

N. Assistance
A



Pou-w pa rété tousèl N°3



MON CAHIER
SOLID'ERE DE
CONFINEMENT

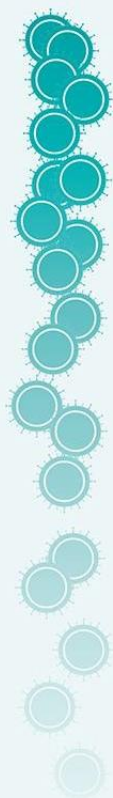
Titom

le groupe

ATTITUDE SOLID'ERE

0590 69 85 75

HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



Mouillez-vous les mains
avec de l'**eau**



Versez du **savon**
dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes :
les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains**
et les **poignets**



Entrelacez vos mains pour nettoyer
la zone **entre les doigts**



Nettoyez également
les **ongles**



Rincez-vous
les mains **sous l'eau**



Séchez-vous les mains si possible
avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main**
puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une
solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5).
Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

Les gestes de chacun font la santé de tous

Rété à kaz aw

Restez chez vous

Les 4 gestes barrières à adopter



**Se laver
les mains
régulièrement**



**Tousser
ou éternuer
dans son
coude**



**Utiliser
un mouchoir
à usage
unique**



**Porter
un masque
jetable quand
on est malade**

0590 69 85 75

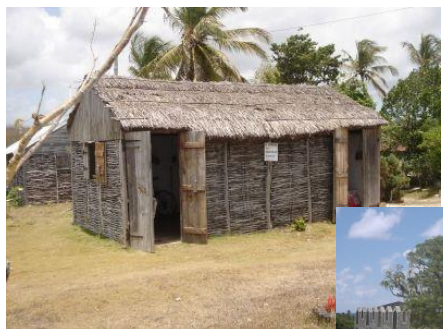
Pendant le confinement :

Je me Remets en question

Je complète la liste

Où suis-je ?

Entoure l'image qui n'a rien à voir avec les autres



La douleur

N°3

La douleur est une sensation désagréable et complexe (sensorielle et émotionnelle). Cette sensation provient de l'excitation des nerfs lors d'une lésion tissulaire réelle ou potentielle. Les nerfs sont répartis dans tout le corps: à la surface de la peau mais aussi à l'intérieur du corps (dans les muscles, les articulations ...). Ils sont comme des fils électriques qui propagent l'information vers le cerveau en passant par la moelle épinière. La douleur est un signal d'alarme et vous alerte sur un dysfonctionnement de l'organisme, une blessure, une maladie...

D'où vient la douleur ?

La douleur peut provenir d'une lésion tissulaire visible (piqûre, coupure), d'une lésion tissulaire invisible (blessure d'un organe intérieur) ou d'une lésion d'un nerf ou du système nerveux (zona). Elle peut aussi provenir de troubles psychiques. Elle est influencée par l'humeur (anxiété, dépression), par les émotions (peur, colère), par les souvenirs d'anciennes douleurs. L'origine de la douleur est le plus souvent évidente (fracture, brûlure). **Mais il arrive parfois que la douleur soit difficile à expliquer.**

Que faire en cas de douleur?

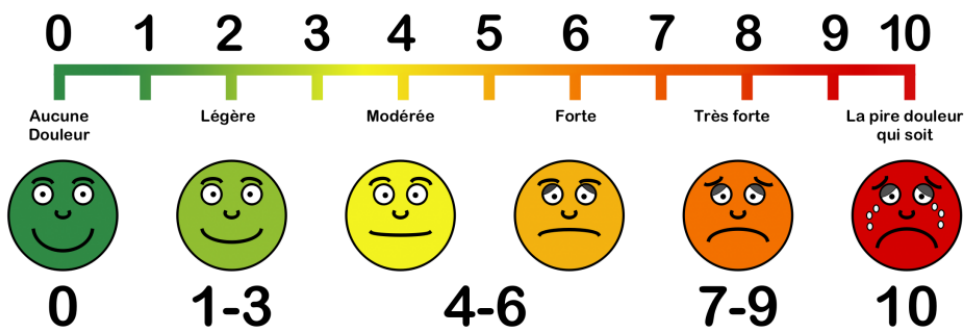
En cas de douleurs légères à modérées, vous pouvez dans un premier temps avoir recours à l'automédication. Certains médicaments sont disponibles à la pharmacie sans ordonnance. Parlez-en toujours à votre pharmacien, qui vous conseillera sur le médicament le plus adapté.

Si votre douleur persiste ou est trop importante, consultez rapidement votre médecin qui pourra établir un diagnostic.

Il est important de bien décrire ce que vous ressentez, avec les mots qui vous viennent à l'esprit: cela permettra de trouver l'origine de la douleur.

Il est important ensuite d'évaluer l'intensité de la douleur car tout le monde ne ressent pas la douleur de la même façon: cela permettra de la traiter efficacement.

OUTIL D'ÉVALUATION DE LA DOULEUR



La résilience

La résilience est la capacité à faire face aux adversités de la vie, transformer la douleur en force motrice pour se surpasser et en sortir fortifié. Une personne résiliente, comprend qu'elle est l'architecte de sa propre joie et de son propre destin.

0590 69 85 75

A pa lè ou fen pou mété manjé si difé *

Que vous inspire ce proverbe et ce dessin ?



Il faut savoir être prévoyant

*

Avis de Céline : « Genciv té la Avan Dan » cahier N° 2

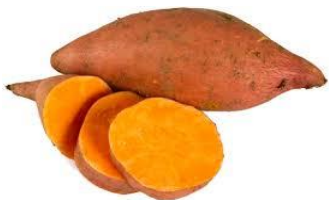
En voyant cette expression, j'ai tout de suite eu en tête l'histoire de l'œuf et de la poule. « Qui a apparu le premier ? ». Pour certain si c'était l'œuf il aurait probablement été cassé donc c'est la poule. Pour d'autres c'est l'œuf qui donne vie à la poule donc il était là avant.

Dans le cas de la gencive et des dents il est vrai que la gencive était présente dès la naissance, les dents sortent au fur à mesure. Mais en réalité le germe des dents est déjà dans la gencive dès la naissance.

On fait également le lien avec nos aînés surtout en matière de savoir et de transmission .

On mange quoi !!!

Valeurs nutritionnelles pour 100 g



Calories : 86 kcal
Glucides : 20 g
Protéines : 1,6 g
Lipides : 0,1 g
Sodium : 55mg
Potassium : 337 mg
Eau : 92 g



Utilisation

- Gratin de Patate douce
- Frite de Patate douce
-
-
-
-
-
- **Continue la liste**

Comment bien choisir sa patate douce ?

TROUVER LE BON PRODUIT

Le **poids** est déterminant: elles doivent être lourdes et fermes, sans taches et sans odeur.

Préférez les patates douces de **couleur foncée**, plus riches en **antioxydants**.

... ET BIEN LE CONSERVER

Comme les pommes de terre, elles se gardent toujours **à l'abri de la lumière et au sec**. Mais comme elles sont plus fragiles, elles se conservent moins longtemps: **7 à 10 jours seulement**.

SES BIENFAITS

Riche en fibres ;
Faible index glycémique ;
Riche en vitamine A, B6, B9 et C ;
Riche en cuivre et en manganèse ;
Diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires ;
Améliore les fonctions du foie.

CONFITURE DE PATATE DOUCE

Ingrédients

1 kg de patates douces - 1 kg de sucré - 1 bâton de cannelle - 1 gousse de vanille - 1 citron

Préparation

Lavez et épluchez les patates douces. Coupez-les en cubes de 3 cm de côté. Mettez-les dans une bassine à confitures avec le sucre, le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue en deux. Couvrez avec 1 litre d'eau. Prélevez le zeste du citron et ajoutez-le dans la bassine. Portez à ébullition, et laissez cuire à feu moyen pendant 1 heure environ en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. Les morceaux de patates doivent devenir translucides. Vérifiez la cuisson : faites tomber une goutte de confiture sur une assiette froide inclinée, elle doit figer immédiatement. Mettez alors en pots ébouillantés et séchés. Fermez hermétiquement.

Challenge Culinaire d'Action Sociale



Votre challenge en y participant :

Confectionner et distribuer votre pâte à BOKIT aux personnes seules de votre entourage.

Renseignements au 0590 69 85 75,

Les bonnes postures au quotidien

Tous les jours, nous réalisons des gestes qui nous paraissent banals mais sans porter d'attention sur le fait que nous adoptons une mauvaise posture. La santé du dos au quotidien est une chose primordiale qu'il faut toujours prendre en compte.

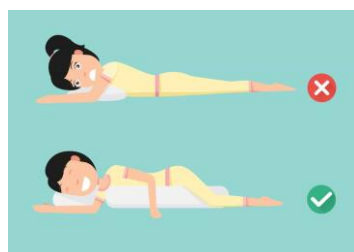
Pour ramasser un objet



Pour s'asseoir



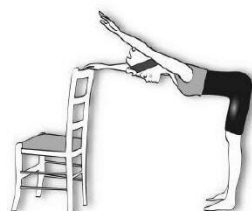
Pour faire mon lit



Pour porter un enfant



Travail du Dos



Pour sortir du lit



Bien s'étirer



Recommandations :

- Ne pas faire seul les exercices – Faire appel à un spécialiste si nécessaire
- Boire de l'eau – Bien Manger
- En cas de doute ne pas faire d'exercices

Contè

Répondè

Yé krik	Yé krak
Est-ce que la court dort	Non, la court ne dort pas !
Si la court ne dort, c'est Isidor qui dort, dans la cour de Théodore pour deux sous d'or !	
Yé krik	Yé krak
Yé mistikrik	Yé mistikrak

Toto va voir sa maman

- Maman, Maman ... je me suis fait mal !
- Où ça ?
- Là-bas



Dans une maison à la campagne, vivaient trois frères. Le premier avait une bosse sur le dos. Le deuxième avait une plaie à la jambe qui avait du mal à guérir. Le troisième avait une hernie testiculaire. Ils étaient tellement gênés, qu'ils ne sortaient jamais de chez eux.

Un soir l'ainé décida de sortir pour trouver à manger. Au bout d'une heure de marche, il aperçoit une maisonnette éclairée. Il y pénétra. Il y trouva un groupe d'une vingtaine de personnes qui s'amusait en chantant à haute voix. Lundi - mardi - mercredi - jeudi - vendredi - samedi. Il s'est mis à chanter avec le groupe. Durant toute la nuit, ce fut la même chanson. À la fin de la nuit, le chef du groupe lui dit: tu as bien chanté avec nous on va te faire un cadeau. D'un tour de magie, il n'avait plus de bosse, et les gens disparurent avant la lueur du matin. Il rentra chez lui et raconta les faits à ses frères.

La nuit suivante, le deuxième fit pareil. Après une heure de marche, il retrouva la maison, avec ce groupe chantant.: lundi - mardi - mercredi - jeudi - vendredi - samedi. Et durant toute la nuit. Comme il avait bien chanté avec le groupe, à la tombée de la nuit, le chef lui dit , pour te remercier, nous allons te faire un cadeau, et sa jambe fût guérit, et le groupe envolé avant la première lueur du jour. Il rentra à la maison et en parla à ses frères. La nuit suivante, le troisième frère, se mit en route et au bout d'une heure trouva la maison. Le groupe chantait à tue-tête : lundi - mardi - mercredi - jeudi - vendredi - samedi. Et lui bien fort il cria "et dimanche.? " Durant toute la nuit il les à contrarier en criant à chaque fois "et dimanche". À la fin de la nuit, le chef de groupe, s'approcha et lui dit : tu as bien chanté avec nous, on va te faire un super cadeau. Il se retrouva en plus de son hernie, avec la bosse et la plaie.

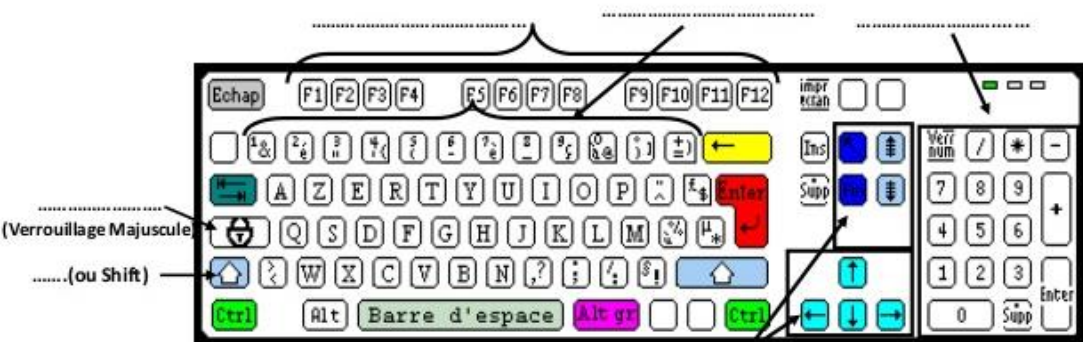
Moralité : éviter à tout prix de mettre son grain de sel, savoir observer et savoir écouter

Ferdinand

Trucs et Astuces : Ateliers numériques



- Touches standard
- Touches de fonction
- Touches Entrée
- Touches Windows
- Touches numériques
- Autres
- Touches d'application
- Touches directionnelles



1- Avec le clavier on peut écrire en et en Cette touche  permet

2- Sur certaines touches, on trouve trois caractères, exemple :

Ce chiffre s'écrit lorsque le clavier est en 5

Ce caractère s'écrit lorsque le clavier est en [

Ce caractère s'écrit on appuyant sur

3- Donnez la séquence de touches pour obtenir les caractères suivants :

@	arobase		#	dièse	
~	tilde			barre verticale	
ï	tréma		ê	accent circonflexe	
\	antislash		&	esperluette	
>	supérieur		%	pourcentage	



Du soir à l'aurore

Du soir à l'aurore, toujours je t'implore
Se criant encore mon ardent amour
Hélas, mes paroles ne sont que des mots

Qui vers toi, s'envolent sans trouver
d'écho

Et je peux encore du soir à l'aurore
Dès que je t'adore et mon cœur reste
sourd

J'aime, c'est toi que j'aime, d'amour
extrême
Et pour toujours

Et je chante sous les cieux sans
espérance

En voyant dans tes grands yeux que
différence

Et le cœur rempli de joie
Je ne désire pour apaiser mon émoi
que ton sourire

Ne me la refuse pas, je n'ai que toi ici-
bas

Écoutes ma ritournelle qui te dit, qui te
rappelle

C'est toi que j'aime d'amour extrême et
pour toujours

Et je chante sous les cieux sans
espérance

En voyant dans tes grands yeux que
différence

Et le cœur rempli de joie
Je ne désire pour apaiser mon émoi,
que ton sourire

Ne me la refuse pas, je n'ai que toi ici-
bas

Écoutes ma ritournelle qui te dit, qui te
rappelle

C'est toi que j'aime d'amour extrême et
pour toujours

Paul BLAMAR

<https://www.youtube.com/watch?v=v2V0aZEW6U4>



Cites 3 titres de Paul BLAMAR :

-
-
-

Santa Maria De Guadeloupe

{Refrain:}

Santa Maria de Guadeloupe

Santa Maria Santa Maria

Veillez sur nous, veillez sur nous

Protégez nous, protégez nous

Santa Maria de Guadeloupe

Le vent est tombé, la mer s'est
calmée

Le vent est tombé, les pêcheurs vont
rentrer

Les hommes sont fatigués d'avoir tant
lutté

Les hommes sont
fatigués ils ont tant prié



{Au Refrain}

Le jour s'est levé les bateaux sont
rentrés

Le jour s'est levé les hommes n'ont pas
tout raconté La vie

peut recommencer, le soleil briller

La vie peut recommencer, ohé, ohé

{Au Refrain}

Veillez sur nous, veillez sur nous

Protégez nous, protégez nous

Santa Maria de Guadeloupe

La compagnie créole

RIMèD-FèY-RAZYé

Plantes Médicinales ?

Je les nomme



TÉMOIGNAGE JEUNE ATTEINT COVID 19

Dans la nuit de lundi à mardi matin j'ai eu les sinus complètement bouchés en plein sommeil, j'ai cru à une simple grippe, dans la journée du mardi en mangeant mon repas du midi j'ai constaté ne plus avoir de goût, j'ai trouvé cela très bizarre. À mon dîner du soir j'ai décidé de manger de la salade et de faire une petite vinaigrette à base de moutarde, ail, persil, citron et là j'ai vraiment constaté qu'il y avait un problème, je ne ressentais vraiment pas le goût de la moutarde pourtant extra forte. Après mon dîner j'ai été me doucher et j'ai décidé de mouiller ma nuque pour l'écoulement nasal ce qui fut être efficace, une fois douché je me suis frotté avec du vix, je ne sentais vraiment pas l'odeur du vix et j'ai décidé de faire un thé pays avec les feuillages que ma mère m'avait donné durant mon séjour en Guadeloupe. Durant la nuit de mardi à mercredi, j'ai commencé à faire de la fièvre suivi de maux de ventre, une toux interminable et à être très très essoufflé. J'ai voulu appelé les secours tout en étant sapeur-pompier j'ai patienté un peu malheureusement j'avais une sensation d'étouffement j'ai contacté le 15, j'ai décrit les symptômes au médecin régulateur qui a dépêché une équipe médicalisée samu et des pompiers. Les pompiers arrivés les premiers à mon domicile équipés d'une tenue spéciale pour le covid 19, une fois le médecin urgentiste à mon domicile il me prend à charge en effectuant des examens, je suis placé sous oxygène à 15L minutes car mon taux d'oxygène dans le sang n'était pas correct, le médecin m'explique que je dois aller en urgence à l'hôpital ***qu'il suspect le covid 19, là j'ai senti la fin pour moi.*** Une fois à l'hôpital, les urgentistes ont effectué le test pour le covid 19, examen très désagréable, des prises de

sang, scanner des poumons qui était correct, je me suis retrouvé dans une zone de contamination covid 19 sous oxygène avec des patients positifs très surveillés, j'ai vu des personnes dont leur état de santé se sont dégradés. En fin de soirée le médecin urgentiste décide de me garder 24h en hospitalisation en attente des résultats. J'étais très surveillé par les médecins de la réanimation. Le jeudi dans la journée les résultats sont tombés On m'annonce que je suis covid 19 positif, qu'il souhaite à nouveau refaire un scanner des poumons et on fonction des résultats je peux sortir et rester en quarantaine chez moi. L'examen fut très correct, je suis rentré chez moi.

Moi j'ai suivi les instructions des médecins urgentistes.

J'avais peur que mon état de santé change.

Le soutien de la famille, amis et collègues fût très important. Cela m'a énormément touché d'avoir des appels de jours comme de nuits de Paris et de Guadeloupe.

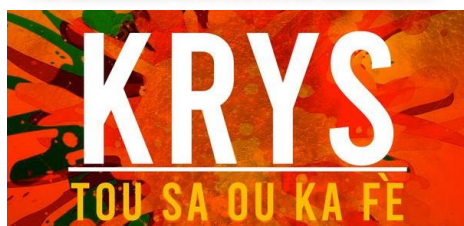
Je conseille aux gens de vraiment se protéger masque, gants, se laver Les mains. Un bon thé de gingembre, ail, citron et miel ça aide vraiment pour l'essoufflement et les anti corps. Maintenant je suis dans la phase de guérison et dieu merci. Je remercie tout le monde pour le soutien.

**Dimitri – Sapeur Pompier – Policier –
Jeune Guadeloupéen Résident en
France Métropolitaine - Atteint du
COVID 19**

BOKANTAJ
BOKANTAJ

Nou tout' Solidè

« En ce temps singulier, j'ai une pensée émue pour nos aînés, qui par prévention se retrouvent confinés et doublement isolés. Je salue l'initiative de Monsieur JENASTE qui contribue par ATTITUDE SOLID'ERE, à travers ces articles informatifs et ludiques, à briser cet isolement à apporter un peu de chaleur au sein de leur foyer ».



Krys, de son vrai nom Pédro Pirbakas, est un artiste de reggae-dancehall français, né le 18 octobre 1983 aux Abymes (Guadeloupe)

Parole d'un son de Krys

Difé ka pri

Viris ka frapé

Corona yo baptisé

Rété à kaz aw

Pou pé pa pri

Profité li on ti livré pozé

Joué mizik ou inmé

Passé dé ti momen an fanmi

Si an ka diwli

Sé pou Pa oublié

Kè ou pa tousèl

Si ou pa soti pé pa propagé

RETEA KAZAW

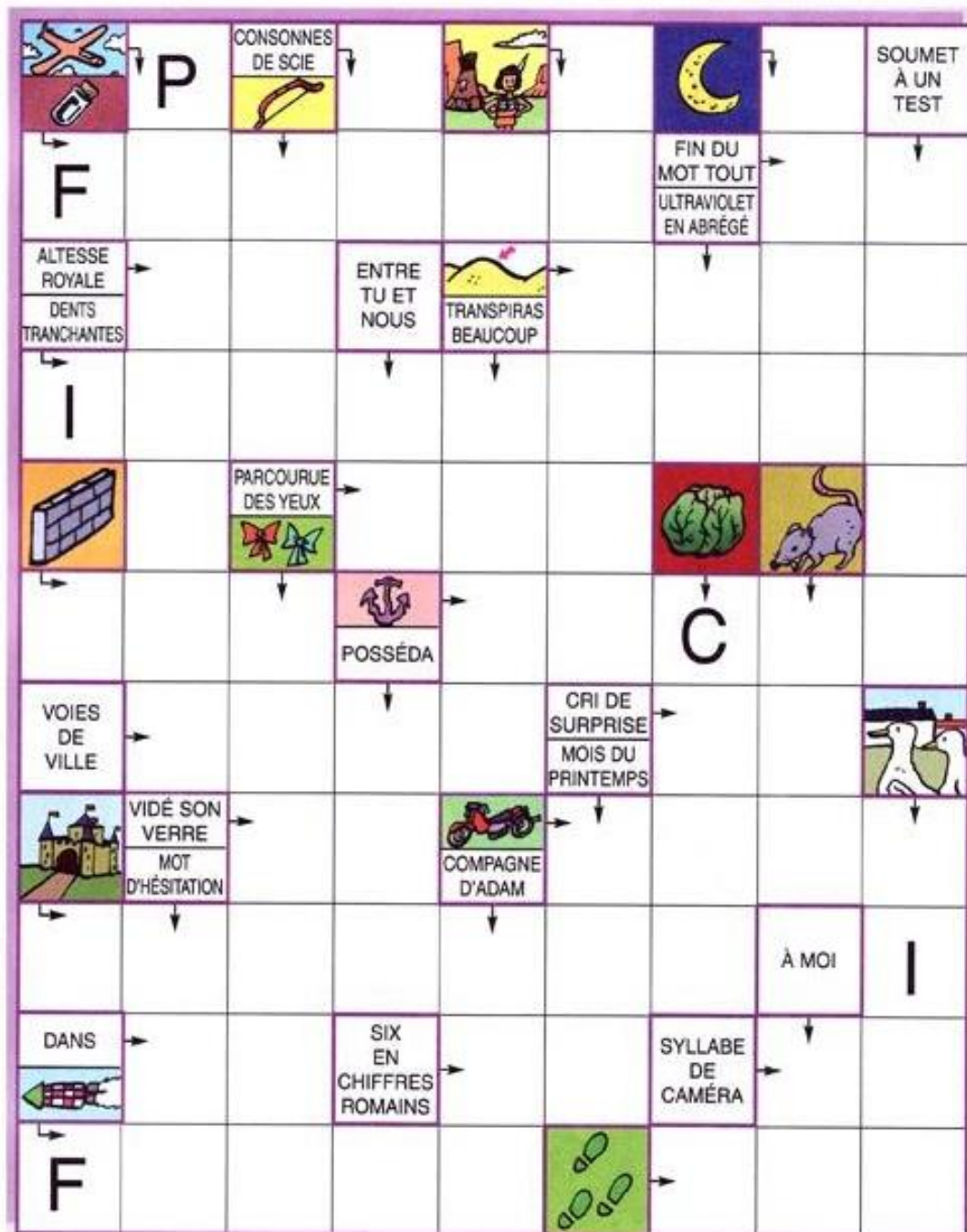
Je cite un ou plusieurs titres de KRY'S

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Ecouter en cliquant sur le lien suivant

<https://www.facebook.com/KrysOfficiel/videos/612663245981109/>





Jeu de mémoire en ligne

- Les grilles de cases colorés à retrouver -

<https://www.memozor.com/fr/autres-jeux-de-memoire/jeux-memoire-grilles-de-cases/grille-de-cases-colorees>



LES SERVICES A LA PERSONNE

L'Union Régionale des Organismes de Services à la Personne en Guadeloupe (UROSAP Gua) représente l'ensemble des structures privées et publiques du secteur des services à la personne et défend leurs intérêts, œuvre pour la qualité du service, la professionnalisation, informe sur les bonnes pratiques et les accompagne. L'UROSAP Gua relaie les informations des institutions reçues par mail à ses adhérents et est en contact avec les structures afin de recenser leurs besoins.

Les organismes proposent leurs services principalement aux personnes âgées en perte d'autonomie qui ne peuvent assurer seules les tâches essentielles de la vie quotidienne et les personnes en situation de handicap.

En cette période de confinement, les services à la personne sont mis à rude épreuve. En effet, il n'est pas possible de faire du télétravail comme l'a demandé le Gouvernement car nous sommes au chevet de personnes vulnérables.

Nous avons mobilisé notre personnel pour garantir la continuité du service, nous devons assurer leur sécurité en fournissant le matériel de protection nécessaire (gants, masques,...) aux salariés.

Le Conseil Départemental nous a fourni l'équipement (masques, gel hydro-alcoolique,...) pour assurer nos prestations.

Certains clients désistent à recevoir le personnel à leur domicile par peur d'être contaminé. Les salariés également ont peur de se rendre au domicile des bénéficiaires, certains

rencontrent des difficultés à faire garder leurs enfants et sont contraints de rester à leur domicile.

Nous sommes donc confrontés à une baisse de l'activité, à la gestion de situation de crise, des bénéficiaires qui s'inquiètent sur la continuité du service car bon nombre d'entre eux sont livrés à eux-mêmes et compte sur notre service pour les accompagner au quotidien.

La gestion s'avère difficile car nous devons répondre à la demande de ces personnes isolées avec un effectif réduit.

UROSAP GUA

C/O MBE, BP 112
Imm Fresneau, Bd de
Houelbourg - ZI de Jarry
97122 BAIE MAHAULT
0690 35 75 37
urosapgua@gmail.com



*Les services à la personne ce sont 26 activités, exercées à domicile, qui facilitent la vie quotidienne des familles et l'accompagnement des enfants en bas âge, des personnes fragiles, âgées ou handicapées.
Quelles aides possibles ?*

Différentes aides peuvent être sollicitées pour aider à financer les interventions d'un service d'aide à domicile, sous réserve de remplir les différents critères d'éligibilité :
l'APA (allocation personnalisée d'autonomie),
les aides des caisses de retraite,
l'aide-ménagère,
la PCH (prestation de compensation du handicap),
les aides des compléments santé,
les aides fiscales.

Je soutiens mon intervenant à domicile

Fais moi confiance ...



Non à l'isolement social



Tous Solidaires

Merci à Titom (Christom SIMET)
Prof de dessin – Tatoueur – Graphiste
Pour la réalisation de l'illustration de couverture

Tous Solidaires

Merci à David Eugène
Animateur de Guadeloupe 1^{ère}
Pour la présentation du cahier
Solid'Ere à l'antenne



K'ruk SERVICES PLUS, POUR UN VRAI SERVICE DE
PORTAGE DE REPAS EN GUADELOUPE



AGRÉÉE ENTREPRISE
SOLIDAIRE D'UTILITÉ SOCIALE

N. Assistance



Pour recevoir ton cahier Solid'Ere de Confinement merci d'envoyer un WhatsApp
au <https://wa.me/590590698575> ou par mail gestion@krukservicesplus.fr

Contact : cjenaste@krukera-corporation.com

0590 69 85 75

Pou-w pa rété tousèl