

ADOM'INFO

LETTRE D'INFORMATION
ADOMLYS



ZOOM

sur la prévention / sensibilisation

APA de géant...

Chaque semaine, nos séances d'activité physique sont pensées pour s'adapter aux capacités de chacun, tout en tenant compte des éventuelles douleurs, maladies chroniques ou handicaps.

Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, nous travaillons l'équilibre, la coordination, la mobilité, le renforcement musculaire et la respiration.

Ces exercices ciblés permettent de préserver l'autonomie, prévenir d'éventuelles chutes et retrouver confiance en soi. Au-delà des bienfaits physiques, ces moments partagés renforcent aussi le lien social et apportent un véritable mieux-être.

Ensemble, nous faisons de l'activité physique une source de plaisir et un outil concret pour mieux vieillir. Parce que rester actif, c'est possible à tout âge, et dans toutes les situations.

*Florian Waterlot, Conseiller en Prévention Santé,
Enseignant APA, Maison Sport Santé Santélyls*



L'ESAD participe à une marche
de sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

Le 20 mai 2025, l'équipe de l'ESAD

(Équipe Spécialisée Alzheimer à Domicile) a pris part à la marche organisée par le CLIC de l'Audomarois. Cette initiative visait à sensibiliser le grand public à la maladie d'Alzheimer et aux maladies apparentées.

Deux parcours étaient proposés afin de permettre à chacun de participer :



Un circuit de 4 km accessible aux personnes à mobilité réduite et un itinéraire de 8 km pour les marcheurs.

Tout au long de la journée, les professionnels de l'ESAD ont eu l'opportunité d'échanger avec des participants, qu'ils soient directement concernés ou non par la maladie.

Ces temps de rencontre ont permis de présenter le rôle et les missions de l'équipe ainsi que les différents partenaires intervenant sur le territoire. La marche s'est conclue par un moment convivial autour d'un goûter, favorisant de nouveaux échanges entre aidants, patients et habitants du territoire, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.



PORTRAIT DU MOIS

Nos chargées d'accueil !

Premier lien avec ADOMLYS, **Vinciane et Marie-Françoise** vous accueillent, vous écoutent et vous accompagnent du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

Que vous soyez bénéficiaire, proche ou professionnel, elles sont là pour vous renseigner, vous orienter vers le bon interlocuteur et vous guider dans vos démarches.



Leur mission : "Vous offrir un accueil attentif, personnalisé et répondre au mieux à vos attentes."



AGENDA

• Prochaines séances d'APA

Les sessions d'APA ont lieu tous les jeudis matin au sein d'Adomlys sur le créneau de 9h45 ou de 11h15. Inscrivez-vous auprès de nos chargés d'accueil au 03 21 95 42 52.

• Semaine Bleue - du 6 au 12 octobre 2025

Le programme complet est en cours de préparation... Toutefois, notez déjà dans vos agendas le **spectacle à la salle des Manèges d'Aire-sur-la-Lys le samedi 11 octobre 2025**.

• Groupe de parole France Alzheimer

Le groupe de parole n'a plus lieu actuellement faute de participants. L'association France Alzheimer nous propose de le remettre en place. N'hésitez pas à faire part de votre intérêt auprès de votre aide à domicile ou de nos services.

- **En septembre** : ouverture d'une antenne Adomlys sur le site du CH d'Hénin-Beaumont au 585 avenue des Déportés. Adomlys possède également une antenne sur le site de l'HAD Santély, rue Delbecq à Beuvry (bureaux au 1^{er} étage).



INFOS PRATIQUES

En prévision des congés d'été échelonnés des aides à domicile et des aides-soignantes, nous vous informons assurer la continuité de votre prise en charge grâce au recrutement anticipé de professionnels formés. Notre priorité : la qualité de votre accompagnement tous les jours de l'année !

Toute l'équipe d'Adomlys vous souhaite un bel été !



Les 4 jours de Dunkerque passaient au bout de ma rue ce jour-là, l'aide-soignante m'a amené voir les coureurs ! J'étais ravie car j'adore regarder le vélo. Parce que l'accompagnement à domicile, c'est aussi des petits bonheurs du quotidien, Mme L. a souhaité partager ce joli moment vécu avec l'équipe.



CANICULE

L'été sera chaud, l'été sera chaud... Même à la maison !

Avec l'âge, la sensation de soif diminue... Mais les besoins restent les mêmes ! Pour rester en forme, éviter les coups de fatigue et les petits malaises, il est essentiel de boire régulièrement tout au long de la journée.

Quelques idées pour faciliter une bonne hydratation :

- Varier les plaisirs : eau plate, eau gazeuse, tisanes, bouillons, jus dilués...

- Préparer des eaux aromatisées maison (avec des rondelles de citron, menthe, concombre...)
- Profiter des fruits riches en eau : pastèque, melon, orange, pêche...
- Gardez toujours un verre ou une petite bouteille à portée de main. Et pourquoi pas instaurer un « toast santé » avec vos proches ou votre aide à domicile ?
- Il est recommandé de boire au moins 1,5 litre par jour... même sans attendre d'avoir soif !



1,5 L
par jour
minimum



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Manger en quantité suffisante



Ne pas boire d'alcool



Éviter les efforts physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 06 96 96 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sainte-gouix.fr/canicule • www.meloo.fr

