

Du côté des services...

Une association, des adhérents, des salariés, une éthique

Depuis 1972, année de création de l'Adar, notre association s'est attachée à concilier deux objectifs importants de notre fonctionnement :

- la satisfaction des usagers
- les bonnes conditions de travail des salariés.

Difficile parfois de concilier les deux !
Pourtant, nous pensons que notre mission est de respecter l'un et l'autre, pour la satisfaction de l'un ET de l'autre.

Des usagers qui ne seraient pas entendus nous quitteraient.
Des salariés qui ne travailleraient pas dans de bonnes conditions feraient mal leur travail.

Nous attachons donc beaucoup d'importance à respecter les textes réglementaires, de même que le Code du travail, même s'il est parfois très complexe.

De la même façon, nous n'envoyons pas un intervenant travailler à des dizaines de kilomètres sans prendre en charge des déplacements. Et nos plannings sont conçus pour satisfaire les usagers et les salariés, pas pour que l'intervenant coûte le moins cher possible.

Bien sûr, tout n'est pas parfait, mais l'objectif est là, et nos moyens vont tous dans ce sens !

Christine CAZELLES
Présidente de l'Adar



MAL DE DOS : prévention au quotidien

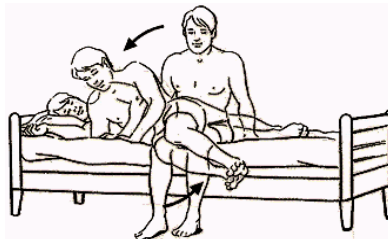
De nos jours, près d'une personne sur deux souffre du mal de dos. Il n'est pas dû à une cause unique, mais il est lié à de nombreux facteurs.

Nous pouvons cependant prévenir le mal de dos en lui évitant des postures nocives pour la colonne vertébrale et en adoptant les bonnes postures.

A travers quelques gestes simples, voici comment prendre les bonnes positions au quotidien, :

(N'oubliez pas qu'il est également indispensable de changer régulièrement de position, de se lever, de marcher et de s'étirer).

• Pour se lever du lit :



Pour se coucher et se lever, évitez les mouvements brusques ou trop rapides ; faites travailler vos jambes et vos bras, et pas seulement votre dos. Placez-vous au bord du lit, sur le côté, redressez-vous en vous

appuyant sur le coude, puis sur la main et faites pivoter les jambes pour vous asseoir.

N'oubliez pas que pour bien protéger votre dos, votre sommier doit être rigide et votre matelas consistant.

• Pour s'habiller :

Pour mettre vos chaussures ou enfiler un pantalon, ne vous mettez pas en équilibre sur un pied : mieux vaut vous asseoir et prendre appui sur votre siège.

Lacez vos chaussures en prenant appui sur une chaise.

• Pour repasser, faire le ménage :

Le niveau de la table à repasser doit être à la hauteur des hanches.

Pour éplucher les légumes, vous pouvez vous asseoir sur un tabouret haut, face au plan de travail.



• Pour laver le sol, passer le balai, l'aspirateur ou même bêcher dans le jardin positionnez-vous en fente avant,

.../...



un pied devant l'autre, les genoux pliés.

• **Pour faire vos lits, laver la baignoire ou nettoyer sous les meubles**, il est recommandé de poser au moins un genou au sol et de prendre des appuis.

Au jardin, pour retirer les mauvaises herbes par exemple, posez simplement un genou à terre.

• **Pour soulever un objet lourd**, rapprochez-vous le plus possible de l'objet et si vous le pouvez, encadrez-le avec vos pieds. Pliez les genoux en pointant les fesses vers l'arrière et en gardant le buste droit ; redressez-vous progressivement et soulevez l'objet en utilisant la force de tout le corps en plus de celle des cuisses et des jambes.



• **Pour faire vos courses**,



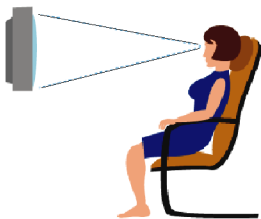
répartissez bien la charge de chaque côté du corps, ou plus pratique et moins fatigant, utilisez un caddie à roulettes.

• **Pour conduire, pour entrer et sortir de voiture**, faites pivoter votre bassin sur le siège et aidez-vous de vos bras.

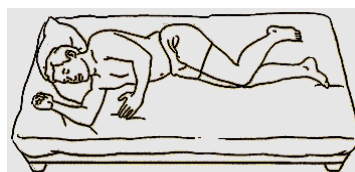
L'appui-tête doit offrir un appui occasionnel et le dossier être dans l'alignement de la tête, du tronc et du bassin, bien droit et assez près du volant. Et surtout, veillez à ce que le bas du dos soit bien calé.



• **Pour regarder la TV**, veillez à ce que le dossier de votre siège soit légèrement incliné en arrière et que votre tête soit bien calée et face à l'écran pour ne pas avoir à la tourner ou à la baisser. L'idéal est de reposer ses bras sur des accoudoirs.



• **Pour dormir**, c'est la position couchée sur le côté avec un genou plié qui est la moins fatigante pour le dos.



On peut aussi s'allonger sur le dos, avec un oreiller pas trop volumineux sous la nuque, et les jambes légèrement écartées.



Petit jeu

Rajoutez 3 mêmes lettres aux 3 premières

lettres données pour former à chaque fois 3 nouveaux mots :

MUG →
PAQ →
MEN →

SQU →
ESC →
MYG →

PRI →
VIP →
GAL →

GLO →
MIE →
GOU →

AUM →
MAD →
PYL →

POI →
CHE →
FIE →



Exercice de mémoire

Reliez chaque nom d'animal au qualificatif qui lui convient :

Renard	serré
Singe	bavarde
Mule	doux
Pie	rusé
Tortue	nu
Agneau	malin
Paon	lent
Ver	gai
Pinson	têtu
Sardine	fier

Enigme, qui suis-je ?

On peut y mettre ses papiers,
Son argent ou bien ses clés.
C'est aussi une façon de se coiffer,
Ou bien encore un fruit à déguster



Réponse à l'exercice de mémoire du mois d'avril :

- 1 - je suis votre demi-frère
- 2 - je suis votre beau-fils
- 3 - je suis votre arrière-grand-mère
- 4 - je suis votre beau-frère
- 5 - je suis votre cousin
- 6 - je suis votre nièce

Réponse au petit jeu du mois d'avril :
(On pouvait aussi placer Marc et Julie à gauche, et Maurice et Pierre à droite.)

