



## Téléthon

Le service handicap de l'Adar a décidé cette année de s'associer au Téléthon de Mazamet et de la vallée du Thoré.

Pour cela, bénéficiaires du service, intervenants à domicile et encadrement se sont mobilisés à l'initiative de Jeanne Ferré, responsable de secteur, pour fabriquer des objets qui seront mis en vente sur le marché d'Aussillon avant Noël.

Cette activité permet de récolter des fonds pour le Téléthon mais également de mobiliser des personnes qui ne sont habituellement pas sollicitées et ne demandent qu'à donner de leur temps pour les autres.

Cela permet de renouer des contacts humains, de se rendre utile tout en prenant du plaisir. C'est important dans notre société où le chacun pour soi prend souvent le pas sur le « tous ensemble ».

L'Adar, par cette action, démontre qu'elle est au service des personnes en situation de handicap et qu'elle occupe sa place dans la société, dans l'intérêt de tous et de chacun.

A côté de vous, c'est là notre devise !

**Christine Cazelles**  
Présidente de l'Adar

## La diversité des métiers à l'Adar : qui vient chez vous ?

*A*près avoir rencontré un agent à domicile puis un employé à domicile, ce mois-ci c'est le métier d'auxiliaire de vie sociale que nous vous faisons découvrir.

### **L'auxiliaire de vie sociale**

Je suis auxiliaire de vie sociale, j'interviens auprès des personnes âgées en perte d'autonomie, des personnes handicapées, ou des familles.

J'ai découvert ce métier lors de remplacements de congés d'été, j'ai eu envie de me former pour acquérir des compétences. J'ai donc passé le diplôme d'état d'auxiliaire de vie sociale (DEAVS).

Au travers de mes interventions j'accompagne les personnes dans les tâches de la vie quotidienne ; tant sur l'entretien du logement, du linge, les courses et la préparation des repas, que sur les actes essentiels comme aider à se lever, se laver, s'habiller, s'alimenter. Mon rôle est aussi de proposer des activités pour maintenir un lien social avec l'extérieur avec les sorties, promenades.

Je peux également être sollicitée pour faire des démarches administratives.

L'objectif principal de mes interventions est le maintien à domicile dans de bonnes conditions de confort et d'hygiène.

J'aide à faire ou je fais à la place selon la perte d'autonomie provisoire ou durable de la personne.

Je travaille en collaboration avec les infirmières, les aides soignantes et la responsable de secteur pour répondre à l'ensemble des besoins de la personne.

*Le mois prochain, nous vous ferons découvrir le métier d'aide médico-psychologique..*

## SIGNATURE DE LA CHARTE ROMAIN JACOB

L'Adar et AASSODAL, notre partenaire albigeois, ont été les deux seuls services d'aide à domicile de Midi-Pyrénées à signer la Charte Romain JACOB.

Le but de cette charte est d'améliorer l'accès à la santé des personnes en situation de handicap par le biais d'une adaptation de l'accueil et des services apportés aux personnes handicapés.

Le Centre Hospitalier du Pays d'Autan est promoteur en la matière avec la création d'un service d'odontologie spécialement adapté aux personnes en situation de handicap.

### Important !

Vous êtes employeur d'une aide à domicile (que vous payez peut-être par le biais du CESU) ?

#### Optez pour la formule « Sérénité employeur »

Le Centre de Ressources vous propose un accompagnement technique et juridique pour vous épauler tout au long de la relation contractuelle.

Nous rédigeons pour vous les documents contractuels et vous accompagnons dans vos procédures et formalités administratives.

Nous pouvons également remplacer votre salarié absent.

N'hésitez pas et contactez Fériel Biskri pour faire votre demande par téléphone au **05.63.97.70.40**,

directement au bureau aux heures d'ouverture (8h00 - 12h00 et 13h30 - 17h30) ou par mail sur : **centre-ressources@adar81.fr**

## Sablés de Noël

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 10 minutes**

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- 3 œufs
- 500 g de farine
- 250 de beurre mou ou de bonne margarine
- 250 g de sucre en poudre
- 1 zeste de citron ou d'orange

Préparation de la recette :

Battre le beurre pour qu'il devienne presque moussieux.

Ajouter les oeufs, le sucre et battre pendant 10 minutes.

Ajouter la farine et le zeste et former une pâte à la main, faire une boule et mettre un peu au réfrigérateur si on a le temps. Sortir la pâte du frigo et la dérouler sur 1/2 cm d'épaisseur.

Avec des formes d'emporte-pièce de motifs de Noël, découper des petits biscuits et les déposer sur une plaque garnie d'une feuille de papier sulfurisé (ou à défaut de papier alu). Recouvrir chaque biscuit d'un peu de jaune d'oeuf.

La pâte donne environ 3 plaques de four. Faire cuire 10 mn environ à 150°C. Les biscuits finissent de sécher après les avoir sortis du four, donc ne pas s'étonner s'ils sont encore un peu mous à la fin de la cuisson.

### Réponse au jeu du mois d'octobre

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9