APCIDICIO A FILE L'association au service des personnes

L'association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange Magazine

TRIMESTRIEL

n° 364

été
2020

Le maintien du lien social pendant le confinement





N° spécial confinement

Ce nouveau magazine est un numéro spécialement dédié aux derniers événements qui ont bousculé notre quotidien. En grand merci à tous pour avoir maintenu le lien social.

Sommaire

Communication

Témoignages de permanents de notre association p 05 à 11

Retrouver des temoignages sur nos activités pendant le confinement

comme accompagnement p 16 à 20

comme prévention santé

comme commission des aides pécuniaires

..... p 25

comme logement

..... p 26-27

comme don

.....p <u>28</u>

Actualités p 29

Culture p 30

L'APCLD L'association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange

Depuis 1933, l'APCLD poursuit sa mission d'aide aux personnes fragilisées par la maladie ou le handicap et leur famille, en activité ou à la retraite des groupes La Poste et Orange. Depuis sa création, la solidarité et l'humain ont toujours été au cœur des préoccupations de l'association.

Grâce à son réseau de bénévoles organisé en équipes régionales, l'APCLD propose :

Une aide personnalisée

- Aider dans les démarches : informer, accompagner, conseiller et orienter les personnes malades et/ou en situation de handicap dans leurs démarches administratives, familiales, médicales et sociales.
- Participer financièrement en attribuant une aide financière sous conditions pour des frais liés à la maladie ou au handicap.
- Soutenir les familles, les aidants et les aidés en prenant en compte la dimension affective, soutenir les proches de la personne en difficulté et contribuer au maintien du lien familial.
- Apporter un soutien moral sous la forme de visites, de contacts téléphoniques afin de rompre l'isolement que peuvent engendrer la maladie et le handicap.
- Mettre à disposition des logements pour les personnes malades ou en situation de handicap et leur famille, en consultation ou en soins dans des structures hospitalières.

Une démarche collective

- Conseiller les bénéficiaires en leur facilitant l'obtention d'avis ou l'orientation par le Comité d'Honneur Médical et Scientifique.
- Sensibiliser par des campagnes de préventions santé telles que les AVC, la nutrition, le sommeil, les maladies chroniques et invalidantes.

COMITÉ D'HONNEUR MÉDICAL

PRÉSIDENT

Professeur Marc-Olivier BITKER

Chef du Service d'urologie et de transplantation rénale à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

MEMBRES:

Professeur Maxime DOUGADOS

Chef du service de rhumatologie à l'Hôpital Cochin

Professeur Francine LECA

"Mécénat Chirurgie Cardiaque"

Professeur Pascal LEPRINCE

Membre de l'Académie - Nationale de Chirurgie Chef de service de chirurgie cardiaque du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière

Professeur Henri LÔO

Consultant au service hospitalo-universitaire de santé mentale et de thérapeutique au centre hospitalier Sainte-Anne Membre de l'Académie Nationale de Médecine

Professeur Jacques PHILIPPON

Membre de l'Académie - Nationale de Médecine Chef de service honoraire de neurochirurgie à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Professeur François RANNOU

Chef de service de rééducation et réadaptation de l'appareil locomoteur et des pathologies du rachis à l'Hôpital Cochin

Professeur Gérard SLAMA

Chef du service de diabétologie et des maladies endocriniennes à l'Hôpital Hôtel-Dieu de Paris

Professeur André VACHERON

Président honoraire de l'Académie de Médecine









Face à la pandémie du coronavirus : la solidarité

Mes premiers mots vont aux familles touchées par la maladie et le deuil, dans des conditions particulièrement difficiles, pour leur dire combien je partage leur peine.

Nous sommes là pour vous soutenir, n'hésitez pas à nous contacter.

Depuis quelques années, l'individualisme grandissant faisait penser que la solidarité était en crise, qu'elle était en déclin et que même le mot SOLIDARITÉ était devenu désuet.

Et puis, face à la pandémie de la COVID-19, l'esprit d'entraide a ressurgi et la volonté d'aider de certains semblait inébranlable : dans tout le pays ont émergé des initiatives, des mouvements et petits gestes de solidarité afin d'aider les personnes en difficultés.

La solidarité s'est organisée face aux signaux de détresse.

Dès l'annonce du confinement, les bénévoles et permanents de l'APCLD ont continué de se mobiliser et sont restés en contact par téléphone, par mail et par courrier avec de nombreux bénéficiaires et adhérents, et plus encore avec ceux isolés et fragilisés.

L'APCLD a adapté en urgence ses activités en privilégiant les moyens de communication à distance et a continué sa mission de prévention santé en relayant les gestes barrières et les consignes gouvernementales.

Nos missions d'accompagnement et de conseil ont été maintenues durant toute la période de confinement. La commission d'aides pécuniaires a adapté son fonctionnement afin de continuer à attribuer des aides financières pour des frais liés à la maladie ou au handicap, aux salariés et retraités en grande difficulté des groupes La Poste et Orange.

De plus, l'APCLD a souhaité soutenir ceux qui agissent au cœur de la pandémie, notamment le personnel médical. Par l'intermédiaire du Professeur BITKER, le Président de notre Comité d'Honneur Médical, j'ai ainsi mis à disposition du personnel soignant des Hôpitaux de Paris APHP les logements d'accueil de l'association, inoccupés dans le contexte du confinement.

Cette période a été particulièrement difficile à vivre sur tous les plans. C'est avec beaucoup de fierté et d'émotion que j'ai constaté quotidiennement que, correspondants, délégués et permanents de l'association, en métropole comme en Outre-mer, portaient haut les missions de l'APCLD et ses valeurs, toujours avec cœur et engagement.

Ce numéro spécial est dédié aux bénévoles, délégués et salariés en remerciement de leur forte implication pendant la pandémie.

Merci à vous

Nathalie ZUBIOLO Présidente de l'APCLD





Solidarité magazine : Magazine trimestriel d'information édité par l'Association au service des personnes malades et handicapées de La Poste et d'Orange (APCLD): 45-47, avenue Laplace - 94117 ARCUEIL Cedex - Tél.: 01 49 12 08 30 - Fax: 01 49 12 93 46 - E-mail: apcld@apcld.fr

Commission paritaire : 0524 G 85281 I Directeur de la publication : Nathalie ZUBIOLO, Présidente de l'APCLD I Rédacteur en chef : Agnès LECAREUX I Rédacteurs: Florent ANELKA, Christine BARRAUD, Julie BÉCHENNEC, Patrick DZIURA, Sylvestre JANKY, Agnès LECAREUX, Claire LÉVÊQUE, Philippe LE FLOC'H, Karine LIPINSKI, Tiphanie NOËL, Houria RAKOTON, Nadia RHOUNI, Ingrid SAMUT, Michèle THOMAS, Sandrine TREILLEUX, Michèle TRIEST I N° ISSN APCLD: 16341945 I Paru en : Avril 2020 I Dépôt Iégal: paru en juillet 2020 Commission communication: Alain LE CORRE, Alain TOUTOUS, Jean-Paul CAMO, Louis PERRIGAULT I Crédits photos: APCLD Bandes déssinées: Yves HAMEAU I Conception graphique/impression: Armicom - Pornic - Tél.: 06 81 78 43 12 Abonnement annuel: 6 € I Numéro à l'unité: 2 € I Diffusion: 9 000 exemplaires I Merci à tous pour vos témoignages

NOS CONTACTS

EN RÉGION



Le siège social de l'APCLD

45-47, avenue Laplace 94117 ARCUEIL Cedex Tél: 01 49 12 08 30

E-mail: apcld@apcld.fr

Site Internet: www.apcld.fr

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

Marie-Laure LANGOUËT

33, rue de la Vertonne 44120 VERTOU Tél.: 02 40 35 70 93

Port: 06 79 41 66 33

22-29-35-44-49-53-56-72-79-85-86

Suivez notre compte Twitter @APCLD



Nord-Ouest

Corinne CONSUEGRA

02-14-27-50-59-60-61-62-76-80 107, avenue Aristide Briand BP 30125 - 27931 GRAVIGNY Cedex

Tél.: 02 32 60 57 07 Port: 06 32 23 48 19

E-mail: region.nordouest@apcld.fr

Île-de-France

Michèle MONNIER

75-77-78-91-92-93-94-95 3/5, rue Galliéni - Pièce 602 94257 GENTILLY Cedex Tél.: 01 46 64 05 61 Port: 07 72 72 55 52 E-mail: region.idf2@apcld.fr

F.A

Tiphanie NOËL

08-10-51-52-54-55-57-67-68-70-88-90 31 bis, av. du Général Leclerc

54000 NANCY Tél.: 03 83 54 34 51 Port: 06 72 49 91 03 E-mail: region.est@apcld.fr

Centre-Bourgogne-Limousin

E-mail: region.ouest@apcld.fr

Martine GIRAULT

18-19-21-23-28-36-37-41-45-58-87-89 1, rue Édouard Branly 45900 ORLÉANS-LA-SOURCE Cedex 9 Tél. : 02 38 64 72 74

Port: 06 87 74 39 21 E-mail: region.centrebourgogne@apcld.fr

Auvergne-Rhône-Alpes

Razika DJEBBARA

01-03-25-38-39-42-43-63-69-71-73-74

18, quai Gailleton

BP 2209 - 69214 LYON Cedex 02

Tél.: 04 72 61 14 88 Port: 06 87 74 39 70

E-mail: region.auvergnerhonealpes@apcld.fr

Aquitaine

Christine BARRAUD

16-17-24-32-33-40-46-47-64-65-82 74, rue Georges Bonnac Les Jardins de Gambetta Tour 6 - 33000 BORDEAUX Tél. : 05 56 08 71 97

Port: 06 80 95 40 52 E-mail: region.aquitaine@apcld.fr

Occitanie

Murielle COMMUNAL

09-11-12-15-30-31-34-48-66-81 106, avenue Georges Clémenceau BP 70083 - 34502 BÉZIERS Cedex

Tél.: 09 67 11 96 36 Port: 06 87 74 37 57

E-mail: region.occitanie@apcld.fr

Provence-Alpes-Côte-d'Azur

Claire LÉVÊQUE

2A-2B-04-05-06-07-13-26-83-84 19, rue Henri Barbusse 13020 MARSEILLE Cedex 20 Tél.: 04 91 15 43 92

Port : 06 87 74 39 53 E-mail : region.paca@apcld.fr

Antilles-Guyane-Réunion-Mayotte



Guadeloupe 971Sylvestre JANKY

Port: 06 90 61 57 23 E-mail: apcld-ft.gwada@orange.fr

Gérard GOUDOU

Tél.: 05 90 97 65 71 Port: 06 90 49 11 71

E-mail: gerardbruno.goudou@gmail.com



Martinique 972

Florent ANELKA

Port: 06 96 33 88 54 E-mail: florent.anelka@orange.com



Guyane 973

Armand PRUDENT

Port: 06 94 44 19 88 E-mail: armand.prudent@labanquepostale.fr



Réunion 974 Michèle TRIEST

Port: 06 92 62 08 76

E-mail: micheletriest@gmail.com



Mayotte 976

Annimari ASSANI Port: 06 39 09 50 14 annimari.assani@laposte.fr









C'est avec admiration que j'ai constaté la réalité des actions menées en métropole et en Outre-mer. Quotidiennement, les permanents et les bénévoles de l'association ont répondu à toutes les situations inédites et parfois difficiles.

Agnès LECAREUX,

Responsable communication, rédactrice en chef Solidarité Magazine

RENDRE HOMMAGE aux bénévoles et permanents de l'APCLD...

Pour rendre hommage à ces liens humains préservés en pleine période de confinement, j'ai proposé la réalisation de ce numéro "Spécial Solidarité". Quelques pages pour une multitude d'actions et d'initiatives. Bien sûr tout n'y est pas. Mais à chaque témoignage on y retrouve l'esprit de Solidarité, l'engagement, la bienveillance, la simplicité, l'entraide, l'écoute et la générosité... Toutes ces valeurs bien vivaces que nous avons maintenues, comme un fil solide entre nous.

La propagation du virus modifie nos comportements et nous rend davantage à l'écoute, de nous, des autres...

À l'annonce du confinement j'étais en Normandie, je suis revenue dans la nuit. Le lendemain un de mes premiers réflexes a été de mettre dans la boîte aux lettres de ma voisine âgée qui vit seule une petite lettre avec nos numéros de portables. Elle a rappelé le soir très émue de l'attention. Aurai-je osé le faire avant ? je ne sais pas, mais ne pas le faire dans cette situation m'aurait posé question.

Le confinement a entravé notre liberté de mouvement, et bouleversé nos habitudes de vie. Tout est devenu un casse-tête, surtout l'essentiel, voir les proches, se soigner, faire les courses, travailler exclusivement sur ordinateur, par mail, téléphone et réunions en visio... Faire le tri entre les informations fiables et les "fake news" (ou fausses informations) pour diffuser l'information utile en temps réel sur nos réseaux sociaux, sans devenir anxiogène.

Que l'on vive cloitré dans un petit espace à Paris ou à la campagne avec un jardin, seul ou en famille, habitué des nouvelles technologies ou pas, en bonne santé ou confronté encore plus violemment à la maladie ou au décès d'un proche, chacun d'entre nous a vécu, ou plus exactement subi, différemment la situation... et l'APCLD était présente en ces moments difficiles.

Merci à Yves HAMEAU, bénévole des Ardennes, qui nous fait profiter de ses talents de dessinateur au fil de ce Spécial Solidarité.

Houria RAKOTON,

Agent d'accueil

LES MOTS BIENVEILLANTS

apportent du bien-être

Accueillir, rassurer, réorienter les personnes qui nous contactent vers les bons interlocuteurs en région est une activité essentielle. L'APCLD s'est organisée pour qu'Houria continue de répondre à vos questions par téléphone et mail, de son domicile, pendant toute la période du confinement.

Lors du confinement, j'ai traité des appels concernant les réservations logements, les demandes d'aide pécuniaires, les personnes ayant à charge un proche malade ou dépendant, des questions liées aux mesures sanitaires...

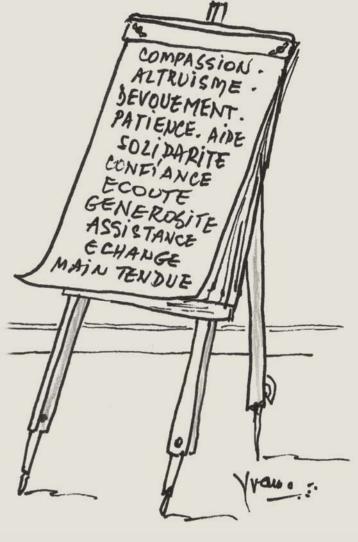
D'ordinaire les échanges ne sont pas si intenses.

Je pense à une dame, aidante de sa maman dépendante, qui a éclaté en sanglots, m'expliquant combien c'était difficile de s'occuper pendant le confinement de ses enfants et de sa mère dépendante. Être aidant (e) n'est pas chose simple et pour ne pas tomber d'épuisement il faut s'entourer d'aide extérieure et l'APCLD est là pour permettre de garder l'énergie nécessaire et de continuer aussi longtemps que possible cet accompagnement familial.

Je me rappelle aussi d'une personne qui a appelé concernant la situation professionnelle de sa fille hospitalisée. Je lui ai communiqué les coordonnées d'une collègue pouvant la renseigner. Même si l'échange a été court, cette dame m'a remerciée d'une telle façon que j'en étais surprise, comme si j'avais fait une chose extraordinaire.

Une autre bénéficiaire a laissé un message en disant qu'elle se sentait seule, ne supportant plus les mesures de confinement. J'en ai informé le service Aide à la Personne, Prévention et Animation qui a rapidement organisé une prise de contact grâce à l'aide d'un bénévole de la Guadeloupe et un suivi a été mis en place.

Des larmes ont jailli lors des échanges téléphoniques ; ces larmes avaient besoin de sortir. Je ressentais un soulagement perceptible du bénéficiaire après ce moment délicat lors duquel on ne sait pas vraiment comment réagir.



J'ai dit les mots qui me venaient comme par exemple : "Ne vous en faites pas, ça va s'arranger", "Gardez courage"... mais une chose est certaine, le fait de répondre et d'écouter la personne lui permet un moment de lâcher prise émotionnel. C'est un geste solidaire qui apporte beaucoup.

Prendre soin de l'autre est de moins en moins fréquent dans la société d'aujourd'hui où chacun préfère rester dans son espace de "confort." On n'ose pas toujours aller vers l'autre par timidité ou pudeur, la fatigue du quotidien "métro, boulot, dodo", et on aime rester dans son petit "monde". Le confinement a bouleversé nos habitudes.

Les mots bienveillants apportent du bien-être, relèvent et libèrent. L'écoute et le soutien sont les béquilles qui aident celui ou celle qui en a besoin à se remettre debout et à continuer à avancer.







Michèle THOMAS,

Responsable APPA Aide à la Personne, Prévention et Animation

LE CONFINEMENT

a nécessité d'adapter notre organisation pour la continuité de nos missions

Dès l'annonce par le Président de La République des mesures nationales de confinement, le lundi 16 mars, la Présidente de l'association a informé par mail les coordonnatrices en région qu'elles seraient placées en télétravail. Les collaborateurs du Siège se sont organisés dès le lendemain pour poursuivre leurs activités dans le respect des mesures sanitaires.

Rapidement, ils ont été dotés d'ordinateurs portables, reliés par notre prestataire informatique au serveur de l'association pour garantir un accès sécurisé aux outils utilisés quotidiennement.

Une organisation hebdomadaire spécifique avec des réunions téléphoniques ou par visio-conférence sous TEAMS, a été mise en place pour maintenir un contact régulier avec tous les collaborateurs du siège, les coordonnatrices et les délégués en Outre-mer.

INFORMER SUR LES MISSIONS MAINTENUES ET REPORTÉES

Dans un premier temps, les activités et missions sont passées en revue : celles à reporter du fait des mesures sanitaires et celles maintenues nécessitant quelques adaptations :

- Parce que le confinement et les mesures sanitaires ont compliqué la situation de nos bénéficiaires confrontés à des dépenses de santé, de handicap ou d'hospitalisation, l'APCLD a décidé de maintenir la tenue de ses commissions d'aides pécuniaires en adaptant la procédure habituelle.
- Les actions collectives et animations sur les sites de La Poste ou d'Orange en métropole comme en Outre-mer ont été reportées.

• L'activité "logements d'accueil" a été suspendue et sauf une situation très spécifique, toutes les réservations de logements ont été annulées jusqu'à nouvel ordre.

Nous avons informé l'ensemble de nos partenaires, DRH, managers, assistants sociaux, référents handicap, préventeurs par courrier ou mail de l'adaptation de nos missions.

MAINTENIR LE LIEN AVEC NOS BÉNÉFICIAIRES ET ADHÉRENTS RESTE LA PRIORITÉ

Dans le respect des mesures de confinement et afin de ne pas propager le virus, les coordonnatrices, les bénévoles et les délégués ne pouvaient plus accompagner les bénéficiaires dans leurs déplacements ni même leur rendre visite à domicile.

Tout a été mis en œuvre pour maintenir le lien social et la continuité de l'activité d'aide directe à nos bénéficiaires par téléphone, mail ou courrier.

Les coordonnatrices ont sollicité les bénévoles pour s'assurer de leur situation et leur demander de prendre des nouvelles de nos adhérents.

Notre volonté était d'apporter du soutien moral et si nécessaire rassurer en donnant des précisions sur les mesures barrières et de distanciation sociale fixées par le gouvernement.

Après quelques semaines, l'APCLD a relevé le défi en maintenant l'activité par le télétravail et en démontrant que le lien social, au cœur de ses missions, en sort renforcé.





Nadia RHOUNI,

Comptable

TROUVER ses marques



Je n'ai pas eu l'impression d'être seule pendant la période de confinement. Je voyais les collègues lors des visios TEAMS hebdomadaires et on échangeait tous les jours par téléphone.

La gestion du temps et des priorités est tout aussi importante en télétravail qu'au siège. La première semaine, j'ai eu des difficultés à trouver mes marques entre les appels, les mails et le travail à faire. Ensuite, les appels se sont espacés et je ne regardais la messagerie que deux ou trois fois durant la journée. J'ai constaté un nouvel élan de solidarité inter-collègues. Certains ont pris à leur charge les appels des adhérents et des donateurs concernant les

interrogations portant sur les encaissements de chèques ou sur l'envoi des reçus fiscaux.

L'activité a été dense avec énormément de chèques à enregistrer et la préparation des reçus fiscaux. La saisie des chèques est une tâche répétitive qui nécessite une grande concentration. Le travail est un peu compliqué lors des saisies des factures fournisseurs reçues par mail et leurs règlements sans pouvoir imprimer, ni scanner.

Au bout d'un certain temps, j'ai pris conscience qu'il était nécessaire en travaillant à domicile de s'accorder des pauses car sinon j'avais tendance à travailler non-stop. Il est important de prendre conscience de la nécessité de s'aérer l'esprit, sinon on risque très vite la saturation. Le plus difficile quand on travaille chez soi c'est qu'il n'y a plus de coupure entre travail et la vie privée.

Je me suis aperçue que malgré les échanges en visio, j'avais un manque de "vie sociale" au travail. L'expérience est positive car dans tous les cas on arrive à avancer ensemble.



Julie BÉCHENNEC, référente prévention animation santé

LA VIE D'AVANT

...et le maintenant : patience, organisation et découvertes...



En janvier, comme tout le monde, j'entends parler d'un virus apparu en Chine... qui commençait à faire beaucoup de victimes... On en parlait "comme ça" avec les collègues, comme si de rien n'était ou comme si nous ne voulions pas voir ce qui nous "pendait au nez"! En février, le virus gagne du terrain en Europe... Mi-mars, les écoles ferment jusqu'à nouvel ordre..., puis fermeture des restaurants et des lieux rassemblant du public... le 16 mars, je passe au bureau, journée presque "normale"... pourtant le début d'une période totalement inconnue....

Dès le lendemain, il a fallu que je m'adapte à mon nouvel espace de travail, à mon domicile et à une nouvelle façon de travailler. Comment concilier réunion en Visio, mes "collègues" présents quotidiennement dans mon salon, même virtuellement et les escalades de ma fille de 3 ans qui veut regarder la télé de maman !... Une fois passés les problèmes de logistique, et une bonne dose d'humour, il a fallu apprendre à travailler quotidiennement à distance avec les outils de communication numérique...

Je pense que les réunions téléphoniques "TEAMS" n'auront plus de secrets pour grand nombre d'entre nous à la fin de ce confinement!

Pourtant cette période a aussi été une "opportunité" pour traiter des dossiers un peu "mis de côté", prendre le temps d'écouter "l'autre" et de s'écouter.

S'écouter c'est aussi découvrir ses limites dans une situation où notre liberté de circuler est mise en suspens... être tentée de prendre un TGV pour rejoindre ses proches en Bretagne mais revenir à la raison "et si je suis porteur sain ? et si je "ramène" le virus à ma famille ?" et au final rester "confinée" et se créer un nouveau rythme de vie à domicile... ne pas oublier son attestation pour sortir, s'informer sur le périmètre d'un kilomètre autour de chez soi, essayer de faire comprendre à un enfant de 3 ans avec les bons mots pourquoi elle ne va pas à l'école, endosser le "rôle" de l'institutrice, faire preuve de créativité pour l'occuper, attendre patiemment les annonces du gouvernement...

Et penser à l'organisation de "l'après".







Sandrine TREILLEUX,

Acteur Social Logement

PERSONNELLEMENT

et professionnellement, des émotions fortes à gérer

Beaucoup se souviendront où ils étaient quand le confinement est devenu officiel.

Que faire, où aller, continuer ses soins ou les différer, comment gérer les enfants ou les proches les plus fragiles, comment survivre financièrement parfois, que croire, qui croire...

Tant de questions dans cette somme d'informations contradictoires et anxiogènes.

Garder la tête froide... mais comment contenir le flot d'émotions qui telle une déferlante s'est abattue sur nous?

COMMENT AS-TU VÉCU L'ANNONCE DU CONFINEMENT

J'étais en vacances auprès de mes proches à 650 km de mon domicile. Fallait-il rester auprès de la famille, dans une maison avec jardin ou rentrer chez soi, en appartement, dans une zone qui risquait d'être le prochain foyer de contamination? Que faire?

Rejoindre l'APCLD a été un choix mûrement réfléchi, celui d'un engagement professionnel qui me permettait de redonner un sens à mon activité et d'être en accord avec mes valeurs. Revenir à mon domicile, reprendre le travail via le télétravail, était une évidence.

COMMENT T'ES-TU ORGANISÉE EN TÉLÉTRAVAIL ?

La reprise du travail a été forte en émotions. Télétravailler représente une nouveauté pour moi et donc une nouvelle organisation. Au stress déjà présent, s'est ajouté celui d'installer sur mon ordinateur des technologies dont je ne suis pas friande puis à m'y adapter par nécessité dans le contexte actuel. ... Après des doutes, de l'énervement (beaucoup pour

être honnête), quelques mots d'oiseau (parfois fleuris...) mais avec la volonté tenace de rester "connectée" à toute l'équipe de l'APCLD, j'ai fini par y arriver.

TÉLÉTRAVAILLER ÉTAIT UNE PREMIÈRE.

QUEL REGARD PORTES-TU SUR CETTE EXPÉRIENCE?

C'est en premier lieu un collectif d'individus, isolés chez eux, mais qui travaillent jour après jour avec la volonté commune de continuer les missions de l'association. C'est ensuite un cadre différent de celui habituel mais qui me conforte sur ma place et mon utilité. C'est aussi prendre le temps de réfléchir à ses propres pratiques, à ce qui peut être amélioré, fait différemment.

Télétravailler c'est bien évidemment travailler mais c'est aussi retrouver l'équipe, rire ensemble, échanger des recettes, souhaiter des anniversaires... Le travail doit rester un lieu d'échanges sinon chacun est cloitré dans son espace privé, avec ses propres difficultés.

Pour décompresser il est important de partager. Cela développe la solidarité et les petites attentions sympathiques des collègues.

TU AS PARTICIPÉ À L'APPEL DES BÉNÉFICIAIRES ?

Oui, je me demandais comment cela allait se passer. Et ma surprise a été grande car les bénéficiaires que j'appelais se souciaient également de savoir comment nous allions... La sensibilité de chacun était exacerbée, recevoir alors qu'on est là pour donner procure une grande émotion!

J'ai une pensée émue pour ceux qui font qu'aujourd'hui notre société tient le cap, pour nos soignants et tous les "invisibles", qui œuvrent chaque jour à maintenir le lien social et la solidarité comme nous le faisons à l'association. C'est un moteur de savoir que vous comptez sur nous.







Patrick DZIURA, Expert Ressources

DES SENTIMENTS contrastés

COMMENT AS-TU VÉCU LA JOURNÉE DU 16 MARS?

"Lors de l'annonce des mesures de confinement par le Président de la République, j'étais en vacances. Après un retour prématuré, et afin de préparer le travail à distance, je suis passé au bureau pour faire une copie de mes dossiers et emporter les documents essentiels, sans lesquels je n'aurais pas pu avancer sur le travail que j'avais en cours.

COMMENT T'ORGANISES-TU EN TÉLÉTRAVAIL ?

Dans mon salon, partiellement aménagé en bureau! Préparation de petits modules de formation, remise à jour des bases documentaires pour les permanents et les bénévoles de l'association... Ces différentes tâches s'accommodent parfaitement du télétravail, car elles demandent de la concentration, de la disponibilité et du calme. Mais en pratique, je m'aperçois que j'ai aussi besoin de mes collègues, pour des temps d'échange et du travail collaboratif, et en retour, mes collègues me sollicitent également.

COMMENT AS-TU VÉCU LE CONFINEMENT ?

Au départ, j'appréhendais un peu cette période d'isolement forcé, mais à ma grande surprise, je n'ai pas vu le temps passer. Aux temps de travail un peu solitaires se sont ajoutés de nombreux échanges : réunions en visioconférence ou par téléphone, travail en binôme...

À cela se sont greffés des contacts quotidiens par téléphone ou par courriel avec les bénévoles et les bénéficiaires que j'avais accompagnés lorsque j'étais coordonnateur de la région lle-de-France, et dont je connais, pour certains, la situation de grand isolement.

J'ai aussi développé le contact avec bon nombre d'anciens collègues de travail, dont la plupart sont aujourd'hui retraités, et certains malades, aidants, ou en situation de dépendance.

TU AS BEAUCOUP ÉCHANGÉ PAR TÉLÉPHONE ?

Les échanges téléphoniques font du bien, autant à celui qui reçoit l'appel qu'à celui qui le passe. L'isolement et le climat d'angoisse affecte tout particulièrement les personnes qui ont une santé mentale fragile, en amplifiant leurs souffrances, ou celles qui sont encore plus isolées à cause de la réduction des contacts humains qui constituaient leur seule joie de vivre.

Et pour ce qui me concerne, j'essaie d'apporter à chaque fois un peu de joie et d'optimisme ; pour cela je n'hésite pas à plaisanter.

QUEL BILAN TIRES-TU DE CETTE RETRAITE FORCÉE ?

Cette période m'inspire des sentiments contrastés. Malgré les frustrations d'un confinement printanier je m'efforce de regarder le côté positif des choses : je trouve du plaisir à renouer des contacts parfois distendus, ...

Le fait d'être momentanément confiné par la pandémie de COVID-19 nous rendrait-il plus proche des personnes qui sont confinées tout au long de l'année par la maladie ou le handicap?"

>INTERVIEW ~





Tiphanie NOËL, Coordonnatrice Est

INFORMER les partenaires

Pendant cette période de confinement, les personnes les plus isolées sont susceptibles d'être les personnes retraitées, qui, par la force de l'âge rencontrent des problèmes de santé voire de mobilité et souffrent de solitude. L'équipe de la région Est a donc été soucieuse de se rapprocher des douze ANR départementales de la région pour proposer son aide auprès des retraités La Poste et Orange en complément de ce qui peut déjà leur être proposé. Il s'agissait aussi de réaffirmer notre partenariat car les valeurs de nos associations sont identiques en matière de solidarité.

L'APCLD a veillé à préciser que malgré le confinement, notre activité continuait tout en s'adaptant aux circonstances et surtout indiquer notre présence et disponibilité sur le territoire (permanents et bénévoles) pour répondre aux besoins des personnes. Orienter vers les services de proximité, continuer à monter des dossiers d'aides pécuniaires malgré tout, le soutien moral pour rompre l'isolement... tout autant d'activités encore plus essentielles pendant cette période particulière. Cette initiative a été appréciée par les Présidents des ANR qui en ont fait une diffusion à l'ensemble de leurs adhérents.

L'initiative a été déclinée sur tout le territoire, les régions ayant relayé l'information à tous les présidents d'ANR de leur zone.

Claire LÉVÊQUE, Coordonnatrice PACA

PRENDRE des nouvelles par tous les moyens

"Lors du confinement les bénévoles de certains départements, et moi-même avons tenus à contacter tous les adhérents de la région par téléphone.

Je me suis rendu compte que certains avaient des coordonnées erronées ou bien aucun numéro de téléphone. Suite à l'impossibilité de pouvoir rentrer en contact avec les personnes les plus isolées, qui ne disposent pas toujours de mail et que nous n'arrivions pas à joindre, j'ai eu l'idée de leur envoyer un courrier. Ce courrier était l'occasion de prendre de leurs nouvelles et les inviter à nous contacter si besoin était en leur rappelant les missions de l'APCLD.

L'initiative a été étendue à toutes les régions et les courriers, plus de 100, ont été envoyés du siège. Dès réception du courrier, des personnes ont recontacté les coordonnatrices pour les remercier de cette attention qui les avait touchées."



Christine BARRAUD, Coordonnatrice Aquitaine

PARTAGER nos compétences pour unir nos forces

Depuis le 16 mars, les coordonnateurs et permanents du siège de l'APCLD se sont organisés à

domicile en télétravail. Afin de continuer d'assurer les missions de l'association, il a fallu trouver de nouvelles façons de travailler. Pour aider les autres collègues, chacun de nous a mis ses compétences au service de tous. Certains ont récolté des informations auprès des entreprises et les ont diffusées, d'autres ont créé des outils pour le réseau ou les contacts aux bénéficiaires (rédactions de courrier, mode opératoire pour le confinement...).

Pour ma part, à l'aise en informatique, j'ai voulu m'investir pour aider mes collègues à l'accès aux informations de la base de

données de l'association. Je me suis mise à disposition des autres régions pour sortir les listings d'adhérents afin de pouvoir les contacter. J'ai également profité du confinement pour remettre à jour une plateforme d'échanges collaborative interne qui fonctionne comme un forum.

Celle-ci permet aux permanents APCLD d'échanger sur des questions de fonctionnement ou des situations en évitant d'engranger un nombre important de mails.

C'est en unissant nos forces et nos compétences, que les permanents et bénévoles de l'APCLD ont continué leurs missions de maintien du lien social et de Solidarité, missions essentielles en cette période.





ACCOMPAGNEMENT





SIMPLE comme un coup de fil

Louis, bénévole (Ille-et-Vilaine)

OUEST

Ce bon vieux slogan est, il faut le reconnaître, tout à fait d'actualité. En effet, quoi de plus aisé et efficace, dans cette période où le contact direct est interdit, qu'un simple appel téléphonique pour rompre la solitude forcée des personnes qui sont, pour beaucoup d'entre elles, privées de visites de leurs proches.

Cette démarche basée sur la solidarité, une des valeurs essentielles de l'association APCLD, vise à permettre à des personnes âgées, ou touchées par la maladie, ou bien encore en situation de handicap, d'entendre la voix de quelqu'un qui vient combler un grand vide tout en échangeant sur divers sujets et tout particulièrement sur les inquiétudes nombreuses en ce difficile temps de pandémie.

C'est donc dans cette perspective qu'il a été décidé de contacter tous les adhérents de l'association ainsi que les bénéficiaires de ces dernières années. Je dois reconnaître que j'ai été agréablement surpris, au cours de ces entretiens, de l'accueil chaleureux et spontané de la part de toutes les personnes appelées.

LES APPELS POUR ROMPRE L'ISOLEMENT

S'il est vrai que se savoir utile auprès de personnes qui souffrent de la maladie ou du handicap s'avère être toujours d'une grande satisfaction, force est de constater que ce plaisir est très largement amplifié en cette période de crise sanitaire où les besoins de certains et certaines sont très importants afin de rompre cette solitude qui pèse tant.

Mais tout ceci n'est bien entendu qu'une étape et ne peut que renforcer l'utilité d'une association telle que l'APCLD, sachant que, dans ma seule zone d'intervention, sur les huit premières personnes contactées téléphoniquement, quatre ont souhaité qu'un bénévole de l'APCLD leur rende visite après la période de confinement.

Alors, dans quelques temps il nous faudra tous, bénévoles et permanents, devoir passer "du simple coup de fil", actuel, à la mise en œuvre d'actions plus directes auprès de toutes celles et ceux qui souffrent du fait de la maladie ou du handicap et dont les besoins n'ont fait que croître durant cette période de crise sanitaire.

Jacques LE CLAINCHE, délégué Morbihan



RECHERCHER des solutions

Au cours de cette période délicate je me suis beaucoup occupé d'une personne de 91 ans, dont la famille est très éloignée. Vivant seule avec son chat, je l'ai assistée et accompagnée.

Suite à sa chute à son domicile, cette dame a dû séjourner en EHPAD local six semaines et il a fallu chercher une solution pour le chat. En attendant le retour de sa maîtresse, je lui ai trouvé un refuge dans le secteur. Mais comment couvrir les frais ?

En contactant la Mutuelle Générale du Morbihan, dont la dame était adhérente de niveau 2, j'ai découvert que celle-ci pouvait bénéficier d'un remboursement forfaitaire de 30 jours pour l'hébergement de son chat sur attestation d'hospitalisation et facture acquittée du refuge. J'ai transmis les documents et depuis les frais ont été remboursés. Aujourd'hui, la dame a regagné son domicile et retrouvé avec bonheur la compagnie de son chat.







NORD

Philippe DOUTRELUINGNE,

Vice-président et délégué des Hauts-de-France



UN DÉFI de solidarité

Philippe DOUTRELUINGNE, postier en activité occupe au sein de notre association plusieurs fonctions.

Comment as-tu vécu la période de confinement ?

Cette période a été difficile. Humainement d'une part car je ne pouvais plus rencontrer de visu les bénéficiaires dont je m'occupe. Au travail, les relations avec les clients étaient accentuées.

Je pense que les personnes empathiques le sont davantage dans des situations de stress et les personnes qui ont tendance à râler, sont plus agressives. Cela demande de gérer son propre stress ce n'est pas toujours évident.

Tu travailles à La Poste. Comment cela s'est-il passé?

Je travaille à la Plate-forme de Préparation et de Distribution du Courrier de Roubaix où j'occupe la fonction de Gestionnaire Clients Entreprise. J'accueille les clients qui déposent et viennent chercher leurs colis.

La Poste a pris des mesures de protection pour les agents avec l'application des gestes barrières. Un plexis glace a été installé à ma position de travail. Il y avait du gel hydroalcoolique à disposition et des masques. Des barrières étaient installées pour assurer le respect de la distanciation sociale entre les clients.

Malgré mon handicap, je ne me suis pas posé la question de continuer mon activité. Cette période en contact direct avec nos clients Entreprises m'a permis de renforcer les liens. Comme La Poste a adapté son organisation, j'avais des nouveaux clients qui venaient récupérer leur colis à Roubaix.

En tant que bénévole, comment t'es-tu organisé?

Durant cette période de confinement ce qui m'a manqué c'est le lien social physique que l'on ne peut plus entretenir avec nos proches et amis ainsi que nos bénéficiaires. Ne pas les rencontrer me manque. Heureusement, les entendre au téléphone me rassure.

Lors de mes appels je peux parfois traiter des dossiers ou donner des conseils avant notre prochaine rencontre. Nous vivons cette période difficile grâce à la solidarité et la générosité de tous nos bénévoles. Nous avons pu également tenir fin avril une Commission des Aides Pécuniaires grâce à l'organisation spécifique mise en place.

Cette situation exceptionnelle et inédite nous a mis face à un défi de solidarité. Il a fallu s'adapter dans nos façons de faire, parfois prendre sur soi. Mais la satisfaction est grande de pouvoir se dire qu'on a répondu présent, professionnellement et bénévolement.

Sylvie, adhérente

LES APPELS sont une bouffée d'air



Philippe est très présent depuis le début du confinement. Même s'il ne peut plus se déplacer, il prend soin de nous et m'appelle deux fois par semaine; un petit coup de fil pour voir si tout se passe bien, si le moral est bon. C'est amical. C'est une bouffée d'air où l'on parle de tout, simplement. Il rassure également et conseille sur ce qu'on peut faire. Je travaille comme factrice

titulaire d'une tournée. Avant le confinement je travaillais à 70 %. Puis j'ai posé des congés qui démarraient le 16 mars. À la suite de mes

congés je m'inquiétais de la reprise avec mes restrictions de santé. Philippe m'a renseignée sur le droit à l'arrêt pour les personnes à risque et j'ai demandé un arrêt maladie sur declare.amelie.fr Cela fait 1 an ½ que je suis adhérente et bénéficiaire à l'APCLD, ainsi que ma fille atteinte d'une ALD. À l'époque, c'est mon manager qui m'avait parlé de l'association pour bénéficier d'un soutien moral. Philippe est toujours très à l'écoute de toute la famille. Il comprend, conseille, remonte le moral. Pendant le confinement, ces appels m'ont aidée psychologiquement à vivre cette période difficile où l'on se sent parfois perdue.



AQUITAINE

Marie-José CAUTE,

pénévole



RENDRE l'aide que j'ai reçue

Encore en activité au Centre Courrier de Royan, l'heure de la retraite a sonné et je serai en longues vacances dès cet été.

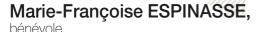
J'ai décidé devenir bénévole au sein de l'association car il y a quelques années je me suis trouvée en congé de longue durée. Alors sur Paris, j'ai fait appel à l'APCLD et j'ai pu compter sur leur soutien efficace. Je m'étais promise de faire la même chose à mon tour.

Quand l'année dernière j'ai fait la connaissance de Christine BARRAUD, la coordonnatrice, cela a été le déclic. Après une première formation, qui je dois dire m'a impressionnée par sa rigueur et son sérieux, j'ai décidé de me lancer.

Lorsque Christine m'a transmis les coordonnées d'adhérents à contacter, j'avoue avoir eu une petite appréhension. Mais celle-ci a vite été effacée car toutes les personnes contactées ont été adorables. Bien sûr nous abordons le sujet du moment à savoir le confinement et ses contraintes mais aussi la nécessité de se soigner : attestation obligatoire de sortie, le souci de pouvoir faire ses courses, aller chez le docteur ou voir avec le pharmacien pour renouveler les médicaments...

Jusqu'à présent tout se passe bien et j'espère par ces appels apporter à mon tour la présence et l'aide que j'ai reçues, il y a maintenant de nombreuses années.

OCCITANIE





J'AI beaucoup appris

Lors de la période de confinement liée au COVID-19, j'ai été contactée par Murielle COMMUNAL, la coordonnatrice régionale. L'APCLD souhaitait

poursuivre ses missions de soutien et d'accompagnement en renforçant ses liens avec les adhérents par des appels téléphoniques.

J'étais inquiète, car je ne pensais pas être capable de leur apporter une attention particulière, confinée que j'étais, vivant comme eux ces instants où chacun se retrouve face à lui-même et soumise aux mêmes contraintes liées aux mesures sanitaires.

Je m'inquiétais de les blesser par des mots vides, et peutêtre de remuer leur souffrance et leur d'inquiétude dans cette pénible épreuve... Rien de tout ça! J'ai beaucoup appris à leur écoute. Chacun à sa manière mettait des mots sur ce que je ressentais et ce fut l'occasion d'échanges riches. Nos discussions téléphoniques ont rendu concret le message de solidarité de l'association, ont reflété la force de notre bienveillance.

Dans cet élan de solidarité, ces conversations m'ont dynamisée et je me sens désormais plus forte. Les adhérents sont l'écrin amical, le vivier, les racines et le pilier de l'APCLD.

Annick BOUTIN, adhérente

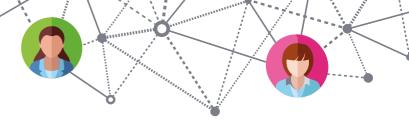


TRÈS TOUCHÉE par l'écoute

Depuis le début de l'année, j'ai reçu 2 appels de Marie-José CAUTE. J'en garde le souvenir d'une dame très agréable et très prévenante. Elle m'a demandé si j'avais des difficultés particulières et des besoins, de la prévenir m'assurant qu'elle ferait le maximum dans les plus brefs délais.

J'ai été très touchée par sa gentillesse et par son écoute ce dont je l'ai d'ailleurs remerciée. Cela fait du bien de savoir que des personnes qui ne nous connaissent pas sont aussi attentionnées. Merci à tous et toutes de votre dévouement.





PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR

Sylvie ROQUIGNY-LOPEZ,

correspondante du Var et également administratrice



RÉPONDRE présent tant que nécessaire



En tant que bénévole à l'APCLD, je me sens concernée par la situation de nos adhérents en cette période de confinement inédite dans l'histoire. Pour avoir échangé par téléphone avec plusieurs d'entre eux, je sais que la solidarité s'exerce au sein de leur famille et dans leur entourage.

Il est heureux de savoir que la plupart de nos adhérents sont entourés. Cependant, il est aussi important de leur rappeler que nous sommes là pour les aider en cas de besoin et pour les écouter s'ils se sentent seuls et qu'ils éprouvent le besoin de parler. Aussi, nous les bénévoles, restons solidaires et répondons présents tant que nécessaire. C'est ainsi que l'APCLD continuera à démontrer son utilité sociale et sera toujours au rendez-vous pour adoucir le quotidien des personnes fragiles.

Nathalie GARS,

correspondante en Corse du Sud (2A)



J'AI SENTI de la gratitude

Pour ma part, le confinement, n'a pas changé grand-chose par rapport à mon action dans l'APCLD. Comme je travaille, je ne fais pas beaucoup de visites physiques. D'autre part, certains adhérents habitent dans des petits villages éparpillés et éloignés.

Je réalise donc déjà beaucoup d'actions grâce à internet et par téléphone, comme les dossiers d'aides pécuniaires qui sont aisément montés.

Les appels que j'ai passés ont tous été très bien accueillis. J'ai senti de la gratitude parfois.

Il s'instaure une certaine confiance et connivence du fait d'appartenir à la même "famille" ex PTT, (je le ressens ainsi...). Cela amène certaines personnes contactées à se remémorer les souvenirs de leur carrière. les débuts, les évolutions de nos entreprises... bref un petit moment de causette bien sympathique. Tous mes interlocuteurs vivaient du mieux possible la situation de confinement, avec cependant fatalisme et conscience de la gravité de la situation.

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Viviane FEGY.

bénévole (Isère)



UN APPEL très réconfortant

"J'ai trouvé normale la démarche de Razika DJEBBARA. notre coordonnatrice, de nous demander d'appeler les bénéficiaires. Les personnes contactées sont très touchées, ça leur fait plaisir, car elles sentent qu'elles ne sont pas seules.

Au début du confinement j'étais très heureuse d'appeler toutes ces personnes, même si je reconnais qu'il est parfois difficile de prendre du recul et de ne pas se laisser envahir par l'émotion. Finalement, quand on sent le plaisir que l'on diffuse avec un simple coup de fil c'est très réconfortant pour celui qui le reçoit comme pour celui qui le donne".



Michèle TRIEST,

déléguée de La Réunion

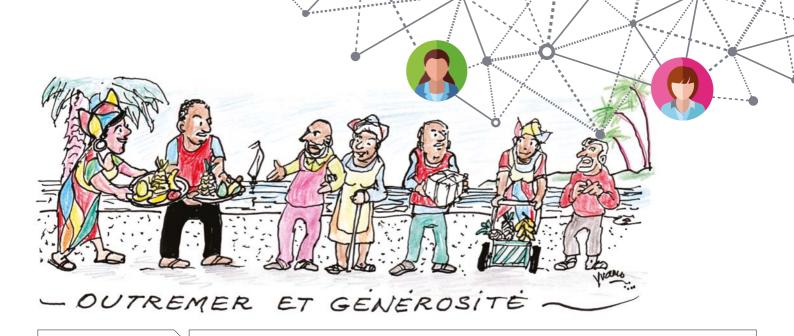
MAINTENIR

le lien par téléphone

Pendant le confinement les malades n'ont pas pu être visités. En commun accord avec Mirose BERTIL, Sabine PERSIGNAT. Patricia ÉLIE. Jean-Paul SINGAINY. Adrien DOLPHIN, Alain BÈGUE, correspondants de l'équipe APCLD, nous avons pris de leurs nouvelles par téléphone.

Nos malades étaient heureux de nous entendre, car pour certains ce coup de fil était l'unique occasion de parler de la journée. Ils ont trouvé du réconfort dans nos paroles, et ont apprécié notre appel. Cela a permis de les rassurer, car cette période de confinement a suscité beaucoup d'anxiété et de stress.

Ces appels téléphoniques ont été bénéfiques pour eux.



GUADELOUPE

CONTINUER

à nous soutenir moralement, c'est primordial

Raymond VINGADASSALON,

à la Direction Orange Caraïbes

L'APCLD est une association utile et nécessaire. Sylvestre JANKY Délégué APCLD, nous accompagne par des appels et des visites dans l'entreprise.

Toujours à l'écoute, afin de trouver la meilleure solution d'aide, il est de bons conseils. Sylvestre JANKY organise souvent des conférences à l'intention des salariés sur tous les sites de notre entreprise. Il s'agit d'actions de prévention sur différentes maladies chroniques, très présentes en Guadeloupe. Ces interventions sont très appréciées.

Des professionnels de haut niveau interviennent pour nous expliquer les maladies et la mise en œuvre des actions de prévention, comme des conseils sur l'alimentation à adopter afin d'éviter ou retarder les maladies chroniques.

Même si pendant le confinement, les animations ont été reportées, Sylvestre a continué de nous soutenir moralement, démontrant que cette association est primordiale pour notre survie. Il se donne corps et âme sans compter ses heures pour valoriser son association et soutenir les malades.

Je suis adhérent de l'association APCLD depuis plusieurs années grâce à ma fille qui travaille à Orange et je participe à la campagne membre bienfaiteur. Le représentant de l'association passe nous voir pour le renouvellement de l'adhésion et il nous remet des flyers et de la documentation sur différentes pathologies.

Malgré le Coronavirus, nous avons reçu l'appel téléphonique de l'APCLD qui prenait des nouvelles. L'association continue à œuvrer pour nous, même quand il y a une période de confinement.

Un grand merci à l'APCLD et ses bénévoles.

malades.

Mme BORES



Je remercie l'APCLD et les bénévoles pour leur générosité. Ils m'accompagnent chaque fois que cela est nécessaire pour répondre à mes besoins. Ils me viennent en aide en m'apportant un soutien moral téléphonique ou par des visites quand cela

était possible. Je remercie particulièrement Sylvestre JANKY qui met tout en œuvre pour nous soutenir.

Pour ma part il mérite d'être félicité pour les actions menées. Je soutiendrai toujours l'APCLD pour son action envers les

Denise VELAYOUDOM

J'ai découvert l'association quand mon mari a eu des soucis cardiovasculaires et que nous avons eu besoin de consulter un spécialiste en Métropole.

Avec mon mari, nous avons reçu la visite de M. Sylvestre JANKY, Délégué APCLD, qui nous a expliqué le rôle de l'association, il nous a aidés dans les démarches pour bénéficier de l'aide de l'APCLD.

Nous avons été accompagnés avant le départ et accueillis à l'aéroport d'Orly puis accompagnés jusqu'à l'appartement de l'association. Nous avons reçu des appels pendant le séjour.

Depuis, très régulièrement, nous recevons des appels et la visite chez nous du représentant de l'association. De plus, chaque année, nous pouvons bénéficier d'une semaine de location à proximité de l'hôpital pour réaliser les contrôles médicaux.



ACCOMPAGNEMENT

MARTINIQUE



AGIR vite pour les plus démunis

Florent ANELKA, Délégué APCLD Orange et La Poste Martinique, accompagné d'Anick NESTORET et de toute l'équipe de bénévoles de la Martinique, a été très actif en cette période imposée de confinement pour venir en aide aux plus isolés et plus démunis.

Le confinement a accentué les manques et il a fallu s'organiser pour apporter de quoi se nourrir à certains bénéficiaires. Ainsi l'APCLD a apporté une aide alimentaire d'urgence à 3 bénéficiaires qui ont tenu à apporter leur témoignage :



Nestor BOSPHORE: "En tant que retraité, diabétique et greffé, je vous remercie pour vos appels, votre aide financière, votre solidarité et votre soutien moral. Vous êtes plus que formidables. Bonne continuation à l'équipe."

Edmée : "Je félicite les représentants de la section Martinique de APCLD qui ont toujours répondu présents. Ils sont gentils et ont toujours un petit mot pour vous faire rire et oublier la maladie. Et puis la journée qu'ils organisent en fin d'année est superbe. Merci pour vos appels pendant le confinement, votre écoute a rempli la solitude. Merci pour l'aide alimentaire."

Marc CATAN: "l'APCLD compte beaucoup pour moi. En cette période de confinement. Merci pour l'aide alimentaire car j'étais "à sec", au bout du rouleau. Merci pour votre écoute votre patience et votre réactivité. Ne me lâchez pas !"



Anick NESTORET et Florent ANELKA ont organisé en parallèle une action de partenariat (échanges téléphoniques) avec sept CCAS de Martinique : Fort-de-France, Lamentin, Le François, Le Robert, La Trinité, Sainte-Marie, Le Morne Rouge) pour obtenir un panier-repas en faveur de onze bénéficiaires de l'APCLD, salariés ou retraités.

M. MONTJEAN: "Nous avons redécouvert l'APCLD. Combien votre solidarité et votre présence étaient salutaires pour libérer nos esprits, pour doper notre moral et notre vitalité. Nous serons très heureux de vous retrouver après ces évènements pour partager ensemble un moment. Protégez-vous! Bravo à APCLD Martinique."

Lafontaine EMIRE: "Merci pour le panier-repas. Formidable, vous vous donnez en tant qu'humain, vive le bénévolat et un grand coup de chapeau pour votre disponibilité auprès de nous. Force et courage à vous !"



Corinne GERMANY: "Je voudrais remercier l'APCLD qui a mené une grande action en partenariat avec la commune du François pour la livraison à domicile d'un panier alimentaire qui a bien aidé notre famille. Bien à vous."







Répondre présent pour les plus isolés et fragilisés

"Face au Virus, je voulais m'assurer que les collègues qui auraient pu avoir besoin de l'APCLD sauraient que nous étions là."

Florent a donc passé des appels à 74 salariés déjà bénéficiaires APCLD dont sept avec un besoin d'accompagnement léger pour échanges puis à 86 salariés en télétravail de la Direction Opérationnelle Antilles-Guyane "pour rappeler le rôle de notre association et m'assurer que tout allait bien".



Cette innovation a été très appréciée comme le confirme **Sophie LEMOINE** (Responsable Diversité/Handicap à la Direction Opérationnelle Orange Antilles Guyane) "Un grand merci encore pour ton implication auprès des salariés d'Orange. Porte toi hien"



Christiane KICHENAMA, Assistante Sociale dans la même Direction confirme l'importance des actions réalisées : "Je connais l'APCLD depuis une trentaine d'années en tant qu'assistante sociale. L'APCLD Martinique est un partenaire incontournable en matière d'aide aux salariés malades et handicapés. Leurs actions sont toujours un plus dans le soutien que nous apportons aux salariés d'Orange. De plus, le fait que

les bénévoles soient des salariés, ou d'anciens salariés, contribue à davantage de proximité avec les personnes qui sont suivies. Une fois encore, nous avons traité de nombreux problèmes pendant cette période difficile de confinement en faveur de certains salariés. Vous êtes très impliqués et très empathiques, toujours au service des plus fragiles. Ensemble nous irons encore plus loin!".



Parfois, par nécessité, et dans le respect des mesures sanitaires, il a fallu sortir du confinement pour apporter davantage qu'un soutien moral comme l'explique Florent : "Cela a été le cas pour un de mes bénéficiaires. Malgré des appels quotidiens je sentais que le moral chutait, même si, par pudeur, M. Marc-André JENAB, malvoyant, habitant seul, me disait que tout allait bien. Au fur et à mesure des jours qui passaient, je sentais l'angoisse qui montait et le moral qui descendait de plus en plus. Et puis, un jour Marc, car on s'appelle par nos prénoms, m'informe qu'il allait annuler un rendez-vous médical important. Isolé, il ne pouvait se rendre seul à l'hôpital. Que faire?

Je ne pouvais pas faire autrement qu'agir. J'ai donc rempli une autorisation pour aller le chercher et l'accompagner."

Un geste d'entraide salué par Marc-André JENAB: "Vous m'avez apporté confort et permis de rompre ma solitude. Par rapport à ma situation de malvoyant votre soutien et vos encouragements ont été très importants. Ça c'est du bénévolat. Je vous tire mon chapeau. Vous avez réussi à me redonner de la force, à me booster en me donnant l'énergie pour aller de l'avant."





ILE-DE-FRANCE



Aline, bénévole

ME SENTIR utile

Bénévole depuis plusieurs années, je suis heureuse de pouvoir apporter mon aide et notamment du soutien moral à nos adhérents, ceux qui en ont besoin. Ayant moi-même été soutenue dans des épreuves difficiles, me sentir "UTILE" est important pour moi.

En ces temps de confinement, les appels téléphoniques de soutien sont essentiels pour les personnes isolées, et parfois âgées. Les bénéficiaires sont agréablement surpris de mes appels et l'accueil est très positif. J'échange pour connaître leurs besoins : besoin d'aide (livraison médicaments ou courses), besoin d'écoute. Je les conseille et peux les orienter vers des structures et organismes qui apportent une aide complémentaire (Croix-Rouge "chez vous", Petits Frères des

Parfois, on passe de 20 min à 1h30 au téléphone. Les échanges peuvent être riches.

J'appelle régulièrement un adhérent qui a besoin de parler pour maintenir le lien social et nous échangeons longtemps : un homme âgé de 75 ans très chaleureux qui me parle de sa région d'origine, de ses nombreux voyages, de Paris qu'il aime depuis 30 ans et réciproquement de nos métiers effectués au sein du Groupe La Poste. Dans cet environnement anxiogène, il me dit apprécier "ma bienveillance, mon empathie et ma voix sympathique". Cela me va droit au cœur. Les échanges sont riches et positifs pour moi car ces bénéficiaires témoignent de la reconnaissance pour notre association. Dans cette période particulière, de belles choses se créent.

Patrick, adhérent

RECRÉÉR du lien

Laurence rendait visite 3 fois par semaine à sa mère âgée, hébergée en EHPAD, près de chez elle mais elle ne pouvait plus la visiter à cause du confinement. Elle m'a fait part de son désarroi, doublé de l'inquiétude quant à la pandémie. Sa maman n'ayant pas de téléphone portable, elle n'avait plus aucun lien direct avec elle.

Avec son accord, j'ai appelé l'EHPAD pour rechercher une solution alternative pour les mettre en relation via les réseaux sociaux.

Une Aide Médico-Psychologique (AMP) qui travaille dans l'EHPAD, m'a proposé spontanément de joindre Laurence par Whatsapp (une application qui permet de se connecter en son ou en Visio, gratuitement, sur un téléphone portable).

C'est ainsi, avec l'aide bienveillante du personnel de l'EHPAD, que j'ai contribué à recréer le lien entre la mère dépendante et sa fille.







Dans le respect des mesures de protection sanitaires, la totalité des actions de prévention santé sur les sites a dû être reportées. Pour autant l'APCLD, depuis mi-mars, a continué sa mission de prévention santé via son nouveau site internet, son compte twitter et sa page Facebook.



En privilégiant les moyens de communication à distance



l'équipe de la communication, Agnès et Ingrid, ont eu à cœur de vous tenir informés pendant la période de confinement

Sorti début mars, le nouveau site internet de l'APCLD a notamment servi à relayer les informations gouvernementales au sujet du COVID-19. On y trouve ainsi les recommandations sanitaires et les gestes à adopter pour limiter la propagation du virus

Afin de garder un lien avec la communauté "APCLD" et vous informer en temps réel, les pages Twitter et Facebook ont été les outils privilégiés.

L'association a communiqué régulièrement, voire quotidiennement, sur des sujets utiles en mettant l'accent sur les gestes barrières, des conseils et infos pratiques.

Ainsi, des informations gouvernementales ou d'associations reconnues ont été relayées, comme les plateformes d'appels pour un soutien psychologique, les numéros d'appels d'urgences, les sites où rechercher l'information quand on vit avec un handicap...

P > COMME PRÉVENTION SANTÉ



Puis, comme la période de confinement ne permettait pas de sortir, on pouvait également retrouver sur Facebook et twitter des liens pour se divertir, revoir des concerts, des pièces de théâtre...

L'APCLD a également renforcé sa présence sur le Portail Malin de La Poste, en y publiant notamment des informations pratiques. Chaque vendredi, l'association a posté une nouvelle recette gourmande, pour égailler les papilles... avec le souci de ne pas trop alourdir la balance.

Le confinement a également été l'occasion de démarrer la création des comptes twitter de l'APCLD en métropole.

Agnès, la responsable communication a proposé, avec l'aide d'une consultante externe, une formation à distance des coordonnatrices.

Ainsi, pendant 4 séances de 2 h, chacune a pu se familiariser avec l'univers de twitter et créer le compte régional de l'association : "S'approprier un nouvel outil de communication n'est jamais simple, mais c'est important d'être en lien avec nos partenaires, très présents sur les réseaux sociaux, pour se faire connaître et valoriser les actions de l'APCLD".





Le compte twitter National est APCLD
Il est directement accessible à partir
de notre site internet apcld.fr.

Les comptes en région sont animés par les coordonnatrices.

APCLD Aquitaine

APCLD Est

APCLD Auvergne-Rhône-Alpes

APCLD Ile-de-France

APCLD Centre-Bourgogne-Limousin

APCLD Nord-Ouest

APCLD Occitanie

APCLD Ouest

APCLD Provence-Alpe-Côte-d'Azur et Corse

La création d'un compte twitter pour tous les départements d'Outre-mer est à l'étude.







Le masque : incontournable et nécessaire pour se protéger mutuellement du coronavirus

Lors de son allocution du 28 avril 2020, le Premier ministre Édouard PHILLIPE a invité la population à se fabriquer elle-même ses propres masques : "Les particuliers sont invités à se confectionner eux-mêmes des masques dans les conditions recommandées de l'AFNOR et de l'ANSM".

Le port du masque protège des postillons infectieux et ne remplace en aucun cas l'application des gestes barrières. Vous êtes toutefois nombreux à vous interroger sur le port, l'utilisation et l'entretien du masque de protection. L'APCLD répond à vos questions.

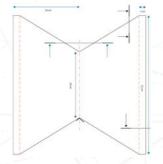
COMMENT FABRIQUER un masque en tissu aux normes?

On trouve sur Internet et dans les différents médias, des tas de conseils pour fabriquer un masque soi-même. Mais comment être sûr de son efficacité? Face à cette problématique, l'AFNOR, Association française de la normalisation, a pris l'initiative de diffuser des patrons de masques en tissu en accès libre sur son site afnor.org.

Depuis fin mars, ce patron est devenu une référence répondant à des exigences et des critères validés par près de 150 experts.

Le site conseille également sur les tissus à utiliser pour faire un masque et ceux à ne pas utiliser.

Patron de masque barrière de type bec de canard adulte



Patron de masque barrière à plis adulte



COMMENT bien porter le masque ?

Le premier geste à appliquer est de se laver les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique avant de mettre son

Appliquez le masque au visage en le manipulant par les élastiques ou fils sur le côté.

Pour savoir s'il est dans le bon sens, certains masques possèdent une couleur sur la face avant et/ou des stries (partie en accordéon) présentes également à l'avant du masque.

Placez ensuite les élastiques autours de vos oreilles, en évitant de toucher la partie centrale du masque. Bien veiller à ce que le masque couvre votre bouche, nez et menton.

Si votre masque possède un filament de fer, appuyez sur la partie haute du masque, au niveau du nez, ce qui permet de le rendre hermétique. Cela permet à l'air filtré par le masque de ne pas en ressortir.

Une fois le masque sur le visage, il est important de ne plus le manipuler, et surtout d'éviter de se toucher le visage.



Je fais mon masque barrière

Vous avez décidé de vous lancer dans la confection de masques barrières?

Retrouvez ici toutes les informations susceptibles de vous aider pour concrétiser votre projet!

P>COMME PRÉVENTION SANTÉ





3 COMMENT ÉVITER LA BUÉE sur les lunettes quand on porte un masque?

Un masque bien positionné et qui adhère à la peau permet d'éviter que l'air ne sorte par le haut du masque. Ajuster votre masque derrière les oreilles pour qu'il vous serre davantage. Certains masques flexibles permettent d'ailleurs de coller au plus près des courbes du nez.

Le sparadrap est une astuce très connue des étudiants en médecine! Découpez un bout de sparadrap micropore et collez-le sur le haut du masque autour de l'arête du nez. C'est très efficace et simple à faire au quotidien, même avec un masque fait maison.

4 COMMENT ENLEVER le masque?

Pour retirer un masque il suffit de le tenir par ses élastiques/ lanières tout en veillant à ne pas toucher le devant du masque. Il est déconseillé de tirer son masque vers le cou, cette partie pouvant potentiellement être contaminée par des postillons, crachats ou éternuements.

Il faut jeter le masque dans une poubelle ou sinon prévoir un petit sac pour l'enfermer et se laver les mains juste après la manipulation.

5 COMBIEN DE FOIS peut-on porter un masque?

Comme tout objet de protection, les masques ont une durée d'utilisation limitée, entre 3 et 4 heures. Passé ce délai, ils doivent être jetés à la poubelle.

D'après les recommandations des médecins, un masque en tissu peut être utilisé entre 20 et 30 fois. Certains tissus ne supportant pas de fréquents lavages. Aux moindres signes de détérioration (usure, déformation, trou), jetez le masque, car il n'est plus efficace.

Selon les préconisations de l'AFNOR, il est recommandé de prévoir 3 masques par jour, pour toute personne devant passer la journée hors de son domicile.

6 COMMENT BIEN DÉSINFECTER son masque en tissu?

Beaucoup d'informations circulent sur le sujet, parfois non vérifiées. D'après les recommandations officielles, un masque doit être lavé après chaque utilisation.

Pour être correctement désinfecté, le masque doit être impérativement lavé à 60°C minimum pendant au moins 30 min, avec votre lessive habituelle. Le masque peut être lavé avec d'autres vêtements ou draps ou serviettes lavables à 60°C.

Une fois le masque lavé, le séchage complet doit suivre dans les 2 heures après le lavage.

Plusieurs options sont possibles : via un sèche-linge, soit à l'air libre, avant un repassage à la vapeur à une température n'abîmant pas le tissu.

7 COMMENT RECONNAÎTRE les masques répondant aux normes dans le commerce ?

Le gouvernement a mis en place 4 logos permettant d'identifier la qualité de filtration et le nombre de lavages maximum (5, 10, 20 ou 30 fois).

Ces logos sont apposés sur les masques grand public réutilisables ou leur emballage.









Soyez vigilants!



COMMISSION DES AIDES PÉCUNIAIRES



Nous avons utilisé tous les moyens techniques à disposition pour maintenir les commissions.

Afin de continuer à aider nos bénéficiaires, et soutenir financièrement les personnes en situation de maladie ou de handicap, l'APCLD a réorganisé pendant la période de confinement ses différents pôles d'activité dont les aides pécuniaires.

Philippe LE FLOC'H Acteur social et rapporteur des commissions des aides pécuniaires qui se sont tenues les 17 mars et 29 avril nous précise : "Nous avons dû réagir très rapidement en procédant à l'élaboration d'un plan d'urgence.

Un nouveau processus a été mis en place destiné à traiter les dossiers déjà en cours et ceux qui devaient arriver pendant la période de confinement.

Ce processus n'a pas changé le mode opératoire de base quant aux pièces justificatives à fournir. Le seul problème à résoudre était l'acheminement de ces dossiers depuis nos coordonnateurs régionaux vers le siège de l'APCLD.

Nous avons utilisé tous les moyens numériques (scans, photos, mails, communications téléphoniques...) pour arriver à monter les dossiers afin de les présenter aux commissions d'aides pécuniaires." Cela a été un travail hors du commun de nos habitudes de traitement des dossiers, mais nous sommes arrivés à traiter tous les dossiers reçus avant et pendant cette période de confinement.

Les commissions, ne pouvant avoir lieu en physique au siège d'Arcueil, se sont déroulées par conférence téléphonée.

Grâce à l'organisation en télétravail, le défi a été relevé. Ainsi, malgré les contraintes liées au confinement 34 dossiers ont été traités lors de la commission du 17 mars 2020 et 16 dossiers lors de la commission du 29 avril 2020.

Un grand merci aux bénévoles, délégués, coordonnatrices, acteurs sociaux, qui grâce à leur réactivité et leur implication ont pu permettre la continuité de cette prestation de l'APCLD.

Jacques QUÉNIART,

bénéficiaire et bénévole région Ouest

APPORTER sa pierre à l'édifice

Depuis mon AVC en 2014, je suis handicapé de la main et le bras (côté droit heureusement, je suis gaucher), j'ai été obligé d'adapter ma conduite en installant une boule télécommandée qui me permet de gérer les fonctions essentielles puis j'ai officialisé cette installation avec des cours de conduite validés par la préfecture.

J'ai dû avancer les frais d'installation de cette boule télécommandée qui est très onéreuse (plus de 1 500 €), la MDPH ayant refusé la prise en charge. Grâce à la persévérance de l'assistante sociale (Nathalie RENARD), Orange m'a totalement remboursé les frais.

En 2019, j'ai changé de véhicule impliquant le démontage et le remontage de la boule sur la nouvelle voiture (900 € environ) par un spécialiste agréé. Et là, c'est le début des complications. Par suite d'un déménagement, changement MDPH, perte de mon dossier... un vrai parcours du combattant. Enfin, après quelques mois, la MDA confirme la reconnaissance de mon handicap mais rejette le remboursement de mes frais.

Je décide de resolliciter l'assistante sociale même si je ne suis plus dans son périmètre. À la retraite, elle m'indique la marche à suivre : faire une demande à la mutuelle et la complémentaire et m'oriente vers la coordonnatrice régionale de l'APCLD, Marie-Laure LANGOUËT, que je sollicite dans la foulée. Très à l'écoute, Marie-Laure me présente les missions de l'association et m'informe qu'elle prend en compte ma demande.

Faisant déjà du bénévolat depuis que je suis retraité, aide aux devoirs et transports solidaires pour accompagner les personnes en difficulté chez le docteur ou le pharmacien, je décide de rejoindre l'APCLD pour apporter mon expérience et mes compétences.

Lors de mon entretien à l'APCLD pour faire le point sur mon dossier, je rencontre Marie-Claire RICHER, bénévole, qui finit de me convaincre de participer à l'aventure APCLD.

Concernant mon dossier d'aide pécuniaire, l'APCLD m'a accordé une aide ce dont je lui suis reconnaissant.

J'espère, bientôt apporter ma pierre à l'édifice pour conseiller une personne qui a en besoin et améliorer le lien social, avec le soutien de Marie-Laure.

Pour résumer ma pensée, je citerai Albert EINSTEIN : "La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre".







DANS LE REPESCT DES MESURES SANITAIRES,

la réservation des logements est annulée jusqu'à nouvel ordre.

Témoignages des acteurs sociaux de l'APCLD, Sandrine et Philippe qui ont géré cette situation avec délicatesse.

L'APCLD possède 11 logements d'accueil en lle-de-France dont 6 dans Paris Intra-muros. Le nombre de personnes atteintes du COVID-19 croissant jour après jour, certains bénéficiaires avaient écourté voire annulé leur séjour. D'autres logements ont été libérés par des bénéficiaires qui ont dû annuler leurs RDV médicaux.

Philippe LE FLOC'H et Sandrine TREILLEUX, acteurs sociaux de l'APCLD, ont géré avec délicatesse la situation : "Après avoir échangé avec chacun des occupants, les avoir soutenus moralement, rassurés pour certains, ils ont pu regagner leur domicile ce dont nous nous sommes assurés en leur téléphonant les jours suivants."

Cependant un appartement était réservé à compter du 16 mars, premier jour du confinement, par une bénéficiaire dans l'obligation de maintenir ses soins.

Face à cette situation exceptionnelle, l'APCLD a maintenu son accueil comme prévu.

"C'est avec beaucoup de vigilance que tout a été mis en œuvre pour faciliter au mieux le séjour de Jocelyne et la rassurer. Ne sachant quel serait l'impact du confinement au niveau des transports en commun, il lui a été attribué le logement situé dans le centre de Paris afin de faciliter ses déplacements lieu de soins/ logement."

Un suivi téléphonique a été mis en place par Sandrine et Philippe qui ont contacté Jocelyne deux fois par semaine : "Ces moments nous ont permis d'être rassurés sur sa santé et surtout de lui apporter tout le soutien possible malgré notre impossibilité de nous déplacer".

TÉMOIGNAGE



L'APCLD a été à l'écoute de mes besoins



Jocelyne, bénéficiaire

Originaire de la Martinique, j'ai dû me rendre en Région Parisienne pour des soins importants et lourds. Lorsque j'ai fait appel à l'association APCLD, j'étais dans une situation très délicate et je

recherchais une solution d'hébergement en urgence.

Le contact s'est fait rapidement et j'ai été également très vite prise en charge par l'Association, qui a su être à l'écoute de mes besoins. En effet, il me fallait me reposer dans le cadre de mes séances quotidiennes de soins à l'hôpital, et cela, dans un contexte très particulier suite aux mesures liées au confinement. Je suis arrivée dans le logement mis à disposition par l'Association le 16 mars

2020, 1er jour du confinement. J'ai été très gentiment accueillie par M. LE FLOC'H.

J'ai découvert un appartement calme dans lequel je me suis tout de suite sentie en sécurité, à l'aise grâce aux équipements se trouvant sur place mais aussi aux commerces de proximité, même dans ce contexte particulier.

Le logement m'ayant été attribué pour une durée initiale de 15 jours, j'ai demandé si je pouvais bénéficier d'une prolongation au-delà de cette période, au vu de la mise en place du confinement et j'ai eu une réponse positive. Je dois reconnaître que cela a été un véritable soulagement pour moi, et je poursuis mes soins quotidiennement sans angoisse avec cet appartement pour pouvoir me reposer.

Le délégué de la Martinique, M. ANELKA m'appelle tous les 2 jours et 2 fois par semaine Mme TREILLEUX ou M. LE FLOC'H, prennent de mes nouvelles. Cela me met du baume du cœur.

Je remercie de tout cœur l'APCLD pour leur accompagnement et l'empathie dont ils ont fait preuve à mon égard.



Dès le début du confinement, l'APCLD a mis ses appartements à disposition du personnel soignant des Hôpitaux de Paris, en première ligne dans le combat mené contre le coronavirus.

Jean-Michel TREFLE,

infirmier à l'hôpital Cochin, Paris

GRÂCE À L'APPARTEMENT

j'ai bénéficié de précieux moments de répit



Dans quel service travaillez-vous à l'hôpital?

Je suis infirmier à la suppléance de nuit. C'est un service où le personnel est amené à effectuer des rotations dans tous les services en fonction des besoins, en cas d'absence de personnel. En temps habituel, la suppléance s'organise en fonction des plannings. L'accueil des patients en unité COVID-19 nécessite actuellement beaucoup plus de personnel. Nous y répondons au jour le jour. C'est une adaptation constante.

Vous avez bénéficié d'un appartement de l'APCLD, cela vous a-t-il aidé?

Je suis resté près de 2 semaines dans un de vos appartements et cela m'a été d'une grande aide. Je travaille de nuit et j'habite en province à 1h30 de Paris. En l'absence de train, d'autant plus pour des horaires de nuit, cela aurait été impossible pour moi de venir à l'hôpital.

Le fait d'être logé à 2 min en tram de l'Hôpital Cochin a été précieux. J'ai pu me reposer sans stress, avoir une meilleure récupération pour assurer mes missions. Cet appartement a été une vraie solution d'hébergement dans un moment particulièrement difficile à vivre. J'en remercie votre association.

Comment vivez-vous quotidiennement cette guerre contre le COVID-19?

Nous vivons une fatigue physique et un stress émotionnel très fort. L'évolution de l'état de santé des malades génère beaucoup de stress, les familles qui ne peuvent accompagner leur proche nous sollicitent énormément. À cela s'ajoute le risque de diffusion du virus, pour nousmêmes, nos collègues et nos familles. Le reflexe à avoir c'est que si l'on sent que l'on n'en peut plus, qu'on a besoin de souffler, on change de service pour revenir après.

Vous savez, on n'a pas le temps de digérer ce qu'on vit. Nous sommes dans l'urgence, dans la nécessité d'agir et pas encore en capacité de comprendre les répercussions. Il faudra prendre le temps de mesurer les effets à plus long terme de ce que nous traversons.

Confinement, déconfinement, qu'en pensez-vous?

Le confinement a porté ses fruits. Mais même si les chiffres baissent comme on l'entend dans les médias, n'oublions pas que la situation reste critique. Les soignants mettent leur vie en danger pour soigner les autres, nous devons tous rester vigilants et continuer de nous protéger les uns les autres.





POÈME



Gisèle BLIN, déléguée de l'Indre-et-Loire



LA BÉNÉVOLE" FAÇON GISELE"

DON de so

- e pense, depuis toujours, que la compassion, l'altruisme, le dévouement, la patience,
- risent les tabous et abattent les barrières de l'indifférence.
- pour aider leurs prochains, des visages connus ou inconnus se sont engagés.
- hacun apportant sa goutte d'eau, sa petite pierre à l'autel de la générosité.
- En ces temps tourmentés refleurit avec force la solidarité,
- hacun, heureux, d'accomplir un geste pour la communauté.
- Et pour un sourire qui renaît sur les lèvres d'une personne en souffrance,
- Ine main qui en serre une autre très fort avec confiance,
- n regard voilé qui en dit plus long que les mots,
- uelle que soit l'aide apportée, la façon de la donner, aussitôt
- Un rayon d'espoir se glisse dans une vie.
- hacun donne, chacun reçoit, pas besoin de merci.
- Changes spontanés qui nous font grandir, nous rendent meilleurs,
- Joie, tristesse, ces moments partagés nous remettent à l'heure.
- Temps offert, main tendue, aides, présence ou simplement écoute,
- out cela est l'héritage, la définition du Don De Soi.





Rapport de lutte contre l'isolement des personnes âgées et fragiles : 5 préconisations d'ores et déjà mises en application



Au cœur de la crise liée à l'épidémie de COVID-19, le Ministre de la Solidarité et de la Santé a confié à Jérôme GUEDJ, ancien Président du conseil départemental de l'Essonne, la mission d'analyser la question de l'isolement des personnes âgées et de proposer des solutions concrètes. Remis le 6 avril dernier, le rapport vise à "identifier les leviers qui sont à la main des pouvoirs publics, des acteurs de terrain et de la société civile, pour combattre l'isolement des aînés, pendant la crise mais aussi pour la période qui suivra".

Le rapport se fonde sur l'analyse de la situation des personnes fragilisées par l'âge ou le handicap, (à domicile ou en établissement), à partir de leurs besoins quotidiens, considérés comme indispensables:

- faire les courses ; pouvoir se nourrir ;
- prendre soin de soi et se soigner ;
- parler avec autrui;
- pouvoir sortir et maintenir une activité physique;
- être informé et écouté ;
- retirer de l'argent ;
- se prémunir des arnaques ;
- s'occuper et se cultiver ;
- organiser sa vie quotidienne (poubelles, courrier, animal de compagnie, petit bricolage);
- maintenir des rituels symboliques ou spirituels...

Force est de constater qu'en dépit des nombreuses actions de solidarité, la plupart des personnes vulnérables ne peuvent pas satisfaire l'ensemble de ces besoins. Les effets de l'âge, la baisse progressive de la vision et de l'audition, ainsi que les handicaps moteurs, accentuant le sentiment d'isolement qu'elles ressentent.

Au chapitre des solutions, un message fort à retenir: "Il y a des gestes-barrières pour endiguer la propagation du virus. Il y a les gestes bienveillants pour amplifier la propagation de la solidarité". Beaucoup de bon sens dans ce rapport, à commencer par les gestes de solidarité quotidiens, individuels ou fédérés par des associations, les collectivités locales ou encore les entreprises... téléphoner, prendre des nouvelles, proposer de l'aide à ses voisins.

Le rapport souligne que l'élan actuel de solidarité à l'endroit des plus fragiles est massif, et le plus souvent, hors de tout cadre public. C'est un bel hommage, rendu à tous les bénévoles qui se mobilisent au quotidien, parmi lesquels ceux de l'APCLD jouent ce rôle depuis fort longtemps.

Pourtant primordiale, la prévention de l'isolement n'est pas abordée dans le rapport, dont ce n'est pas le sujet central. Est-il possible de prévenir, ou de diminuer en partie l'isolement auquel nous pourrions être exposés plus tard? Cette question se pose à chacun d'entre nous. L'APCLD agit aussi au quotidien sur cette problématique complexe, dans ses actions de prévention comme dans ses missions d'accompagnement.

Les 5 mesures déjà mises en œuvre :

- Le renforcement du numéro vert d'écoute de la Croix Rouge (0 800 858 858), avec l'appui d'entreprises et mutuelles qui mobiliseront à titre gracieux des écoutants;
- Le rappel d'un message fort : téléphonez, téléphonez, téléphonez ! Les communes disposent d'un répertoire de personnes isolées mais souvent incomplet.
 Il est envisagé de croiser les fichiers des départements (registres de l'APA allocation personnalisée d'autonomie et de la PCH prestation compensatoire du Handicap), afin d'identifier toutes les personnes fragilisées en situation de crise.
- La mise à disposition d'outils très concrets comme par exemple une grille d'évaluation téléphonique de la fragilité afin de faciliter la mobilisation des maires et des conseils départementaux, en première ligne pour le maintien du lien social.
- L'identification des ressources qu'offrent les nouvelles technologies et les acteurs de la Silver économie, pour soutenir les aidants et les professionnels du soin et de l'accompagnement, à domicile et en établissement. Mise en avant dans ce rapport, La Poste avec le service Veiller sur mes parents mis à disposition gratuitement pendant le confinement. Orange est également citée, au chapitre des entreprises qui proposent des outils de communication pour les personnes en situation de handicap.
- La diffusion des bonnes pratiques et des initiatives locales contre l'isolement, grâce à une plateforme hébergée par le site du ministère des solidarités et de la santé. Sur le modèle de la plateforme solidaires-handicaps, elle partagera les ressources permettant à chacun de s'en inspirer et de s'engager à titre individuel ou collectif.





Les Invisibles

Film français, réalisé par Louis-Julien PETIT, sorti en 2019

Quand des femmes SDF, exclues de la vie sociale, essayent de revenir dans la vie normale par le travail grâce à l'aide d'une association d'entraide et de solidarite.

Elles s'appellent Martine, Catherine ...mais se font appeler Brigitte BARDOT, Amel BENT... Elles étaient comptables, psychanalystes, ouvrières... Elles sont devenues, à la suite d'évènements professionnels familiaux ou médicaux, dépressives, paranoïaques, solitaires, dépendantes, meurtrières et SDF... La rue est maintenant leur maison et la fin du chemin. Mais elles ne sont pas que ça.

L'histoire se déroule dans une ville du Nord, avec ses faillites économiques mais aussi ses réussites humaines: l'entraide et la solidarité. La solidarité, c'est ce que pratique l'association l'ENVOL qui accueille les femmes sans condition, sans question ni formulaire.

L'association est pour ces femmes SDF leur havre de paix, de parole, de repos devenant le lieu où elles existent. La journée, ces oubliées de la société reprennent visage humain accueillies et accompagnées par les bénévoles de l'association.

Malheureusement les services sociaux veulent fermer l'association : l'ENVOL, trop plébiscitée et fréquentée par ces femmes, est tenue responsable par l'administration de leur manque de résultats dans leur réinsertion.

Avant sa prochaine fermeture, l'association doit convaincre ces femmes SDF de prendre le chemin de centres d'accueil et de réinsertion validés par l'administration.

Mais c'est un échec, elles refusent. Ces femmes invisibles, mais pas sans caractère, reçoivent ce message comme une nouvelle injustice et préfèrent repartir vers l'anonymat de la rue plutôt que des centres d'accueil jugés éloignés inhumains et dangereux.

C'est un double échec pour l'association. Mais attachés à ces femmes et à leurs histoires et refusant de les abandonner une idée va naître : réinsérer dans le monde du travail parfois malgré elles, ces femmes, quitte à mentir ou "enrober" un peu la vérité.

D'abord réticentes et méfiantes ces femmes se laissent convaincre et des résultats commencent à émerger : la marche vers une certaine "renaissance".

Ce film émouvant et souvent drôle, inspiré d'une association iséroise existante, zoom sur une réalité présente mais peu visible et peu médiatisée : les femmes SDF, des femmes, des épouses, des grands-mères, des mères, des filles...

Dans notre société les femmes SDF se cachent du regard des autres, de leur famille, de celui des hommes et surtout du jugement qu'on porte sur elles. Le danger est partout physique et mental.



Nous qui ne les voyons pas ou plus, nous aurions beaucoup à apprendre sur la précarité de nos réussites, la futilité de nos popularités et la force de résilience nécessaire à chacun pour sortir de ses échecs. C'est un beau film sur la solidarité et la fragilité des femmes dans la société actuelle et comment l'entraide est un premier pas pour s'en sortir. Donner pour recevoir : "il faut planter une graine pour voir pousser un arbre".

Karine LIPINSKI

Appel à témoignages

Les postiers de l'imprimerie des timbres-poste à Boulazac.

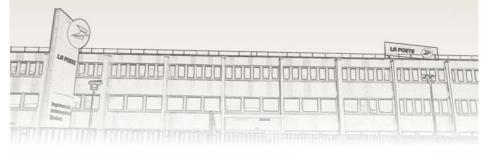
Le comité pour l'histoire de La Poste (www.laposte.fr/chp) organise son quatrième concours autobiographique à l'occasion du 50° anniversaire de l'installation de l'imprimerie des timbres-poste et des valeurs fiduciaires (ITVF) à Boulazac en partenariat avec Phil@poste.

Postier(e) ou retraité(e) vous avez fait toute ou partie de votre carrière à l'ITVF.

Vous aimez écrire, raconter des anecdotes et avez la fibre du témoignage.

N'hésitez pas à vous inscrire avant le 15 octobre 2020.

Renseignement camille.lefebvre@laposte.fr Tél.: 01 55 44 16 97



coronavirus

Adoptons les bons gestes pour se protéger et protéger les autres!



Se laver les mains le plus souvent possible avec du savon ou une solution hydroalcoolique.



Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir à usage unique en cas de toux ou d'éternuement. Sans mouchoir, tousser ou éternuer dans le pli de son coude.



Jeter immédiatement le mouchoir après usage dans une poubelle.



Ne pas se serrer la main ou s'embrasser pour se dire bonjour. Eviter les contacts proches (moins d'un mètre) avec les personnes qui toussent ou éternuent.

Les gestes de chacun font la santé de tous.



Là où croît le péril, croît aussi ce qui sauve...

Friedrich HÖLDERLIN

MERCI...

à nos bénévoles, adhérents, permanents, donateurs, partenaires

- pour votre soutien solidaire,
- pour vos actions bienveillantes,
- pour le maintien du lien social en plein confinement.

