

E	DOSSIER SPÉCIAL	2-5
Enquête de satisfaction SSIAD	2-3	
Enquête de satisfaction ESA	4-5	
VIE ASSOCIATIVE	6-9	
Après-midi convivialité	6	
PORTRAIT DE... Dr Aouad	6	
Foulée Montreuilloises 2022	7	
PORTRAIT DE... P. Simon	7	
M	Hommage Filles de la Charité	8-9
PARTENARIATS	10-11	
Reprise des activités physiques	10	
Livraison de repas	11	
Garde de nuit	11	
J	JEUX	12
S	BULLETIN D'ADHÉSION	12

ÉDITO

LE VIRAGE DOMICILIAIRE : LE CAP'SANTÉ EST PRÊT



Depuis près de 50 ans le CAP'Santé développe ses activités pour que les soins infirmiers à domicile soient mieux adaptés aux personnes voulant rester chez elles et davantage personnalisés en fonction de la situation de chacun.

Notre expérience nous dit également que si la qualité des soins est un «devoir absolu», elle doit être accompagnée d'une relation humaine d'écoute et de dialogue dont nous avons tous besoin, particulièrement les personnes isolées par la perte d'autonomie ou la maladie. Depuis de nombreuses années, les Français choisissent leur domicile pour y être soignés et mieux vieillir. Les soins dispensés par les Services de Soins Infirmiers À Domicile (SSIAD) comme le CAP'Santé sont plébiscités par près de 90% de la population. Depuis 2017, il apparaît clairement que les décideurs en matière de santé publique s'orientent vers un soutien accru aux soins à domicile, et d'une façon générale à mieux organiser la prise en charge du vieillissement à domicile et la perte d'autonomie.

Nous ne pouvons que nous féliciter de cette convergence entre le souhait d'une très grande majorité d'entre nous et les Pouvoirs Publics.

“Osons le domicile ensemble” n'est pas qu'un slogan que nous portons. C'est un projet de société pour lequel nous sommes engagés depuis près de 50 ans, au début, avec quelques familles montreuilloises désirant prendre leur santé en main, aujourd'hui avec des centaines de personnes et leur proche entourage, nous faisant confiance pour répondre au mieux à leur situation sanitaire.

Nous l'annoncions dans le dernier numéro du CAP'S Infos : le projet du CAP'Santé de prise en charge des personnes aux pathologies multiples et complexes ainsi que la mise en place de partenariats permettant un accompagnement complet des patients et des aidants (hôpitaux, HAD, Ehpad, associations pour la prévention, association pour renforcer le lien social, plateforme de répit...) a été retenu par l'Agence Régionale de Santé.

Une réunion s'est tenue dans nos locaux en fin d'année avec les partenaires partie-prenante ainsi que l'ARS. Cette rencontre a permis de poser les bases de notre travail commun, de clarifier nos priorités, d'échanger sur l'implication des uns et des autres. Les points essentiels qui ressortent :

- L'ouverture d'un nouveau service de soins renforcés de 20 places pour les cas complexes.
- Le renforcement de la continuité des soins notamment par un dispositif d'accueil d'urgence et d'astreintes de nuit.

- L'embauche d'un médecin coordonnateur.
- Les partenariats plus étroits avec des Ehpad (accueil de jour, activités communes comme la prévention des chutes...).
- La coordination des acteurs du domicile prenant en compte les aspects soins, aidants, activités sociales, conseils, lien social...).

Nous conduirons ce projet avec la conviction qui nous anime depuis tant d'années : «Mettre la personne au centre de son parcours de soins, par des soins de qualité et par un accompagnement personnalisé et adapté à ses souhaits».

Le projet démarre dès cet été avec l'arrivée de la responsable de ce nouveau service dont la première tâche sera la constitution de son équipe. Des activités commencent avec certains partenaires comme France-Bénévolat et les bibliothèques de la ville de Montreuil pour organiser le portage de livre aux personnes prises en charge par le CAP'Santé et ne pouvant se déplacer.

Les deux années passées à combattre la pandémie ont mis des projets comme celui-ci entre parenthèses. Le moment est venu de se mobiliser à nouveau sur les actions qui permettent d'améliorer le parcours de soins à domicile et de renforcer le lien social, sans oublier que le virus est toujours là et qu'il nous appelle toujours à la vigilance.

Nous avons bien-sûr besoin de toutes les énergies pour transformer ce projet en réalité, notamment celles des équipes professionnelles mais aussi celles des adhérents du CAP'Santé pour accompagner les nouveaux chantiers qui s'ouvrent à nous, dont celui des «proches aidants» que nous devons à la fois soutenir mais aussi savoir écouter et impliquer dans le fonctionnement de notre association. Notre Assemblée générale du 23 juin abordera cette question avec, nous l'espérons, la participation des aidants que nous avons invités.

À la veille des vacances où la pandémie semble desserrer son étreinte, je voudrais vous souhaiter un bel et bon été 2022, en famille, avec des amis, un été de détente et de liens retrouvés.

Amitiés à toutes et tous.

Philippe PINGLIN
Président



CAP'SANTÉ
Osons le domicile ensemble

Centre d'Action Populaire pour la Santé

28-30 avenue de la Résistance - 93100 MONTREUIL
Tél. 01 42 87 00 07 - cap-sante3@orange.fr
www.capsante93.fr

Directeur de la publication : Philippe PINGLIN - IPNS

Maquette : Grafiligne Sud - Impression : Imprimerie Combes & Hund
Dépôt légal à parution - Crédits photographiques : © CAP'Santé - © Adobe Stock



DOSSIER SPÉCIAL

ENQUÊTE DE SATISFACTION DES SERVICES DES SSIAD PERSONNES ÂGÉES ET PERSONNES HANDICAPÉES

Recueillir le point de vue des bénéficiaires des soins a toujours été incontournable pour mesurer et améliorer la qualité des soins et des services.

Le CAP'Santé recueille, comme chaque année, les avis des patients via un questionnaire visant à mesurer la satisfaction et l'expérience, en explorant les principales étapes du parcours de soin du bénéficiaire, depuis la prise en charge.

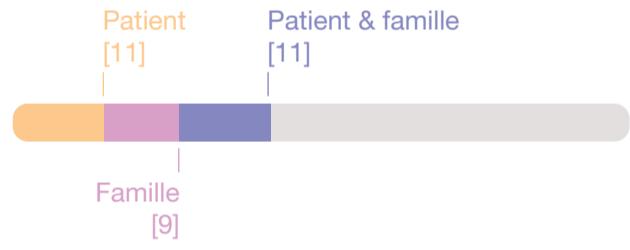
Compte-tenu des différences de prises en charge, un questionnaire par service SSIAD et ESA est proposé.

A partir des réponses des patients, le CAP'Santé produit des scores de satisfaction et met en place des plans de correction.

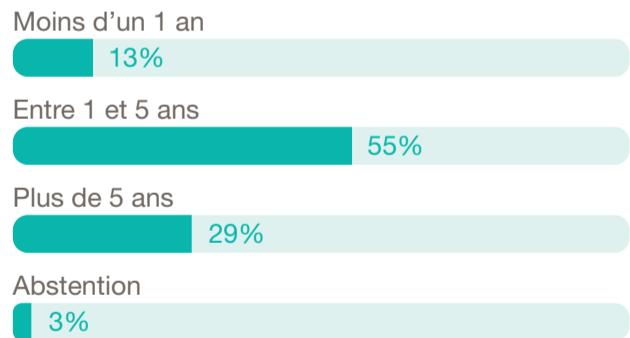
Nous avons retenu des points d'amélioration, notamment sur l'information en cas de retard et sur le soutien aux proches aidants. Les résultats positifs sont néanmoins une source de satisfaction et de motivation pour l'ensemble du personnel du CAP'Santé.

SOURCES

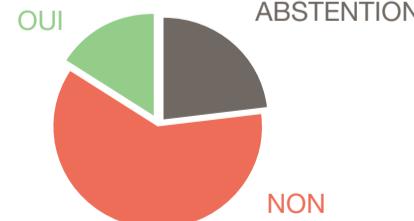
Retours de questionnaire sur 74 envoyés



TEMPS PASSÉ AU CAP'S



CONNAISSEZ-VOUS L'ESA ?



LÉGENDE



ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

Que pensez-vous de l'accueil téléphonique ?

😊 71% 😊 23% 😐 0% 😞 0% 😕 6%

Service facilement joignable

😊 77% 😊 16% 😐 0% 😞 0% 😕 6%

Satisfaction des informations données

😊 61% 😊 32% 😐 0% 😞 3% 😕 6%

Disponibilité des interlocuteurs

😊 71% 😊 23% 😐 0% 😞 0% 😕 6%

COMMENTAIRES

- Service a l'écoute qui essaie de résoudre les soucis quotidiens des patients isolés.
- N'a jamais eu à appeler au CAP'Santé.
- A déjà téléphoné au CAP'S mais ne se rappelle pas comment ça c'est passé.
- On est très satisfait par l'équipe et le service.
- Très satisfaite de l'équipe de CAP'Santé. Merci beaucoup pour tout ce que vous faites pour ma maman.
- Un grand merci à ma fille qui s'est occupée de tout !!!

ORGANISATION

Horaires d'ouverture du service

😊 35% 😊 48% 😐 6% 😞 0% 😕 10%

Plages horaires respectées

😊 32% 😊 39% 😐 13% 😞 3% 😕 13%

Informé en cas de retard

😊 35% 😊 26% 😐 13% 😞 13% 😕 13%

COMMENTAIRES

- Très bien satisfaisant
- Je ne suis pas prévenue en cas de grand retard
- Ça dépend de la personne car tous les soignants ne travaillent pas pareils.

DOSSIER DU DOMICILE

Utilité du classeur de suivi au domicile

😊 58% 😊 32% 😐 0% 😞 0% 😕 10%

Consultation par le patient/la famille

😊 42% 😊 26% 😐 6% 😞 6% 😕 19%

Consultation par d'autres intervenants

😊 32% 😊 19% 😐 3% 😞 23% 😕 23%

DOCUMENTS DE L'ASSOCIATION

Avez-vous pris connaissance du livret d'accueil

😊 61% 😞 32% 😕 6%

Avez-vous pris connaissance du règlement de fonctionnement

😊 58% 😞 35% 😕 6%

Connaissez-vous le journal interne du CAP'S

😊 74% 😞 19% 😕 6%

Connaissez-vous le fonctionnement et les différents acteurs du CAP'S

😊 42% 😞 52% 😕 6%

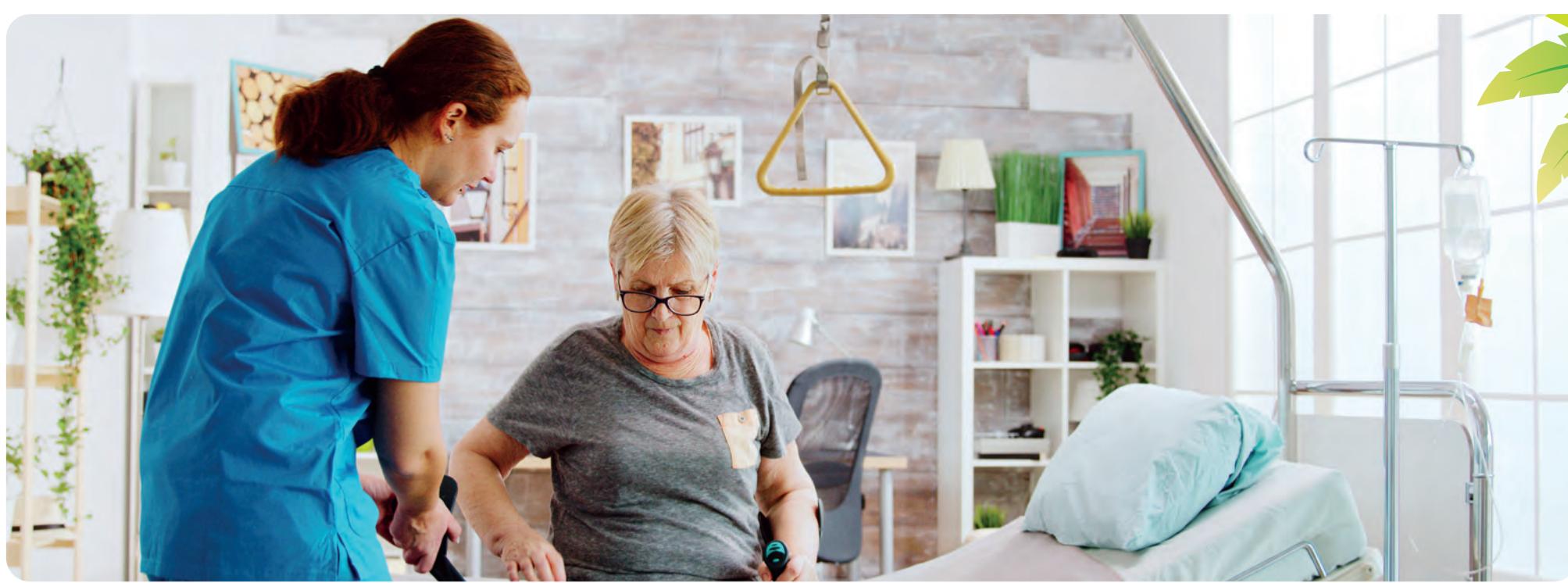
COMMENTAIRES

- Je ne me souviens plus des documents
- En partie Seulement pour les différents acteurs de L'association.

EN TANT QUE PROCHE AIDANT

Se sent écouté

😊 45% 😊 29% 😐 0% 😞 16% 😕 10%



Prise en compte des besoins et attentes

😊 48% 😊 26% 😐 0% 😞 16% 😐 10%

Qualification de sa relation avec les soignants

😊 55% 😊 23% 😐 0% 😞 16% 😐 6%

COMMENTAIRES

- Les soignants à l'écoute et le travail très bien fait
- Pas de Problème.
- Amicale et conviviale
- Personne à l'écoute et adorable.

RÉCLAMATION

S'est senti écouté si a fait une réclamation

😊 35% 😊 29% 😐 0% 😞 0% 😐 35%

Rapidité du traitement immédiat

😊 35% 😊 19% 😐 6% 😞 0% 😐 39%

A été tenu informé du résultat

😊 39% 😊 16% 😐 0% 😞 6% 😐 39%

Délai entre réclamation et action

😊 39% 😊 19% 😐 0% 😞 3% 😐 39%

COMMENTAIRES

- Je n'ai jamais fait de réclamation pour l'instant
- Assez rapide.
- Impossible de répondre à cette catégorie, je n'ai pas eu besoin de faire une réclamation.

APPRECIATION GÉNÉRALE

Prise en charge personnalisée

😊 52% 😊 32% 😐 3% 😞 0% 😐 13%

Respect des avis et souhaits

😊 45% 😊 35% 😐 3% 😞 3% 😐 13%

Évaluation des soins et séances

😊 52% 😊 35% 😐 0% 😞 0% 😐 13%

Niveau de satisfaction globale

😊 55% 😊 39% 😐 0% 😞 0% 😐 6%

COMMENTAIRES

- On n'a jamais eu de problème avec les équipes
- Il y a des soignants qui travaillent très bien et d'autres moins bien. Tout le monde ne travaille pas pareil chacun à sa façon de faire.

CONSEILLERIEZ-VOUS LE CAP'S ?

😊 97%

😐 3%

POUR QUELLES RAISONS ?

- Une relation et des services à la personne de très bonne qualité dans le respect du patient... Et dans une convivialité remarquable.
- Équipe sympathique et professionnelle à l'écoute.
- Le coté soins infirmier est très apprécié à domicile
- Ils font bien leurs travail,
- Personnel à l'écoute sachant rassurer les aidants.
- Parce que le service proposé correspond à mes attentes
- Très satisfait de la PEC transmet par la même occasion tous ses bons vœux à toute l'équipe.
- L'équipe est très dynamique et joyeuse les soins sont réalisés avec bonne humeur. Ne regrette pas du tout le choix de son fils de vous avoir contacté. Les passages du WE soir très apprécié.
- Pour la santé, le respect et la communication je vous remercie.

- Très bonne équipe. Amabilité, gentillesse tout est au rendez vous des attentes du malade ou de la personne concernée. Merci à tous
- L'écoute et les soins sont en général très bien gérés. Très bon accompagnement.
- Qualités des relations sérieux dans les soins, les services. L'attention des soignants vis-à-vis de leurs patients.

- Pour toutes les pensés pour le patient, Les anniversaires, les petites fêtes, les petits cadeaux c'est touchant. En vous remerciant toute l'équipe de CAP'Santé.
- Des intervenants et intervenantes au TOP. Ce sont tous des personnes extraordinaires. Merci beaucoup à toute l'équipe.

- Ils sont tous très sympa
- Le CAP'S me rend service depuis plusieurs années, toujours très bienveillant
- En tant qu'aideante Pour l'aide apportée par les intervenants, toilette, habillage, soins infirmiers, conseils, etc
- Proximité, communication, relance du médecin pour les papiers.
- Pour leur excellent travail, leurs écoutes compréhensives et leurs gentillesse.

- Pour le suivi et la qualité de l'équipe et du fonctionnement.

AMÉLIORATIONS SOUHAITÉES

- Un passage plus régulier pour lavage des cheveux serait souhaité. Un cahier de correspondance, avec les remarques des soignants plutôt que des croix,
- Coordination entre les différents intervenants pas toujours bien.
- Respecter les horaires
- Une permanence téléphonique le week end
- Avoir des médecins qui se déplacent à domicile! Pas facile pour tout le monde.
- Avoir un planning fixe pour connaître la personne qui va venir.
- Tout est parfait à CAP'Santé il y a rien à améliorer. Merci ma maman adore toute votre équipe.
- Plus de temps avec les patients

TEST PCR, VACCINATION

Comment estimez-vous l'accompagnement du CAP'Santé pour la prise en charge des test PCR part le CAP'Santé à domicile?

😊 35% 😊 16% 😐 3% 😞 6% 😐 39%

Comment estimez-vous l'accompagnement du CAP'Santé pour la prise de rendez-vous concernant la vaccination?

😊 35% 😊 16% 😐 10% 😞 6% 😐 32%

Comment estimez-vous la qualité de la relation avec le CAP'Santé pendant cette période ?

😊 48% 😊 29% 😐 6% 😞 0% 😐 16%

L'accompagnement par le CAP'Santé pendant cette période, correspondait-il à vos attentes ?

😊 42% 😊 26% 😐 6% 😞 6% 😐 19%

COMMENTAIRES

- À ce sujet la patiente n'est pas suivie par le CAP'S
- Vaccination effectué par Médecin traitant (3 doses)
- Aucun commentaire sur le CAP'Santé à vaccination car les 2 premières doses, je n'étais pas encore avec le CAP'S. Je me suis débrouillée seul. Pour la 3^{eme} doses le rdv a été pris par mon docteur.
- Les 2 autres doses de vaccins ont été gérés par le ccas directement.
- Pour la prise des rdv c'est ma fille qui s'en est occupée

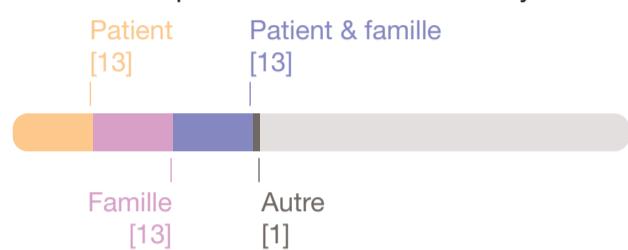


DOSSIER SPÉCIAL

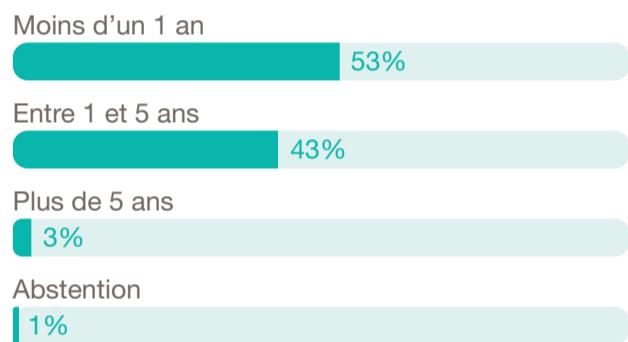
ENQUÊTE DE SATISFACTION DES SERVICES DE L'ESA ÉQUIPES SPÉCIALISÉES ALZHEIMER

SOURCES

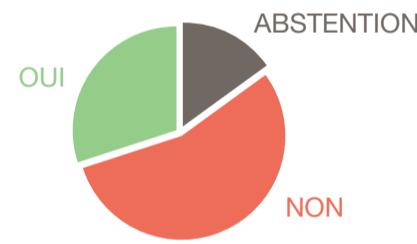
Retours de questionnaire sur 112 envoyés



TEMPS PASSÉ AU CAP'S



CONNAISSEZ-VOUS LE SSIAD ?



LÉGENDE



ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

Que pensez-vous de l'accueil téléphonique?

😊 55% 😊 35% 😐 0% 😐 0% 😐 10%

Service facilement joignable

😊 55% 😊 33% 😐 0% 😐 0% 😐 13%

Satisfaction des informations données

😊 55% 😊 33% 😐 0% 😐 0% 😐 13%

Disponibilité des interlocuteurs

😊 60% 😊 28% 😐 0% 😐 0% 😐 13%

COMMENTAIRES DES PATIENTS

- Très sympathique
- Cette mise en confiance avant la séance est très importante, mon mari étant très angoissé avant l'arrivée du professionnel, la détente est immédiate
- Les interventions se sont très bien passées, dans le respect de ma mère, la patiente, et son domicile

Disponibilité

😊 70% 😊 25% 😐 0% 😐 0% 😐 5%

Met en confiance avant la séance

😊 93% 😐 2% 😐 5%

Met en confiance pendant la séance

😊 95% 😐 0% 😐 5%

Environnement du patient respecté

😊 93% 😐 2% 😐 5%

COMMENTAIRES DES PATIENTS

- Très sympathique
- Cette mise en confiance avant la séance est très importante, mon mari étant très angoissé avant l'arrivée du professionnel, la détente est immédiate
- Les interventions se sont très bien passées, dans le respect de ma mère, la patiente, et son domicile

ORGANISATION

Horaires d'ouverture du service

😊 45% 😊 35% 😐 0% 😐 0% 😐 20%

Plages horaires respectées

😊 95% 😐 0% 😐 5%

Informé en cas de retard

😊 78% 😐 2% 😐 20%

COMMENTAIRES DES PATIENTS

- Bonne communication en cas de retard de l'intervenant ou absence signalée par ces collaborateurs

DOSSIER DU DOMICILE

Utilité du classeur de suivi au domicile

😊 88% 😐 4% 😐 8%

Consultation par le patient/la famille

😊 75% 😐 7% 😐 18%

Consultation par d'autres intervenants

😊 13% 😐 85% 😐 2%

QUALITÉS RELATIONNELLES

Amabilité

😊 83% 😊 17% 😐 0% 😐 0% 😐 0%

A l'écoute

😊 75% 😊 25% 😐 0% 😐 0% 😐 0%



COMMENTAIRES DES PATIENTS

- Trois séances consacrées sur le classeur c'est autant de temps de pris sur les 15 séances déjà trop vite passées pour atteindre un objectif défini
- Le classeur de suivi est un vrai soutien
- Manque de temps pour se poser pour prendre connaissance des infos disponibles. C'est notre faute et non celle de l'ESA

DOCUMENTS DE L'ASSOCIATION

Avez-vous pris connaissance du règlement de fonctionnement

85% 10% 5%

Connaissez-vous le journal interne du CAP'S

40% 55% 5%

Connaissez-vous le fonctionnement et les différents acteurs du CAP'S

30% 55% 15%

EN TANT QUE PROCHE AIDANT

Se sent écouté

63% 25% 0% 0% 12%

Prise en compte des besoins et attentes

48% 30% 2% 0% 20%

Qualification de sa relation avec les soignants

55% 25% 0% 0% 20%

COMMENTAIRES DES PATIENTS

- Intervenante attentive à l'état de moral de l'aideante. Bonne approche psychologique

• Les 15 séances passent très vite, il est dommage que ce suivi ne peut pas avoir lieu plus régulièrement : 30 séances par an !

• L'intervention du professionnel m'a fait beaucoup de bien, m'a permis de mettre en place des étiquettes, de faire un album de photos etc.

RÉCLAMATION

S'est senti écouté si a fait une réclamation

32% 10% 68%

Rapidité du traitement immédiat

35% 0% 65%

A été tenu informé du résultat

30% 0% 70%

Délai entre réclamation et action

15% 2% 83%

APPRECIATION GÉNÉRALE

Accompagnement personnalisé

85% 0% 15%

Respect des avis et souhaits

85% 0% 15%

Evaluation des séances

60% 28% 0% 0% 12%

Niveau de satisfaction globale

60% 28% 0% 0% 12%

CONSEILLERIEZ-VOUS LE CAP'S ?

78%

22%

POUR QUELLES RAISONS ?

- Personnel très agréable, à l'écoute du patient, qui mettent en confiance
- Compétents, gentillesse, ponctualité, professionnalisme
- Ils sont professionnels et à l'écoute
- Pour le suivi et la prise en charge de troubles cognitifs
- Service très efficace. Personnel à l'écoute
- Ce sont des gens sérieux
- Très satisfait de son accompagnement par le CAP'S
- Personnel qualifié. Très bien
- Écoute et gentillesse
- Accueil chaleureux. Adaptabilité. Bienveillance. Professionnels qualifiés et compétents. Grande écoute. Un vrai soutien pour les malades, les aidants, les familles
- Intervenants disponibles, agréables, compétents, à l'écoute
- Professionnalisme : formation et cursus solide. Intégrité: respect du patient, écoute de la famille. Confort : séance à domicile, soulagement pour la famille et pour l'aideant.
- Sérieux et compétent. Très grand respect de la personne âgée
- Une très bonne équipe, compétente et à l'écoute

AMÉLIORATIONS SOUHAITÉES

- Je n'ai profité que d'une année, c'est peu
- La séance d'info sur la maladie et ses évolutions est nécessaire et plus elle arrive tôt dans la prise en charge et mieux s'est pour la compréhension du processus
- Avoir la possibilité d'avoir au moins deux séances par semaine et cela sur une durée plus longue



VIE ASSOCIATIVE

LES APRÈS-MIDI DE CONVIVIALITÉ REPRENNENT PROGRESSIVEMENT

DES MOMENTS DE PARTAGE ENFIN RETROUVÉS !

En cette accalmie de crise sanitaire,, Marie-Odile, Bruno, Nicole, Louisa, Michèle, bénévoles du CAP'Santé, se réunissent de nouveau avec Élisabeth, IDEC du CAP'S.

Les objectifs sont de partager le vécu des bénévoles avec les bénéficiaires visités, d'échanger sur les préoccupations et de mener ensemble des réflexions pour améliorer le dispositif.

Il a ainsi été convenu que les bénéficiaires de l'ESA⁽¹⁾ seraient désormais conviés aux après-midis de convivialité.

Les après-midis de convivialité reprennent sur une base trimestrielle, les mercredis après-midi de 14h à 16h. À cette occasion, les bénévoles, les aidants et les bénéficiaires se retrouvent pour partager un moment récréatif et festif.

⁽¹⁾ Équipe Spécialisée Autonomie, Alzheimer et maladies cognitives associées

La prochaine rencontre est prévue le 15 juin 2022. Les ateliers collage animés par Nicole reprennent à compter de septembre 2022.

Ces rencontres et moments partagés portés par les bénévoles du CAP'Santé sont à la fois une incitation à maintenir le lien social et une action de prévention pour éviter l'isolement.

Les bénéficiaires qui ont la possibilité de se déplacer sont invités dans les locaux du CAP'Santé à participer à des activités telles que des activités ludiques (loto, jeux...) ou à partager les passions et hobbies des bénévoles.

Ainsi Nicole a initié des bénéficiaires aux techniques du collage, des bénévoles ont partagé leur goût pour le chant... Des soignants se joignent aux bénévoles, aux aidants et aux bénéficiaires en fin de tournée pour partager ces moments appréciés de tous.



PORTRAIT DE...

DOCTEUR OUAHIBA AOUAD MÉDECIN COORDONNATEUR AU CAP'SANTÉ

Dans le cadre de l'ouverture du Service de Soins Renforcé, le Docteur Ouhiba AOUAD a rejoint le CAP'Santé comme médecin coordonnateur.

Ce nouveau service qui pourra accueillir jusqu'à 20 patients, vient étoffer le programme « CAP'S

Avenir », programme d'amélioration continue du soin au domicile.

Si son temps de présence est limité conformément à la demande de l'ARS, elle est désormais investie d'une mission de supervision du parcours de soin de bénéficiaires du CAP'Santé nécessitant de multiples interventions et une coordination de leur parcours, que ce soit sur un plan médical, juridique ou social.

Les administrateurs et les collaborateurs du CAP'Santé sont très heureux de l'accueillir au sein des équipes soignantes.

Elle a accepté de répondre à nos questions pour les lecteurs du CAP'S Infos.

Docteur Aouad, qu'est-ce qui vous a décidé à accepter la proposition de rejoindre l'équipe du CAP'Santé ?

Face au défi du grand âge, une forte mobilisation de nombreux acteurs s'est imposée. Cette mobilisation nous permettra de construire ensemble les réponses d'aujourd'hui et de demain. CAP'Santé, par son histoire auprès des personnes âgées, à leur domicile, ne pouvait que, légitimement s'intégrer à cette mobilisation. De plus, fort de son expérience, le CAP'Santé a étoffé ses services au domicile par l'ouverture du Service de Soins Renforcé qui permettra aux patients de vieillir le plus longtemps possible à leur domicile.

En tant que gériatre, intégrant cette équipe, sur ce projet, j'ai la sensation de participer à une belle aventure qui pourrait contribuer à l'évolution de la prise en charge au domicile des personnes âgées dépendantes.

Quel a été votre parcours ?

J'ai exercé pendant 12 ans, en tant que gériatre, à l'APHP. Riche de cette expérience, j'ai intégré l'industrie pharmaceutique, notamment sur des aires thérapeutiques concernées par les maladies des personnes âgées.

Par la suite, j'ai occupé des postes de médecin coordonnateur dans les EHPAD.

Souhaitant m'impliquer dans la coordination en ville, j'ai intégré, en tant que médecin coordonnateur, le Dispositif d'Appui à la coordination (DAC 93 sud). Ce dispositif vient prioritairement en appui aux professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux faisant face à des situations de patients complexes.

En parallèle à ces missions au DAC 93 sud, j'ai intégré CAP'Santé, au sein du service de soins renforcés, pour accompagner les équipes à la coordination du parcours de soin de bénéficiaires en situation complexe.

Qu'est-ce qui vous a amené à choisir une fonction de médecin coordonnateur ?

Ce qui me séduit dans cette fonction, et qui a du sens pour moi, c'est l'intégration des différents acteurs autour d'un projet ou d'un objectif autour des patients, dans le but de leur apporter une réponse adaptée à leurs besoins.

Un autre aspect positif dans la fonction de médecin coordonnateur ; celui de connaître et de tisser des liens avec les partenaires qui constituent le cercle de soins des patients. Les patients sont les premiers bénéficiaires de ces liens forts.



PORTRAIT DE...

PATRICIA SIMON, JEUNE RETRAITÉE DU CAP'S DEVENANT BÉNÉVOLE DE L'ASSOCIATION

Une nouvelle vie pour Patricia SIMON ?

Oui... et non !

Oui, car elle a fait valoir ses droits à la retraite en décembre 2021, après une belle et longue carrière d'infirmière.

Et non, car elle garde contact avec des bénéficiaires dans le cadre de ses activités bénévoles au sein du CAP'Santé.

Dans la continuité du pot de départ de Patricia SIMON, infirmière au CAP'Santé de 2015 à 2021, toute l'équipe la remercie pour tous les services rendus au CAP'S.

Une chance pour nous tous d'avoir croisé sa route professionnelle, elle qui a largement contribué à porter les valeurs notre association et les actions menées auprès des bénéficiaires les plus vulnérables.

« Pat » comme l'ont surnommé ses collègues, a accepté de répondre à nos questions.

Patricia SIMON obtient son diplôme d'IDE⁽¹⁾ en janvier 1979.

Infirmière libérale pendant 17 ans, elle poursuit sa carrière en tant que cadre de santé en EHPAD. Elle épouse ensuite une carrière Militaire au Val de Grâce pendant 12 ans.

Pat rejoint le CAP'S en 2015 et occupe le poste d'infirmière du soir, qui de fait des horaires demande des concessions. C'est donc une vraie vocation !

Très appréciée de ses collègues et des patients dont elle s'occupait, Pat avait toujours un moment pour l'autre soit une écoute, un conseil, un sourire, une attention toute particulière pour ses patients.

Dès son départ en retrait, c'est tout naturellement qu'elle a souhaité s'investir dans une mission de bénévolat. Celle proposée par le CAP'Santé et qui vise à rompre l'isolement via l'accès à la culture lui semble être une belle passerelle pour garder quelques liens avec ses collègues et les patients.

En effet, les bibliothécaires de Montreuil et le CAP'Santé ont mis en place un partenariat consistant à organiser le portage de livres, CD, DVD... au domicile des patients.

Ainsi, des sélections sont faites par les bibliothécaires au retour des questionnaires des patients et sont portés au domicile par des bénévoles de France Bénévolat et par Patricia. Les bénévoles qui le souhaitent peuvent également faire la lecture et/ou échanger sur les œuvres.

Retour de Pat sur sa 1^{re} mission :

« C'est une très belle expérience, enrichissante,

qui va au-delà du soin. Certes, en tant qu'infirmière, on est habitué à être multitâches pour aider le bénéficiaire des soins à son domicile. Mais avec ce dispositif, je peux garder le lien avec un patient. Pour moi, c'est également la possibilité d'éviter une rupture trop brusque avec mon univers professionnel.

Ce patient, je le suis depuis plusieurs années. C'est donc une continuité relationnelle déjà établie pendant le soin. Ainsi, je garde le lien dans un contexte différent car c'est moment choisi, où je suis libre du temps passé auprès de lui pour une relation amicale et non plus technique.

C'est un moment de partage qui me tient à cœur où les centres d'intérêt culturels sont au centre de nos échanges.

La possibilité de lui faire la lecture me permet de faire passer mon émotion sur le thème choisi et d'échanger sur son ressenti. Il peut ainsi exprimer des sentiments qui sont parfois difficile à partager avec ses proches.

Pour toutes ces raisons, je suis très heureuse de participer à ce dispositif ».

Au nom de l'équipe du CAP'Santé, des administrateurs et des bénévoles, nous lui souhaitons une merveilleuse retraite.

Nous formons le vœu qu'elle s'épanouisse pleinement dans sa nouvelle vie et la remercions pour son engagement passé et actuel auprès des bénéficiaires des soins du CAP'Santé.

Propos recueillis par Laure MARQUES,
Assistante administrative

⁽¹⁾ IDE : Infirmière Diplômée d'État

DES BÉNÉFICIAIRES DU CAP'S EN BINÔME HANDI VALIDE À LA FOULÉE MONTREUILLOISE 2022



Des bénéficiaires du CAP'Santé en situation de handicap ont participé à la course (2.5km) en binôme handi valide.

Le CAP'S remercie l'association A Petit Pas Pour Lina et la municipalité pour cette manifestation de sensibilisation au handicap.





VIE ASSOCIATIVE

BIENTÔT 50 ANS : LE CAP'SANTÉ REVIENT SUR SON HISTOIRE QUI A COMMENCÉ AVEC LA COMMUNAUTÉ DES FILLES DE LA CHARITÉ, À L'ORIGINE DE LA CRÉATION DU CAP'SANTÉ



En 2024, le CAP'Santé fêtera ses 50 ans ! Ce presque demi-siècle d'activités au service des personnes vulnérables nous a inspiré un peu de nostalgie et beaucoup d'enthousiasme pour poursuivre et développer nos actions.

Lydia Ferrières et Marie-Odile Millerot, respectivement administratrice et « coach » des bénévoles, toutes deux très investies dans leurs missions auprès de l'association, retracent l'histoire du CAP'Santé.

A l'heure où les administrateurs et les personnels du CAP'Santé travaillent sur le projet de service 2023-2027, menant ainsi une réflexion sur les évolutions du soin à domicile, il est bon de se remémorer l'histoire du CAP'S.

Si le CAP'S a évolué pour s'adapter aux actualités préoccupantes de santé qui se sont succédé depuis 1974, il porte néanmoins les valeurs de son membre fondateur.

VOICI NOTRE HISTOIRE RACONTÉE PAR LYDIA ET MARIE-ODILE

Comment permettre aux personnes que nous soignons et à leur entourage d'être plus responsables de leur (ou la) santé ?

1965-1972

C'est la question que se sont posées les six infirmières travaillant au centre de soins rue Alexis Pesnon à Montreuil à partir de 1965.

Lors de réunions qui se sont succédé de 1965 à 1972, les idées fusent... Des décisions se prennent...

Si nous voulons associer les habitants à cette recherche, il faut constituer une commission de travail où chacun peut s'exprimer.

Nous-mêmes pouvons rassembler les expériences vécues par d'autres...

Une réflexion est donc menée avec des habitants de plusieurs quartiers de Montreuil, les professionnels du centre de soins, des militants intéressés par les questions de santé, deux médecins, les malades et leurs familles.

L'information sur l'hygiène de vie sur le plan physique et alimentaire a une grande importance dans la prévention des maladies. Dans ce sens, le CAP'S poursuit son action tout au long de l'année. Des débats, des rencontres animées par des professionnelles ont lieu une fois par mois entre usagers, adhérents et professionnels.

Les contacts à domicile amènent les infirmières à réfléchir, tout particulièrement sur la situation des personnes âgées en perte d'autonomie.

Des demandes sont de plus en plus fréquentes pour l'aide à la toilette, les soins d'hygiène, pour aider la personne à se lever, s'habiller. Cela suppose d'investir beaucoup de temps ! Il faut créer et développer des liens avec le service municipal d'aide à domicile, le service social...

Une réflexion se poursuit avec le Conseil d'administration, des démarches sont faites...

1974

En décembre 1974, une association loi 1901 est déclarée en préfecture sous la dénomination « Centre d'Action Populaire Pour la Santé », CAP'Santé.

SES OBJECTIFS ?

- Devenir ensemble de plus en plus responsable de la santé.
- Promouvoir et revaloriser les capacités de vie que chacun possède.
- Agir et intervenir ensemble sur les causes du « Mal-être »
- Replacer les actions de santé dans l'ensemble des éléments de vie.

Le CAP'S s'affirme : c'est une vie associative où chacun peut prendre la parole, soignants et soignés. Ensemble nous entrons dans une démarche communautaire de santé où l'environnement a sa place.

Le CAP'S assure les activités habituelles d'un centre de soins, soignant les personnes à la permanence du centre et à domicile.

Il mène en parallèle une action continue avec les adhérents et les usagers en vue de l'éducation sanitaire, l'information, la prévention. Cette approche préventive sera un des piliers des valeurs portée par le CAP'S.

1984

Une première demande est déposée à la DASS en 1984, puis en 1986 pour appuyer cette demande. Une lettre ouverte est proposée aux habitants, qui recueille plus de 500 signatures.

1988

Cela aboutit à l'ouverture du Service de Soins à Domicile pour personnes en perte d'autonomie en 1988, avec 39 places.

1989

L'arrivée d'une professionnelle en santé publique et santé communautaire permet de finaliser le projet associatif voulu par les administrateurs.

Des relais de quartier naissent. Ils se veulent à l'écoute des besoins de la population pour en informer le conseil d'administration et mener ensemble des réflexions pour répondre aux besoins.

Le travail en équipe du personnel soignant leur permet de se former, se motiver, se soutenir et de tenir malgré les difficultés rencontrées sur le terrain.



L'ACCOMPAGNEMENT

L'une d'elle, concerne le manque d'information des populations rencontrées sur le corps, son fonctionnement, ses besoins, l'influence du cadre de vie sur la santé de chacun de nous...

Des réunions de formation et d'échanges se mettent alors en place. Des intervenants sont invités, parlent du sujet choisi et engagent des discussions. Tous peuvent ainsi s'exprimer, et c'est comme cela, ensemble, que nous explorons les solutions.

Débutées en 1979, ces rencontres se poursuivent jusqu'en 1995, les habitants des quartiers se mobilisent.

Le travail de terrain nous permet également de découvrir que bien des personnes souffrent de « **mal au dos** », de « **mal être** » dû aux conditions de vie. L'une de nous a lu le livre de Thérèse Bertherat « **Le corps a ses raisons** » et est allée travailler avec elle dans un groupe. Puis se perfectionne via une formation : c'est encore l'occasion de partager ses découvertes.

En 1980, les groupes de « Gym'douce » s'organisent et permettent à chaque participant de faire des découvertes et de mieux se prendre en charge.

En 1983, l'on recense 6 groupes chaque semaine, de 70 à 80 personnes, animés par l'équipe formée pour cette activité.

Permettre aux personnes en perte d'autonomie de rester à leur domicile le plus longtemps possible est essentiel pour elles-mêmes tout en demandant aussi beaucoup à la famille.

C'est pourquoi le CAP'S a organisé, en 1993/1994, un service temporaire d'été pour permettre aux aidants familiaux de partir en vacances. Il s'organise pour que les équipes soient stables pendant les congés des aidants.

Ces solutions ont pu se réaliser grâce à l'hôpital André Grégoire et à la maison de retraite des Beaux Monts qui nous ont laissé quelques chambres pour réaliser ce séjour. Cette possibilité n'a pu se poursuivre... faute de locaux.

Arrivent les années 80. Les soignants sont parfois appelés pour assurer les soins à de jeunes toxicos. Au cours des années, certains d'entre eux développent des maladies auto-immunes. Nous faisons face au grand désarroi des familles. L'état de délabrement de ces jeunes interroge. Plusieurs sont morts à l'hôpital après une longue coupure avec le milieu familial.

Répondre à ce nouveau besoin paraît nécessaire mais il nécessite une formation spécifique sur les soins techniques, l'accompagnement et les soins palliatifs.

Il faut aussi que les soignants s'aident mutuellement pour dépasser leurs peurs ou parfois leurs préjugés.

C'est un travail décapant, mais, qui permet en 1992/1993 d'obtenir le financement de trois prises en charge pour malades atteint par le HIV.

Grâce à ce nouveau service, plusieurs jeunes ont pu être soignés chez eux, en lien avec l'hôpital concerné et le médecin traitant. Ceci a nécessité un travail d'équipe prenant en compte les besoins du malade, mais, aussi, de sa famille. Famille souvent démunie devant cette maladie... Comment envisager le départ d'un jeune ? Que faire durant les dernières semaines ? Que faire pour accompagner cette famille après le décès ? Vers quel professionnel la diriger ?

C'est un travail très lourd psychologiquement pour les soignants. Heureusement depuis 1990 un groupe de parole les rassemble tous les 15 jours. Aidé par une psychologue, chacun peut parler de ses difficultés, de ce qui l'a marqué, bousculé... des situations parfois difficiles... et ensemble voir quelles solutions apporter.

Dans le même temps, en 1992, des infirmières du CAP'S suivent les cours organisés par l'hôpital Paul Brousse pour se former aux soins palliatifs, une équipe de bénévoles se met en place, suit également une formation à l'accompagnement pour les personnes soignées à domicile.

Bien sûr, cet accompagnement se fait en lien avec les infirmières et la psychologue. Chacune des personnes ayant participé à ces formations a partagé avec l'équipe combien ce travail avait été bénéfique pour elle-même dans la vie courante.

Suite à ce travail, en 1997 le CAP'S se voit attribué 5 places de soins palliatifs à domicile.

En parallèle, depuis des années, des demandes de prises en charge pour jeunes et adultes handicapés ont incité le conseil d'administration du CAP'S à répondre à ces besoins.

Cela engendre de nouvelles discussions avec la DASS pour obtenir un financement.

Fatima, jeune handicapée, militante qui se bat depuis longtemps avec ses proches pour une vie décente au domicile, nous aide et nous soutient. D'autres la rejoignent. Et en mai 1999, une convention est signée. Ce sera le premier service à domicile pour handicapés dans la région île de France.

Au départ, nous étions 6 soignants, une secrétaire. Petit à petit, l'équipe salariée s'est étoffée au fur et à mesure des besoins. Une directrice, des coordinatrices de soins, des aides-soignantes et, maintenant, un nouveau service pour une population démunie face à cette maladie récente : la maladie d'Alzheimer.

La particularité du service est d'offrir un accompagnement à l'aidé et à l'aidant. Ce dernier point rejoint la préoccupation permanente du CAP'S concernant le soutien aux aidants. Celui-ci s'était matérialisé par le service temporaire d'été.

Marie-Odile et Lydia concluent

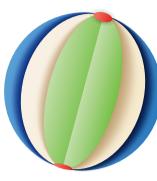
Cette évolution continue du CAP'S s'est réalisée grâce à une démarche de santé communautaire qui permet aux professionnels de santé, aux membres du CA, aux bénévoles et aux adhérents de découvrir les besoins de la population et de chercher ensemble comment y répondre.

Le fruit de ce travail d'équipe ces transformations ont pu se concrétiser grâce aux membres du Conseil d'Administration aux usagers, aux professionnels, aux bénévoles, chacun apportant ses compétences...

La réflexion et les décisions prises ensemble sont une richesse, elles aident à vivre le quotidien et nous poussent à être inventifs..



PARTENARIAT



REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



AVEC NOTRE PARTENAIRE, LE CAP'SANTÉ ROUVRE LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES.

Le Groupe Associatif Siel Bleu partage les préoccupations du CAP'Santé en matière de prévention santé et bien-être des personnes âgées.

Depuis le 1^{er} avril 2022, 3 créneaux sont ouverts pour les bénéficiaires des soins du CAP'S, pour les aidants d'un bénéficiaire et les adhérents. Les séances se déroulent les vendredis matin, à la Résidence Les Vergers à Montreuil.

Le cœur de métier de Siel Bleu est l'activité physique adaptée pour un public de seniors, personnes en situation de handicap, personnes atteintes de maladies chroniques et proches aidants.

Il était donc naturel que le CAP'S et Siel Bleu organisent ensemble des séances d'activités physiques adaptées.

L'activité Physique Adaptée (APA) permet l'utilisation de l'activité physique pour contribuer à l'amélioration ou au maintien de la santé des personnes fragilisées et en perte d'autonomie.

Elle défend une approche individualisée et est encadrée par des professionnels formés à l'adaptation des techniques des activités physique et sportives pour rendre les plus bénéfiques à la santé de chacun.

Reconnue comme une innovation thérapeutique, les preuves scientifiques de son impact pour la santé ne manquent pas.

UN EXEMPLE PARLANT : LA PRÉVENTION DES CHUTES.

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abor-

dés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

QUELQUES CHIFFRES

35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an.

Les ateliers d'activités physiques adaptées peuvent réduire le risque de chutes d'environ 17% et le risque de fracture de 20 à 40%.

Et pour ceux qui ont déjà souffert d'une fracture, les séances de gymnastique adaptée peuvent faciliter le retour d'hospitalisation, et diminuer la récurrence des chutes grâce à des exercices spécifiques.

OBJECTIFS DE CES SÉANCES

- Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire.
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique.
- Repousser le seuil de fatigue global.
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé.
- Au cours des séances, les thèmes généraux abordés sont
- Mobilité et souplesse articulaire.
- Renforcement musculaire ciblé : fessiers, cuisses, épaules....
- Contrôle postural statique et dynamique.
- Respiration, relaxation.
- Agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche.
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité.

LES ADHÉRENTS DU CAP'SANTÉ TÉMOIGNENT

Mme L : "Je suis très contente que les cours ont pu reprendre j'aime retrouver mes copines, nous avions l'habitude après les cours d'aller déjeuner ensemble. Ça fait du bien au moral et à mon corps."

Mme L : "Je suis ravie de la reprise des cours car depuis que j'y participe j'ai beaucoup plus d'équilibre j'ai un peu plus de souplesse dans mes mouvements et ça me fait du bien."

Mme S : "participer au atelier me permet de voir du monde, de me sentir moins seule et de faire du bien à mon corps. Et le prof est très gentil il s'adapte à chacun d'entre nous."

CONVAINCU ?

Si vous souhaitez bénéficier de ce service, n'hésitez pas à vous rapprocher du service administratif du CAP'S.

Renseignements et inscriptions :
vieasso.caps@orange.fr

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- ✓ Hausse des dépenses caloriques
- ✓ Hausse de la masse musculaire et de la densité osseuse
- ✓ Hausse de la qualité de vie
- ✓ Impact positif sur :
 - le cholestérol
 - la qualité du sommeil
 - la gestion du stress
 - le débit cardiaque
- ✓ Maintien du métabolisme de base
- ✓ Baisse du % de masse grasse
- ✓ Baisse de la Tension artérielle
- ✓ Baisse des risques de survenue de certains cancers
- ✓ Baisse des risques de développement de diabète de type II
- ✓ Baisse des risques de chutes
- ✓ Baisse de l'isolement social





LIVRAISON DE REPAS GOURMANDS ET PERSONNALISÉS AU DOMICILE DES SÉNIORS



Bien manger pour mieux vivre

PRÉVENIR ET LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION

Saveurs et Vie, entreprise spécialisée depuis plus de 20 ans dans la livraison de repas à domicile pour les seniors, partage les engagements du CAP'Santé pour lutter contre la dénutrition et favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

“S'alimenter est un besoin essentiel du corps, c'est une source de plaisir et un moment de partage qui contribue au lien social indispensable à la condition humaine.”

Paul Tronchon, Président de Saveurs et Vie.



C'est avec ce triple objectif : **nutrition, plaisir et lien social** que le CAP'Santé et Saveurs et Vie s'associent.

UNE SOLUTION PERSONNALISÉE

Saveurs et Vie vous propose chaque jour des menus variés et gourmands mijotés par nos Chefs. **Comme au restaurant, vous choisissez votre menu** pour le plus grand plaisir de vos papilles. Grâce à notre choix à la carte, vous pouvez donc remplacer toutes les composantes de votre repas, de l'entrée au dessert, en fonction de vos goûts, de vos envies ou de vos contraintes diététiques éventuelles.

Nous travaillons avec des Chefs cuisiniers sélectionnés selon des critères stricts de qualité afin de vous proposer **des produits frais, variés et savoureux** livrés à domicile.

LES AVANTAGES SAVEURS ET VIE

- Des menus équilibrés validés par nos diététiciennes ;
- Des plats gourmands mijotés par nos Chefs ;
- Des ingrédients locaux et labellisés ;
- **Un choix à la carte** pour encore plus de plaisir ;
- Des repas adaptés aux spécificités alimentaires (sans sel ajouté, sans sucre ajouté, mixé, haché, sans porc, sans viande, hyperprotéiné) ;
- **Livraison dans toute la France sous 48H** et sans engagement ;
- Un accompagnement nutritionnel personnalisé ;
- Saveurs et Vie est un acteur engagé dans la lutte contre la dénutrition des seniors et participe à de nombreux projets de recherche et d'innovation ;
- La possibilité, selon votre lieu de résidence, de bénéficier du **crédit d'impôt “Services à la personne”** *.



EN SAVOIR PLUS

Si vous souhaitez plus d'informations ou bénéficier de ce service, n'hésitez pas à vous rapprocher du service administratif du CAP'S.

Renseignements et inscriptions :
vieasso.caps@orange.fr

*Saveurs et Vie est agréée Services à la personne. Vous pouvez donc bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt sur la partie Services de nos repas pour seniors. L'agrément Saveurs et Vie est valable pour les livraisons effectuées par nos agences d'Ile-de-France, de la Roche-sur-Yon et de Marseille. La réduction ou le crédit d'impôt ne s'applique donc pas dans les autres régions.

GARDE DE NUIT PAR DES ÉTUDIANTS EN SANTÉ



 **ernesti** Ernesti est avant tout une start-up familiale créée par Séverine et son frère jumeau Quentin.

Leur idée était simple : pouvoir permettre aux personnes âgées qui le souhaitent de pouvoir vieillir dignement à leur domicile.

Pour cela, ils proposent à des étudiants en santé d'aller accompagner des personnes âgées le soir et la nuit à leur domicile. Les familles ayant besoin d'aide pour leurs proches âgés font donc une demande auprès d'Ernesti qui les met en relation avec des profils d'étudiants (les Chouettes d'Ernesti !) proches de chez eux.

Ces derniers ne réaliseront ni soins ni ménage. Ils assureront simplement une présence rassurante et bienveillante au senior et l'aideront au moment du coucher.



Ernesti assure ainsi un service utile aussi bien pour les aidants familiaux, étudiants et les aînés tout en favorisant la création d'un lien intergénérationnel.



JEUX



LES MOTS CACHÉS

Barrez les 18 mots cachés dans la grille puis, avec les lettres restantes, trouvez celles qui partent à la découverte.

ARIEL	LUNE	SOLEIL
CÉRÈS	MARS	TERRE
HERMÈS	MERCURE	TÉTHYS
JANUS	NEPTUNE	TITAN
JUNON	PLUTON	TRITON
JUPITER	SATURNE	URANUS



N	O	N	U	J	E	S	R	O	N
M	M	D	A	R	I	E	L	E	S
E	S	A	R	I	T	N	T	U	N
R	N	E	R	I	L	U	N	E	U
C	T	R	P	S	T	A	P	L	R
U	É	U	U	I	J	T	E	I	A
R	J	R	T	T	U	R	P	E	N
E	L	A	È	N	A	A	N	L	U
E	N	T	E	S	A	S	I	O	S
R	E	N	O	T	U	L	P	S	S

QUI SUIS-JE ?

Trouver les mots qui se cachent derrière ces définitions/descriptions.

- 1 - Je ne suis pas humain. J'ai deux jambes, mais je ne marche pas. Qui suis-je ?
- 2 - J'ai une gorge mais je ne peux parler. Je coule mais ne me noie pas. J'ai un lit mais je ne dors jamais. Qui suis-je ?
- 3 - Plus je le regarde et moins je le vois. Qu'est-ce donc ?
- 4 - Je suis partout, mais on ne peut m'atteindre. Qui suis-je ?

SOLUTIONS / A. Sondes interplanétaires - B. 1. Un Panthère, 2. Une Rivière, 3. Le Soleil, 4. L'Horizon - C. Manque : Reflet à droite de la visière, Marque noire à gauche de la visière, Attache métallique ventrale à droite, Étoile bord gauche, Bout noir index main à droite - D. 1. Planète, 2. Saturne, 3. Station, 4. Spacelab, 5. Satellit



CAP'SANTÉ
Osons le domicile ensemble

BULLETIN D'ADHÉSION

Mme M. Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Commune

Téléphone

Email

20 € - Membre 32 € - Membre bienfaiteur 76 € - Personne Morale Autre montant :

Dans le cadre de notre politique de confidentialité, toutes les données personnelles vous concernant sont à usage exclusif de l'association. Vous pouvez y accéder ou demander leur destruction à tout moment en appelant ou en écrivant aux coordonnées suivantes : 01 42 87 00 07 / viaasso.caps@orange.fr

Vous recevrez en février un reçu fiscal qui vous permettra de déduire une partie de cette somme de votre impôt sur le revenu dans les conditions émises par le Code Général des Impôts.

LA PETITE HISTOIRE



LA STATION SPACIALE INTERNATIONALE

La Station spatiale internationale est le plus grand des objets artificiels placés en orbite terrestre. Elle s'étend sur 110 m de longueur, 74 m de largeur et 30 m de hauteur et a une masse d'environ 420 tonnes en 2019.



La Station comporte une quinzaine de modules pressurisés, dont quatre consacrés aux expériences scientifiques, représentant un volume d'espace pressurisé d'environ 900 m³ dont 400 m³ habitables. Les panneaux solaires, d'une superficie de 2 500 m², fournissent 110 kW d'électricité. La Station se déplace autour de la Terre à une altitude maintenue autour de 330-420 kilomètres.

Depuis 2021 elle est occupée en permanence par sept personnes. Chacun des sept astronautes, au cours de son séjour d'une durée de 3 à 6 mois, partage son temps de travail entre les opérations d'assemblage, de maintenance et les tâches scientifiques. Les travaux scientifiques portent principalement sur la biologie – en particulier l'adaptation de l'être humain à l'absence de pesanteur – ainsi que sur la science des matériaux et l'astronomie.

A savoir : Quelques sites et services Web vous permettent de savoir où se trouve la Station dans le ciel.

L'agence spatiale européenne (ESA) propose de pouvoir suivre la position de l'ISS en direct sur une carte interactive. Pour savoir où et quand l'observer, la NASA propose une application dédiée (**Spot the Station**). Il en existe également plusieurs sur smartphone qui sont très bien faites.

Sources : Wikipédias et autres.

A QUOI SERT L'ADHÉSION AU CAP'S ?

- ✓ Financement des activités de type Siel Bleu, les ateliers (collages), aux après-midi de convivialité, aux Estivales...,
- ✓ Règlement des frais de gestion du groupe accompagnement des bénévoles qui visitent les personnes isolées (groupes de parole, tickets de métro, téléphone...),
- ✓ Réalisation du CAP'S Infos et diffusion,
- ✓ Souscription aux assurances des adhérents acteurs d'activités,
- ✓ Aides aux personnes démunies (celle dont nous nous occupons et qui ont besoin d'objets d'usage courant que nous achetons à d'autres associations comme Neptune),

Enfin, l'adhésion est un soutien au conseil d'administration et à l'association toute entière, cela lui permet d'avoir du "poids" dans ses demandes de projets et autres.