considérable pour se ressourcer et apprendre à mieux gérer les défis et les situations difficiles. Un dossier particulièrement éprouvant, des difficultés relationnelles avec un collègue, un besoin de performances constantes, des soucis familiaux ou



toute autre préoccupation peuvent altérer la qualité de notre sommeil et créer des difficultés à nous endormir. Des séances de sophrologie permettent de retrouver un sommeil paisible et réparateur dont on a tant besoin. La préparation à un événement important peut aussi être facilitée en apprenant à optimiser sa concentration et ses capacités tout en maîtrisant ses éventuelles appréhensions.

ELLE AIDE À SE SENTIR BIEN DANS SON QUOTIDIEN, À GÉRER STRESS ET ANXIÉTÉ ET À SE LIBÉRER DES PRÉOCCUPATIONS DE LA JOURNÉE.

En outre, la sophrologie propose également un accompagnement dans le cas d'addiction, de certaines phobies ou pour atténuer la douleur ou les effets secondaires de traitements anticancéreux, par exemple.

Comment se déroule une séance de sophrologie?

Les séances peuvent se dérouler en groupe ou individuellement selon le contexte, les besoins de la personne et la convenance. En groupe, il s'agira plutôt d'ateliers autour d'une thématique comme la gestion du stress, tandis que les séances individuelles permettront davantage de répondre à une problématique personnelle. Après un temps de dialogue entre les participants et le professionnel permettant de définir les objectifs de la séance, on procède à des exercices de relaxation, de respiration et de concentration, guidés par le sophrologue, permettant notamment de réfléchir à une situation préoccupante, de dédramatiser et d'acquiescer davantage de confiance sur notre façon de gérer les difficultés. Un temps libre de parole est ensuite laissé aux participants pour évaluer les bienfaits de la séance, exprimer ses ressentis et guider le professionnel pour les séances à venir.

Le métier d'assistante de service social exige en permanence beaucoup de don de soi et d'investissement. La charge physique et émotionnelle peut être lourde à porter et il est conseillé de trouver des solutions pour se faire aider et pouvoir continuer à donner le meilleur de soi à long terme. D'autant que les effets d'un bon moral sur notre santé physique ne sont plus à démontrer. Certains choisissent un hobby, d'autres les balades en plein air et les sorties, chacun son exutoire. La sophrologie représente un excellent moyen pour trouver des ressources positives, apprendre à maîtriser ses difficultés et son stress au quotidien et à empêcher qu'ils nous envahissent.

Idées de cadeaux *écologiques* et *originaux*

par Myriam Strouk

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion rêvée pour passer des moments privilégiés et généreux avec ses proches. Si 72% des français déclarent désormais s'intéresser aux enjeux écologiques et avoir modifié leurs habitudes de consommation en ce sens, esprit de Noël et écologie sont-elles pour autant des valeurs compatibles?

Si elles riment avec abondance, il est aujourd'hui possible de passer des fêtes à la fois conviviales et écoresponsables.

Voici quelques pistes et idées pour gâter chacun en déposant sous le sapin des produits éco-malins.

POUR MAMAN

1. Un calendrier des fruits et légumes de saison: malin pour savoir quel produit consommer quel mois et rester ainsi en harmonie avec la nature.
2. Belle au Naturel, une box beauté bio et naturelle : un concept unique mixant bien-être, maquillage, détox, cosmétique et soins d'hygiène qui permettra d'offrir chaque mois 4 à 6 produits BIO indispensables sélectionnés pour leur efficacité parmi les meilleures marques Françaises!
3. Un bijou éthique Or du Monde, Or du Monde est la première joaillerie éthique à utiliser de l'or recyclé pour un impact environnemental 0 et à certifier la provenance de ses diamants et pierres précieuses. bijou d'exception serti des plus belles gemmes fabriquées à Paris et respectueuse des Hommes et de la Nature.
3. Un carnet que l'on peut réutiliser à l'INFINI : Ce carnet connecté et intelligent apporte la sensation d'écriture que vous aimez tant. Une fois rempli, un simple coup de chiffon humide permet de recommencer indéfiniment.

POUR PAPI ET MAMIE

POUR PAPA

1. Un kit de rasage en bois constitué d'un rasoir de fabrication française dont le manche est garanti à vie sur un support en bois (noyer ou chêne).
2. Un sac à dos chargeur solaire idéal pour recharger ses appareils électroniques tout en respectant l'environnement grâce aux panneaux solaires placés sur la face du sac à dos.
1. Des glaçons pierre, la classe pour boire bien frais : glaçons taillés dans la pierre ollaire aux propriétés thermiques exceptionnelles permettent de refroidir un liquide de manière très originale et écologique.
2. Une bouillotte de graines de lin, pour un moment plein de douceur : coussin chauffant pour les cervicales qui allie chaleur et huiles essentielles pour offrir un moment de sérénité et de chaleur douce qui soulage les tensions.
3. Un mini potager d'intérieur bio composé d'une jolie bouteille de vin coupée où faire pousser des graines aromatiques biologiques fournies (basilic, menthe, ou thym) en intérieur avec système d'irrigation automatique.



POUR LES ENFANTS

1. Un jeu de Mölkky, célèbre jeu familial de plein air qui combine adresse, tactique et chance et ravira petits et grands.
2. et pour les plus petits, arche d'éveil en bois, livre d'éveil, hamac pour bébé, trotteur, hochet, vêtements en lin recyclé ou le fameux et indétronable Kapla.
3. Enfin, notre idée coup de cœur avec la conteuse à histoires qui offre à votre enfant le pouvoir de créer, d'écouter et d'enregistrer de fantastiques histoires audio pour rêver, explorer et apprendre, tout en s'amusant !

Le thé, un ami qui vous veut du bien !

par Myriam Strouk

Le thé est la deuxième boisson la plus consommée dans le monde après l'eau. Vert, blanc ou noir, ses bienfaits pour la santé sont nombreux : anticancer, amincissant, stimulant...

Le thé - surtout le thé vert - possède toutes les qualités et possède une image d'« aliment médicament ». En effet, une récente étude menée par une équipe de l'US National Cancer Institute et publiée dans l'American College of Physicians révèle que consommer deux tasses de thé noir par jour (ou plus) aurait un effet bénéfique sur la longévité et les causes de mortalité.

Alors, le thé est-il vraiment une boisson santé ?

Les variétés de thé

Si tous les thés proviennent d'une même plante tropicale - le théier - ses différentes variétés sont définies par leur terre d'origine, la période de récolte, le choix des feuilles cueillies et leur mode de fabrication et tous ne bénéficient pas des mêmes vertus.

Thés verts et blancs sont non oxydés, thés noirs soumis à un processus qui leur donne leur couleur sombre et thés « wulong » ou thés verts sont semi-oxydés. Les thés rouges sont en réalité des tisanes dont les antioxydants sont différents de ceux du thé et ne renferment pas de caféine.

Les bienfaits du thé

Le thé constitue une source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé et contribue au maintien de la santé cardiovasculaire, vertus liées notamment à la présence dans ses feuilles d'une foule de principes actifs :

L'action de la théine :

Le thé contient de la théine, molécule similaire à la caféine présente dans le café, qui présente l'avantage d'agir sur le long terme, à la différence de la caféine qui agit rapidement sur l'organisme et donne un coup de fouet rapide mais éphémère. La théine offre un regain d'énergie durant plusieurs heures.

Les cachétines : anti-oxydant, anti-inflammatoire et antibactérien

Puissantes substances antioxydantes et anti-inflammatoires, leur présence contribue à empêcher le

vieillesse prématuré des cellules en les protégeant de certaines maladies, permet de diminuer le risque de développer un ulcère de l'estomac et renforce les défenses immunitaires.

L'action des flavonoïdes : cardioprotecteur

Leur présence contribue à réduire les risques de développer un diabète de type 2, accident vasculaire cérébral ou cancer digestif, ainsi qu'à diminuer taux de cholestérol et pression artérielle.

Comme le café, le thé contient des poly-phénols jouant un rôle dans la prévention des maladies neurodégénératives telles que les maladies d'Alzheimer et Parkinson.

D'autres bienfaits potentiels

Diverses études cliniques concluent également que l'absorption de thé vert pourrait contribuer à une légère baisse du poids corporel. Les catéchines et le fluor qui se trouvent dans les feuilles joueraient également un rôle dans la prévention de la carie dentaire, à condition de ne pas ajouter trop de sucre dans sa tasse ! D'autres études suggèrent que le fait de boire au moins deux tasses de thé vert par jour aiderait à préserver les fonctions cognitives chez les personnes âgées.

Mythe ou réalité ?

La quantité d'antioxydants libérée par le thé varie beaucoup selon la méthode de préparation.

Quelle que soit sa couleur, un thé en feuilles entières est préférable à un sachet industriel. Pour en retirer le maximum de bienfaits, il convient de le laisser infuser quelques minutes dans une eau chaude, mais non bouillante.

Et malgré les vertus reconnues au thé, il est important de ne pas en abuser : une tasse contient de 30 mg (thé vert) à 50 mg (thé noir) de caféine. Une consommation régulière supérieure à 400 mg de caféine par jour (contenue dans divers aliments comme le chocolat, le café ou certaines boissons gazeuses) peut constituer un risque pour la santé et causer insomnie et maux de tête.

Le thé, notamment le thé vert, est un “plus” pour la santé, mais n’est pas un médicament miracle, capable à lui seul de protéger contre les maladies, seul mode de vie sain et alimentation équilibrée sont les clés d’une bonne santé.




Plus de 6.000 professionnels

du secteur médico-social font appel à notre service spécialisé chaque année pour les aider à trouver une maison de retraite adaptée aux besoins et attentes des **personnes âgées qu'ils accompagnent.**



Depuis 2005, l'équipe pro Retraite Plus est à votre écoute pour vous informer et vous garantir rapidité et sérieux dans le traitement de vos demandes de résidence répondant aux besoins des familles et de leurs proches âgés.

www.retraiteplus.pro

 **N°Vert** 0 805 69 66 31

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE