Synthèse des publications de la page Facebook du CLS Est-Béarn

Période du 1er au 30 octobre

Octobre Rose : campagne de promotion du dépistage du cancer du sein

Le 1er octobre débute la campagne Octobre Rose qui permet de sensibiliser le grand public au dépistage du cancer du sein, la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, et de récolter des fonds pour la recherche médicale et scientifique.

Durant tout le mois d'octobre nous publierons des informations, des messages de prévention, des vidéos pour sensibiliser au dépistage, des évènements sur le territoire

Dépistage : Parlez-en aux femmes que vous aimez 🎗💌❤️

Le dépistage : Pourquoi ? Pour qui ? Comment ?

🌸Une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie. Détecté tôt, le cancer du sein guérit dans 9 cas sur 10. C'est entre 50 et 74 ans que les femmes sont le plus exposées.

🌸Le dépistage du cancer du sein a pour objectif de diminuer le nombre de décès causés par le cancer du sein. Se faire dépister n'empêche pas d'avoir un cancer du sein mais permet de le détecter plus tôt, avant l'apparition de symptômes. Cette détection précoce permet de soigner plus facilement le cancer et d'augmenter ses chances de guérison, mais aussi de limiter les séquelles liées à certains traitements

🌸Pour plus d'explications visionnez cette petite vidéo :

Le dépistage du Cancer du sein : Institut National du Cancer

👉 https://youtu.be/W_1DPBX9L8E

D'autres informations et une vidéo sont également disponibles sur le site d'Ameli :

👉 https://www.ameli.fr/…/cancer-s…/depistage-gratuit-50-74-ans

🌸Retrouvez la définition du lundi avec la Ligue Contre le Cancer des Pyrénées-Atlantiques : DEPISTAGE

https://www.facebook.com/laliguecontrelecancer64/

Le dépistage consiste à rechercher une maladie chez une personne en bonne santé apparente, avant l'apparition de tout symptôme. Un dépistage peut être individuel ou collectif comme le dépistage organisé du cancer du sein, ou du cancer colorectal, par exemple.

La mammographie

🌸👧Entre 50 et 74 ans la mammographie est conseillée tous les 2 ans.

Pour compléter les examens prescrits et réalisés dans le cadre du dépistage un autre type d'examen peut également être réalisé dans le cadre du dépistage du cancer du sein : l'autopalpation mammaire. Mais attention l'auto-examen des seins ne se substitue pas à une visite régulière chez son gynécologue ou médecin et ne dispense pas d'une mammographie !

Comment s'auto-examiner les seins ?

👉https://youtu.be/FZvckWXec6w

Plus d'informations :

👉https://www.cancerdusein.org/le-depistage/lauto-examen-des-seins

Octobre Rose à Pontacq le 10 octobre

Des bénévoles, des professionnels de santé et de prévention, la Mairie de Pontacq et le magasin Intermarché de Pontacq se sont mobilisés

🌸2 stands d'information et de prévention qui se tiendront au marché et à l'Intermarché avec différents intervenants : ligue contre le cancer, MSA Sud-Aquitaine, Centre Régional de Coordination des Dépistages de Nouvelle-Aquitaine, des professionnels de la MSP de Pontacq (Infirmière Asalée, Sophrologue, diététicienne), CPAM.

🌸Inscription pour des ateliers d'auto-palpation des seins et de sophrologie auprès des professionnels de la MSP de Pontacq

🌸1 stand de l'association Pontacq Rose qui était présent tous les samedis d'octobre (vente de différents produits : t-shirts, masques, sacs au profil de la Ligue contre le cancer)

Promouvoir une alimentation équilibrée

Manger mieux, Bougez plus : 50 petites astuces
🥗🥩🍕🍉🍆🥕🏃🤸

Manger, c’est synonyme de plaisir et de convivialité. Mais parfois, ça peut devenir une corvée et un casse-tête : qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Et si on commandait quelque chose ?

Santé Publique France publie une brochure pour mieux équilibrer alimentation et activité physique au quotidien. Dans ce livre, vous retrouverez des astuces simples à intégrer jour après jour comme bon vous semble.

Mangez-mieux sans se ruiner ; des astuces pour le petit déjeuner ; bouger plus au quotidien ; j'ai un petit creux… Et si vous commenciez ?

Brochure à télécharger gratuitement :
👉https://bit.ly/2S85Qkw

La semaine du goût 🥝🥕🍲

Tous les ans durant une semaine en octobre a lieu la semaine du goût !
😋👅👨‍🍳

👉C'est tout d'abord l'occasion de favoriser les rencontres entre professionnels de la terre à l’assiette. Cette semaine permet aux professionnels du goût d’organiser des actions autour de l’alimentation et de l’importance du choix des produits que nous mangeons. Restaurateurs, agriculteurs, commerçants, organismes de santé, collectivités locales participent au programme en inscrivant leurs activités avec des dégustations, des ateliers, des rencontres autour du goût !

🍽Mais la semaine du goût c'est aussi chez vous, en famille ou entre amis, l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs, de faire connaitre aux plus petits les différents goûts, de cuisiner de nouveaux produits...

❓C'est amer, c'est acide, ça pique...Mais le goût d'un aliment c'est quoi exactement ? Retrouvez toutes les réponses à vos questions et un petit quizz sur le goût :

👉https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/gout?fbclid=IwAR0Od7GQb3mBep4--KNHqqcejppREhYBvGXZPoTfVPYC_IpSxF9XcYFGGMM#Question

Et pour trouver des recettes avec des fruits et légumes de saison :

👉https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/

Santé environnement et petite enfance 👶🏡🌱

Web-conférence gratuite pour les professionnels de la petite enfance : les perturbateurs endocriniens

Jeudi 19 novembre à 18h30

Inscription:

www.billetweb.fr/perturbateurs-endocriniens

Autonomie : communiquer et valoriser l'offre du territoire

La plateforme de répit de Sévignacq vous connaissez ❓

📌En matière d'accompagnement à la perte d'autonomie il existe plusieurs structures et services sur notre territoire pour les personnes âgées et/ou handicapées et leurs aidants.
📌Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie : information, soutien individuel ou en groupe, solution de répit, écoute, formation, offre de temps libre. Une plateforme de répit est gérée par un accueil de jour ou un EHPAD.
📌Sur le territoire du CLS Est-Béarn il existe une seule plateforme de répit, à Sévignacq, à l'accueil de jour géré par le PAP15. Pour mieux vieillir chez soi elle apporte de l'aide et de l'accompagnement pour les aidants familiaux et des actions adaptées aux besoins de chacun :
👉Temps de loisirs
👉Ecoute individualisé
👉Formation
👉Répit
👉Visites à domicile…

N'hésitez pas à contacter l'équipe :
▶️05 59 92 94 47
▶️pfr.sevignacq@orange.fr
Pour plus d'informations sur les différentes structures, aides et services, vous pouvez consulter le site du département, autonomie64:
▶️http://autonomie64.fr/fr

ACCUEIL
ECOUTE
ORIENTATION
ACCOMPAGNEMENT

N'hésitez pas à nous joindre au :

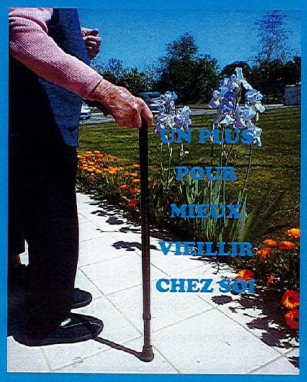
05 59 92 94 47

Dans les locaux de l'Accueil de Jour de Sévignacq

Du lundi au vendredi de 10H00 à 17H00

Nos partenaires nous accompagnent :

- ✓ Conseil Général des Pyrénées Atlantiques
- ✓ Equipe Spécialisée Alzheimer
- ✓ Pôle Autonomie
- ✓ Maison de la Solidarité Départementale
- ✓ CHP de Pau
- ✓ CHG de Pau
- ✓ SSIAD
- ✓ ADMR
- ✓ Médecins et Infirmiers libéraux
- ✓ France Alzheimer Pyrénées Atlantiques
- ✓ Communauté de communes de Thèze
- ✓ EHPAD de Garlin
- ✓ EHPAD de Sauvagnon
- ✓ Siel Bleu



AIDE ET ACCOMPAGNEMENT POUR LES AIDANTS FAMILIAUX DE MALADES D'ALZHEIMER

1, chemin de Grabes
64160 SÉVIGNACQ
Tél : 05 59 92 94 47
pfr.sevignacq@orange.fr

Des actions adaptées à vos besoins…

PLATEFORME DE REPIT

Une **écoute** et une **aide individualisée** par une psychologue et une infirmière, pour répondre à vos questions (informations diverses)

Des **temps de loisirs** où vous pourrez profiter de moment de détente et de convivialité avec le soutien des professionnels :

- « **Cuisin'ensemble** » : pour vous et votre proche (une fois par mois)
- **Balnéo** : dédiée uniquement aux aidants familiaux (une fois par mois).

De la **formation** en partenariat avec des formateurs agréés pour vous fournir les clés d'un accompagnement adapté tout en préservant votre santé

Des **visites au domicile** afin de cibler avec vous les difficultés rencontrées au quotidien et apporter des solutions

Du **répit** par la possibilité d'accueillir votre proche à la journée (accueil de jour) et/ou la nuit (chambre de répit)

« **Sortons Ensemble** » autour d'une promenade, visite guidée en compagnie de votre proche pour un moment de détente et de partage.

Cette action à lieu une fois par mois

Une plateforme pour vous aider et vous accompagner…

Vivre au quotidien avec un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer ou apparentée peut s'avérer difficile et entraîner un épuisement aussi bien physique que moral.

Notre objectif

- ✓ Vous apporter un soutien
- ✓ Améliorer la relation aidant/aidé

Notre équipe

- ✓ Une directrice
- ✓ Un médecin coordonnateur
- ✓ Une psychologue
- ✓ Une infirmière
- ✓ Une psychomotricienne
- ✓ Une assistante de soins en gérontologie
- ✓ Un éducateur en activités physiques adaptées

Gestion des écrans 👁️🎮📱📺💻

Le défi « 10 jours pour voir autrement », vous connaissez ⁉️

👉Ne pas utiliser d'écrans dit de loisirs durant 10 jours pour s'occuper autrement durant son temps libre. C'est le défi lancé aux enfants dans les écoles depuis 2008 en France.
👉Les 10 jours sans écrans sont désormais connus sous l'appellation la « Semaine pour apprivoiser les écrans », ou « Semaine pour voir autrement » car se passer d'écrans pendant 10 jours peut paraitre un peu utopique et l'objectif est plutôt d'apprendre à chacun à savoir choisir entre les écrans qu'il estime vraiment importants pour lui, et ceux qui le sont moins. Organiser un tel défi vise donc à aider les enfants et les adultes qui y participent à prendre conscience de l'emprise des écrans sur leur quotidien et à trouver d'autres alternatives au temps libre en famille !
👀En 2021 la semaine des 10 jours pour voir autrement les écrans aura lieu du 24 mai au 4 juin 2021.

😁Nous avons réussi à mobiliser 7 écoles sur le territoire du CLS Est-Béarn dont certaines étaient déjà engagées dans le projet les autres années : Merci aux écoles de Sedzère, Bernadets, Morlaàs, St Castin, Soumoulou, Riupeyrous, St Jammes.
🚩Vous êtes une école du territoire et vous souhaitez participer ? Contactez la coordinatrice du CLS : sophiecampet@cclb64.fr

Les sites de référence pour le défi sont les suivants :
▶️https://10jourssansecrans.org/
▶️https://www.3-6-9-12.org/la-semaine-pour-apprivoiser-les-ecrans/
▶️https://10jourspourvoirautrement.org

COVID-19

Centre Hospitalier de Pau : restrictions

[ANNONCE] 📢 Face à la nette augmentation de la circulation du virus dans le territoire, le Centre Hospitalier de Pau précise ses conditions d'accueil pour les visiteurs et accompagnants.

- Vous souhaitez rendre visite à un patient de l'hôpital : vous devrez désormais remplir un registre de visite avec votre nom, prénom et numéro de téléphone afin d'assurer un éventuel traçage. Ce document restera strictement confidentiel et les données recueillies n'auront aucun usage commercial. Pour rappel, les visites sont réglementées de 14h à 17h30 pour les bâtiments François MITTERRAND et HAUTERIVE et de 12h à 17h30 pour le Centre Jean VIGNALOU.

- Vous souhaitez accompagner un proche à une consultation médicale : vous y serez autorisé dans la mesure où le patient concerné est dépendant physiquement, vulnérable ou mineur. Seul un accompagnant sera autorisé dans le respect des conditions pré-énoncées. Dans le cadre du suivi de grossesse, le deuxième parent sera autorisé à accompagner la maman. Autrement, les accompagnants seront interdits afin de limiter au strict nécessaire l'afflux dans l'établissement.

⛔ Les visites sont formellement interdites si vous présentez des symptômes (rhume, fièvre ou toux), si vous êtes déclaré positif ou cas contact.
➡️Pour tout renseignement ou demande de précision, n'hésitez pas à prendre contact avec le secrétariat au : 05 59 72 67 65

La Direction compte sur votre compréhension et vous remercie.