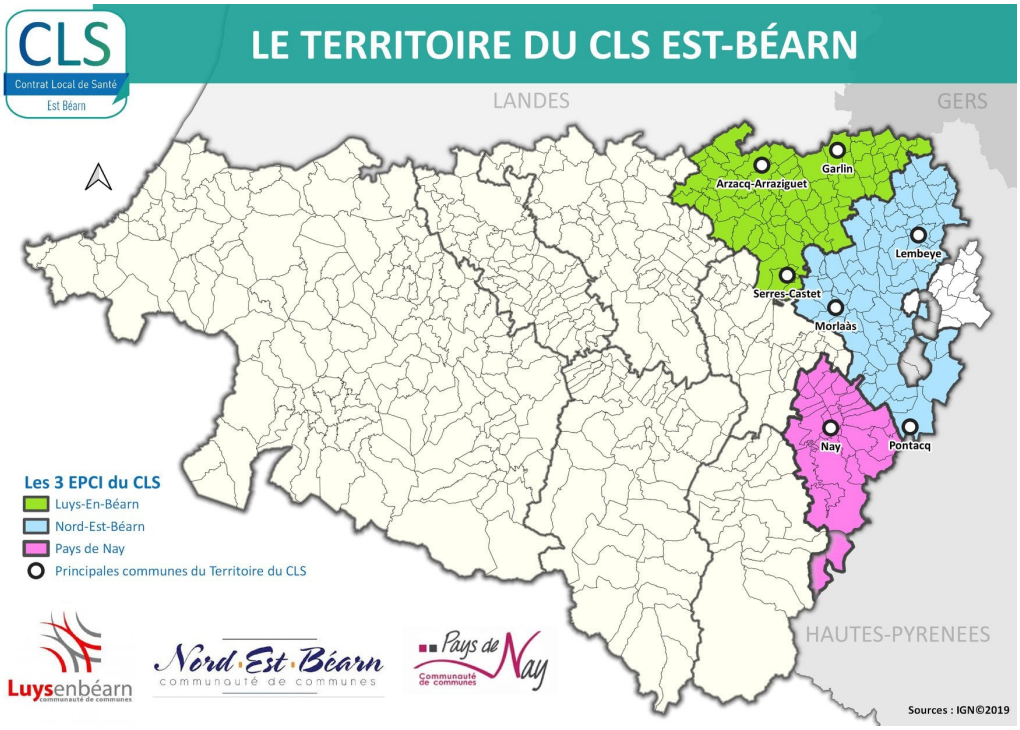
Synthèse des publications de la page Facebook du CLS Est-Béarn

Période du 1er décembre 2020 au 31 janvier 2021

1 an de CLS 🎉 ☆

Il y a un an le CLS Est-Béarn était signé entre l'ARS Nouvelle-Aquitaine, la préfecture des Pyrénées-Atlantiques, le Département des Pyrénées-Atlantiques et les Communautés de communes des Luys en Béarn, du Pays de Nay et dz Nord-Est Béarn.🙌
Malgré un contexte particulier cette année et un fort impact de la crise sanitaire nous avons réussi à initier de belles dynamiques et à mettre en place plusieurs actions : 35 sur un total de 52 !
Nous remercions tous les porteurs de fiches actions et les partenaires pour leur mobilisation, leur dynamisme et leur adaptation. 🤝👏
Rendez-vous en 2021 pour de beaux projets en perspective autour de la santé 😃



Promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique

MANGER BIO & LOCAL, LABELS & TERROIR dans les crèches

Le programme Manger Bio & Local, Labels et Terroir fête ses 10 ans!

Il met en relation les établissements de restauration collective (collèges, EHPAD, établissements pour personnes handicapées, écoles primaires, crèches...) avec les producteurs locaux inscrits dans une démarche vertueuse (agriculture raisonnée, bio, etc.) afin d'optimiser les circuits d'approvisionnement, offrir des débouchés à nos agriculteurs, et participer activement à la promotion d'une alimentation saine et responsable auprès du plus grand nombre.

En 2019, l'ouverture du programme aux crèches s'est accompagnée d'une nouvelle dynamique en lien avec les enjeux de santé-environnement.

Le 1er décembre nous avons organisé un webinaire pour les crèches du CLS afin de leur présenter la démarche et échanger sur leurs besoins, leurs difficultés et leur envies.

Sur notre territoire 2 crèches sont actuellement engagées dans la démarche: Los Parpalhous à Morlaàs et Les P'tits Loups à Nousty. Mais d'autres ont déjà une dynamique liée au bio et local dans leur restauration.

Prochaine étape: accompagner les crèches qui le souhaitent à rejoindre la démarche et trouver des solutions avec celles qui veulent intégrer plus de bio et plus de local dans leurs menus!

Pour plus d'informations sur le programme "manger bio et local, labels et terroir":

https://www.le64.fr/manger-bio-local-labels-terroir

Manger équilibré avec un petit budget

Le passage à une nouvelle année est généralement le moment où l'on décide de prendre de nouveaux engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, ses habitudes, son mode de vie.

Et si cette année la bonne résolution était de s'occuper de sa santé en commençant par le contenu de nos assiettes? Et si en plus on arrivait à préparer rapidement de bons plats équilibrés avec un petit budget ?

Le site Manger-Bouger propose 6 recettes EN 2-2.

Le principe : en 2 minutes et 2 euros ou presque et peu de matériel c'est un moyen de cuisiner un peu plus souvent, sans se ruiner.

Pour les essayer c'est par ici:

https://www.mangerbouger.fr/recettes-en-2-2/

Les fruits et légumes frais c'est bon pour la santé!

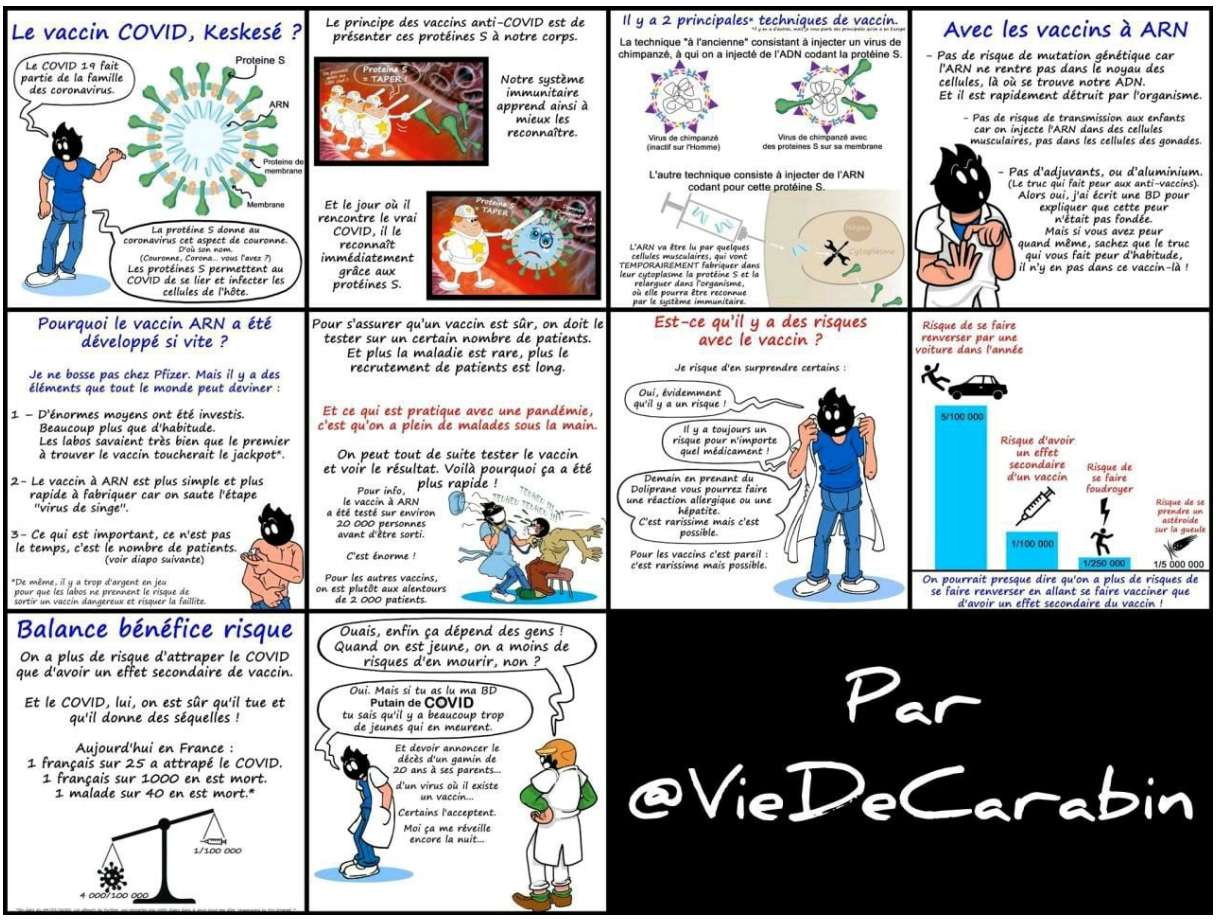
🍊🍊🍊C'est la saison des oranges 🍊🍊🍊
L'orange est le 3ème fruit le plus consommé par les Français, avec près de 11,5 kg par ménage et par an. Consommée quotidiennement, elle apporte les vitamines nécessaires pour lutter contre le froid et la fatigue.
😆Retrouvez toutes les informations sur ce fruit qui apporte un peu de fraicheur au cœur de l'hiver: https://bit.ly/3qWzf0X
Et voici deux recettes vitaminées et de saison 🍹🥗
👉Salade d'orange et cannelle
https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/salade-orange-cannelle?fbclid=IwAR3XbUoijOeQx-cmPvupG6VhuT2_x-IgAoKWQO8DfS_AdKH6opVnA5Eop00

👉Smoothie orange-Kiwi
https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/recettes/toniksmoothie-kiwi?fbclid=IwAR2KmrPKb1qD0Z_WM2hqEcpGxO-IJ1Pmz4Nr_VHK9l9V8pYv3AmUF7TsPEA

COVID-19

Un vaccin ça fonctionne comment?

Parce qu'il n'est pas toujours facile de comprendre comment un vaccin fonctionne et que celui à ARN contre la Covid-19 suscite de nombreuses interrogations
➡ découvrez une présentation vulgarisée réalisée par Vie de Carabin, médecin et illustrateur, qui permet de bien comprendre son fonctionnement.



Vaccination

Depuis le 18 janvier l'ensemble des personnes de +75 ans ainsi que les personnes vulnérables à très haut risque de forme grave de la #Covid19 peuvent se faire vacciner 📅
🚩Sur le territoire du CLS Est-Béarn et à proximité: Ou se faire vacciner❓ Comment prendre rendez-vous❓
-Centre de santé des Luys à Arzacq
prise de rdv: 05.59.04.53.71
👉https://www.maiia.com/…/6441…/centre-de-vaccination-des-luys
- Centre Hospitalier de Pau
prise de rdv: 05.59.82.53.78

👉https://partners.doctolib.fr/centre-d…/…/ch-pau-vaccination…
-Centre de vaccination de la Ville de Pau
prise de rdv: 05.59.11.10.46
👉https://partners.doctolib.fr/…/centre-de-vaccination-covid-…
Plusieurs centres de vaccination sont mis en place sur le 64

Attention beaucoup de centres de vaccination sont victimes de leur succès et saturés d'appels : armez vous de patience pour les contacter
La liste des centres de vaccination en Nouvelle-Aquitaine actualisée en continu ici 👉https://bit.ly/3qhFNpW

Accès aux soins et offre locale

L'Examen de Prévention en Santé 👩🏻‍⚕️🩺💉

❓L'Examen de Prévention en Santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.
https://youtu.be/z6abN6P0LKo
🩹Il est réalisé dans un Centre d'Examen de Santé (CES). Il est destiné en priorité aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier réalisé par le médecin traitant, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée comme les dépistages des cancers par exemple.
📌PRES DE CHEZ-VOUS : CPAM Pau
Pour vous inscrire à l'examen de prévention en santé, vous disposez de plusieurs possibilités :
👉par téléphone au 05 59 90 30 40
du lundi au jeudi de 8h00 à12h00 et de 13h30 à 16h30
le vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h00
👉par mail : ces.inscription.cpam-pau@assurance-maladie.fr
👉en remplissant un formulaire en ligne : http://www.bilansantepau.com

https://youtu.be/z6abN6P0LKo

Les dispositifs du CH des Pyrénées

E.P.I.C.E.A., Equipe Pluridisciplinaire Intervention Crise Enfants Adolescents
🧒👩🏻‍⚕️

👉Cette équipe est intégrée au Pôle 4 de pédopsychiatrie du Centre Hospitalier des Pyrénées.
Comme son nom l'indique cette équipe, dédiée à la souffrance des jeunes, est mobile et peut se déplacer directement sur le lieu de vie du jeune

📌Pour qui ?
L'équipe mobile intervient auprès d'enfants et adolescents de 8 à 17 ans en souffrance psychique suite à un situation de crise, une conduite à risque, un repli sur soi, une déscolarisation ou une rupture de soins.

📌Où ?
L'environnement de vie du jeune : famille, famille d'accueil, foyer.
Sur le lieu de soins : médecin généraliste, C.M.P.E.A., pédiatrie
💬Contact rapide dans les 24h qui suivent la demande
E.P.I.C.E.A.
05 59 80 94 41
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h

https://www.ch-pyrenees.fr/Fiches-organigramme/E.P.I.C.E.A.-Equipe-Pluridisciplinaire-Intervention-Crise-Enfants-Adolescents?fbclid=IwAR33lLZFOZJGE5yDy1LXFjapodtPI_828Qwz8aoKlEhyMmdE0EIpEfNi6zI

UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

Equipe

- Psychiatre
- Infirmiers
- Cadre de santé
- Educateur spécialisé
- Assistante médico-administrative

Une équipe intégrée au pôle 4 de pédopsychiatrie du Centre Hospitalier des Pyrénées de Pau

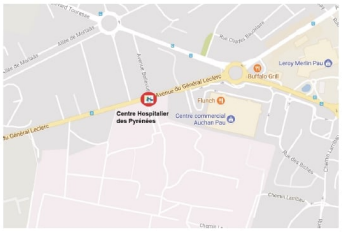
Confidentialité

L'équipe pluriprofessionnelle est tenue au secret professionnel.

C'est dans le respect de ce dernier, et avec votre accord, que des rencontres peuvent être organisées avec d'autres professionnels de santé et des partenaires.

INFORMATIONS PRATIQUES

Plan d'accès C.H.P.



Plan d'accès E.P.I.C.E.A.

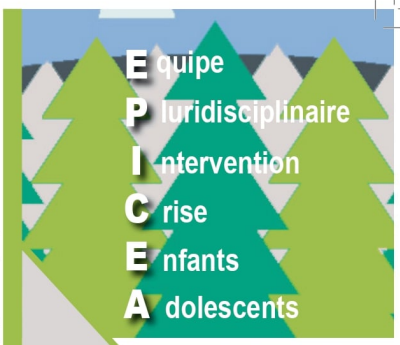
Rejoindre l'E.P.I.C.E.A. en bus :

T1 P10 C13 C14

Accès direct pour les voitures sans rentrer dans l'hôpital, parking dédié.

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 17h

Mise en forme : D.A.M.G.C.C. - Février 2020 / Illustrations d'après / Impression : Service Imprimerie / C.H.P. / Ne pas jeter sur la voie publique



Equipe mobile pluridisciplinaire de coordination

Centre Hospitalier des Pyrénées
E.P.I.C.E.A. - Pôle 4
29, avenue du Général-Leclerc
64039 PAU cedex

Téléphone : 05 59 80 94 41
Courriel : epicea@chpyr.fr

www.ch-pyrenees.fr

FACE À UNE SITUATION D'URGENCE, COMPOSEZ LE 15.

POUR QUI ?

Enfants et adolescents de 8 à 17 ans en souffrance psychique du territoire Pau & Béarn Soule.

Enfants et adolescents

QUAND ?

Suite à un situation de crise, une conduite à risque, un repli sur soi, une déscolarisation ou une rupture de soins.

Rapidement

POURQUOI ?

1. **Prévenir** ou **préparer** une hospitalisation.
2. **Evaluer** et **analyser** la situation.
3. **Soutenir** le jeune, les parents et les professionnels.
4. **Orienter**, **accompagner** une démarche de soins, **coordonner**.
5. **Favoriser** le lien avec les différents partenaires.

Remobiliser les ressources

QUI FAIT LA DEMANDE ?

- **Lieux de vie** : famille, proches, entourage.
- **Intervenants sociaux** : M.E.C.S. (Maison d'Enfants à Caractère Social) , A.S.E. (Aide Sociale à l'Enfance)...
- **Intervenants de soins** : médecin généraliste, service de pédiatrie, C.M.P.E.A.* (Centre Médico-Psychologique pour Enfants et Adolescents), C.M.P.P. (Centre Médico-Psycho-Pédagogique), M.D.A. (Maison des Adolescents)...

Environnement du jeune

* Liste des C.M.P.E.A. par secteur sur feuillet joint.

E.P.I.C.E.A.
05 59 80 94 41

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 17h

Dans les 24 heures,
l'Equipe E.P.I.C.E.A. prend contact.

Toute intervention demande un accord parental.

OÙ ?

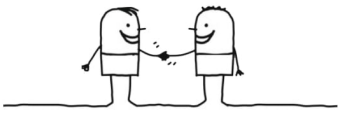
- L'environnement de vie du jeune : famille, famille d'accueil, foyer.
- Sur le lieu de soins : médecin généraliste, C.M.P.E.A., pédiatrie.

Auprès du jeune

COMMENT ?

- **Rencontrer** le jeune et son entourage.
- **Ecouter**, **comprendre** et **apaiser**.
- **Prendre en compte les ressources** du jeune et de son entourage.
- **Intervenir** de manière limitée dans le temps.
- En complément d'un accompagnement déjà existant sans s'y substituer.

En binôme sur une courte durée



Santé des Jeunes

Formation des professionnels 👩🏫👩🎓💬

📚Depuis ce matin, et durant 3 jours (10, 11 et 17 décembre), 11 professionnels travaillant auprès des jeunes suivent une formation assurée par le Planning Familial 64.

✏Cette formation, financée par l'ARS Nouvelle-Aquitaine, sur les questions de sexualité a plusieurs objectifs:

- Développer des capacités d'écoute sur les questions de sexualité
- Acquérir des capacités pour être un premier relais d'information et d'orientation
- Travailler sur les représentations individuelles et sociales de la sexualité, des conduites sexuelles, du masculin et du féminin
- Réactualiser les connaissances en matière de contraception, avortement, IST, VIH, violences sexuelles, génitales.

Nous remercions l'ensemble des professionnels pour être toujours autant mobilisés malgré le contexte sanitaire. Merci également à la commune de Montardon pour le prêt de la salle et du matériel. Et merci aux deux formatrices qui ont dû s'adapter aux mesures sanitaires 😄🙌

Les experts répondent aux questions des adolescents sur la santé sexuelle 💬🗣️⚥

ASKIP... la sexualité 😌

En cette période de crise sanitaire, Santé publique France reste mobilisée et poursuit sa mission de prévention auprès des jeunes grâce à des campagnes d'information ciblées telles que Askip, visant à mieux appréhender leur sexualité.

https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2020/askip-la-sexualite-les-experts-repondent-aux-questions-des-adolescents-sur-la-sante-sexuelle?fbclid=IwAR0Cj7XWwFQv58ZqayGZclegnL0zMBOHydJmouKQvuNSBo-m-VduCSWFNYI

ASKIP ❓❓🤔

Askip est une abréviation phonétique de "à ce qu'il paraît", qui signifie "vraisemblablement, il semblerait".

👉De septembre 2020 à mai 2021, Santé publique France promeut une série de vidéos pédagogiques destinées aux 12-15 ans afin de déconstruire les fausses croyances qui circulent sur la sexualité.

« Askip, la pilule, ça peut rendre stérile. Askip la première fois, on peut pas tomber enceinte » …

🧒🧓👩‍🎓 Les adolescents se posent beaucoup de questions sur la sexualité. Les vidéos pédagogiques «Askip » sont là pour y répondre.

👉Retrouvez les vidéos ASKIP La sexualité sur le site On s'exprime
https://www.onsexprime.fr/

Un point Relais Santé à IEBA

📢Notre partenaire IEBA (Insertion Emploi Béarn Adour) s'offre un nouveau site internet: www.ieba-emploi.com

🚩IEBA s'enrichit également depuis peu d'une offre de service : Le POINT SANTÉ ! 🤩

👉C'est un espace d'information sur l'accès aux droits (en ouvrant/mettant à jour les droits des jeunes reçus). Il propose un lieu d'écoute individualisée, d'information, de conseil pour les jeunes.

👉Des actions de prévention notamment sur les conduites addictives, les risques psychosociaux et la souffrance psychique y sont mises en œuvre.

👉Le Point Santé renforce l'accès des jeunes à la santé sur le territoire et accompagne le plus grand nombre vers le bilan de santé Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

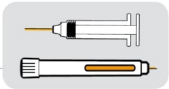
Santé environnement

Campagne de sensibilisation à la gestion des DASRI

Qu'est ce qu'un DASRI ❓❓
👉Les Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux (DASRI) sont les déchets issus des activités de diagnostic, de suivi et de traitement préventif, curatif et palliatif dans les domaines de la médecine humaine et vétérinaire.
👉Suite à la présence répétée de Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux (DASRI) au centre de tri VALOR BEARN , le SIECTOM souhaite sensibiliser la population et les professionnels de santé du territoire.
❌ Ces déchets se retrouvent dans un conteneur jaune ou colonne de tri sélectif et cette situation expose les agents de tri à des risques de contaminations qui peuvent nuire à leur santé. ❌
Où déposer les DASRI ❓❓
Dans des boites spécifiques fermées disponibles en pharmacie:
♻Dans les pharmacies point de collecte:
https://www.dastri.fr/nous-collectons/
♻Dans les déchetteries d'Arzacq, Garlin, Serres-Castet, Sévignacq, Morlaàs, Corbère (Lembeye), Espoey et Pontacq.
✏Pour tout savoir sur les DASRI: https://www.dastri.fr/
❌ Nous en profitons pour rappeler que les masques de protection Covid-19 doivent être jetés dans un sac fermé aux ordures ménagères ❌ 😷😷

Vous pouvez également contacter l'équipe du SIECTOM
05 59 68 09 02
siectom@orange.fr
www.siectom.jimdofree.com

TRIER SES DASRI, C'EST FACILE !



DAS TRI
VOUS TRIEZ NOUS COLLECTONS

DASTRI, l'éco-organisme agréé par les pouvoirs publics pour la 2e fois, met tout en œuvre pour faciliter la vie des bénéficiaires et offrir un système de collecte simple, sécurisé, gratuit et de proximité.

1 QUI EST CONCERNÉ ?

- Les patients qui s'auto-administrent un médicament et/ou qui réalisent de l'auto-surveillance avec un matériel perforant (par exemple : aiguilles, lancettes...) sans l'aide d'un professionnel de santé.
- Les utilisateurs d'autotests de diagnostic de maladies infectieuses transmissibles qui génèrent un déchet perforant lors de l'utilisation de l'autotest* : l'autopiqueur.

2 OÙ RÉCUPÉRER SA BOÎTE JAUNE À COUVERCLE VERT ?

Vous pouvez la demander à votre pharmacien, tous la distribuent GRATUITEMENT sur présentation d'une ordonnance et/ou lors de la vente d'autotests*.

3 QUE METTRE DANS SA BOÎTE ?

La boîte vous permet de stocker vos déchets de soins perforants en toute sécurité en utilisant la fermeture provisoire.
Une fois pleine, vous enclencherez la fermeture définitive avant de la rapporter dans un point de collecte du réseau DASTRI.

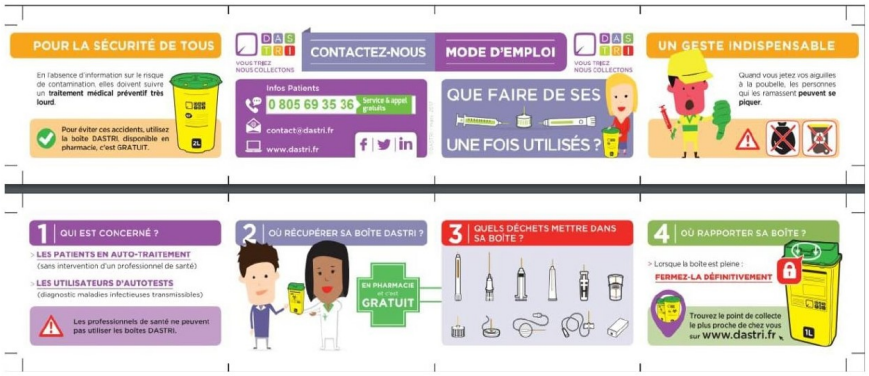
4 OÙ RAPPORTER SA BOÎTE JAUNE ?

Pour éviter des accidents il ne faut surtout pas jeter sa boîte dans la poubelle ! Il faut la rapporter dans l'un des 18 000 points de collecte du réseau DASTRI.
Pour trouver le point de collecte proche de chez vous, il suffit de consulter : www.dastri.fr

*autotests de diagnostic de maladies infectieuses transmissibles - © DASTRI - Juillet 2018

MERCI AUX NOMBREUX PATIENTS ET AUX UTILISATEURS D'AUTOTESTS* QUI S'ENGAGENT À NOS CÔTÉS EN ADOPTANT LE BON GESTE DE TRI ET EN AGISSANT POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS !

Plus d'informations sur www.dastri.fr



Accompagnement à la perte d'autonomie

<u>Autonomie: Un site pour Bien-Vieillir 👵👴🔭🧓👩🔬</u>

Santé publique France a mis en place, avec les régimes de retraite, un important programme d'information s'adressant aux personnes de 55 ans et plus, ainsi qu'aux professionnels médico-sociaux.

👉Pourbienvieillir.fr s'adresse aux seniors et personnes âgées ainsi qu'aux professionnels du médico-social. L'ensemble des contenus proposés s'inscrit dans une approche globale et positive de la santé.

👁🗨Vous trouverez des conseils pour un vieillissement en santé:

- Bien dans ma tête
- Bien dans mon corps
- Bien avec les autres
- Bien chez soi
- Bien avec mon équilibre
- Bien avec ma caisse de retraite

💬Le site propose également des témoignages pour partager les expériences et les coups de cœur
https://www.pourbienvieillir.fr/

Atelier Aidants et Aidés

Vous apportez votre aide et votre soutien à une personne (âgée ou handicapée) en perte d'autonomie Vous êtes cette personne en perte d'autonomie

Prendre du temps pour vous, souffler, échanger avec des personnes et sortir de l'isolement sans prendre aucun risques liés au COVID c'est possible !

Le CIAPA propose aux aidants accompagnés des aidés, un atelier de relaxation dynamique (sophrologie) en visio conférence

tous les 15 jours

Pour participer, les personnes doivent avoir accès à un ordinateur et avoir une connexion internet

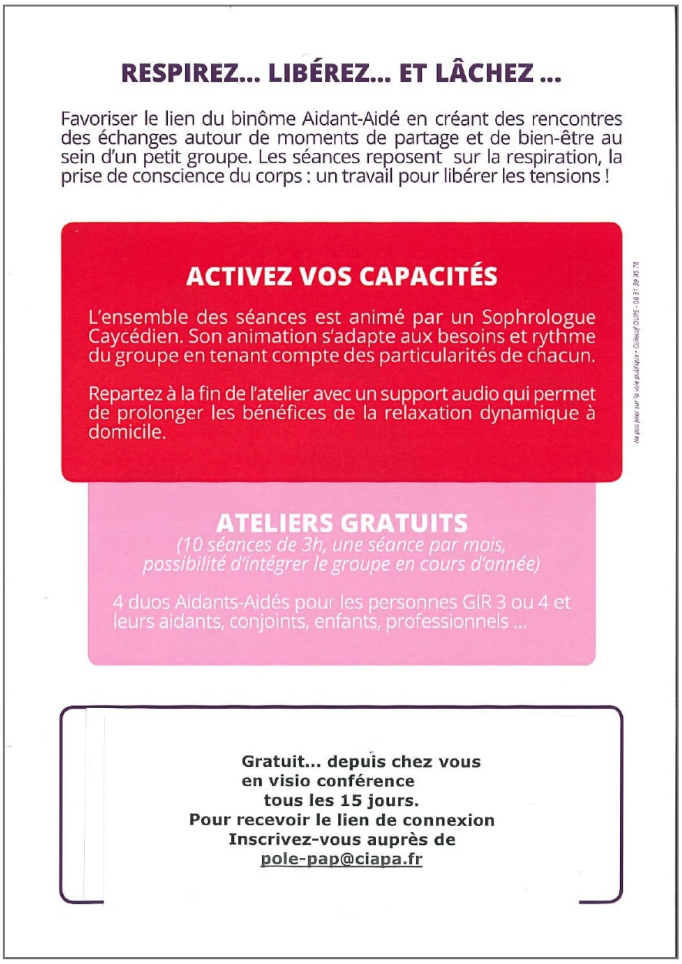
Les personnes s'inscrivent au CIAPA un lien de connexion leur sera envoyé ainsi que l'heure et le jour de l'atelier.

Inscriptions et renseignements auprès du pôle prévention du Ciapa:

06.76.68.28.72

pole-pap@ciapa.fr

https://www.ciapa.fr/



Développer l'accueil familial 🏘🏠🏠

📢L’accueil familial permet à des personnes âgées ou handicapées de vivre au domicile de particuliers. L'accueil familial constitue une alternative à l’hébergement en établissement. pour les personnes qui ne peuvent plus ou ne souhaitent plus vivre chez elles.
💚Lisez l'article consacré aux témoignages des accueillants et accueillis dans le 64
👉https://www.calameo.com/read/006158586df3bf4ed7842
Sur le territoire du CLS Est-Béarn 24 agréments d'accueil familial sont en cours.
📌L'accueillant familial est rémunéré pour cette prestation. La personne accueillie signe avec l'accueillant familial un contrat d'accueil fixant les conditions matérielles, humaines et financières de l'accueil. L’accueillant doit être titulaire d’un agrément délivré par les services du Département.
📌Le Département des Pyrénées-Atlantiques développe ce mode d’hébergement qui génère du mieux-être chez les accueillis et comble les accueillants
Vous souhaitez avoir plus d'informations sur ce dispositif? Connaitre les places disponibles? Devenir accueillant familial?
❌Mission accueil familial au 05 59 46 52 10❌

http://www.autonomie64.fr/fr/personnes-%C3%A2g%C3%A9es/choisir-un-accueil-interm%C3%A9diaire/l%E2%80%99accueil-familial?fbclid=IwAR39kHFj3ok_Xsl4m0EDjijEI2KgEm8NoWeoSOd7aWEX3StUaQaQbXGjMk0