

## Gardez confiance ...

Nous sommes face à une épreuve, qui nous dépasse individuellement, mais que nous pouvons vaincre collectivement.

En ces temps difficiles qui obligent à de multiples précautions, rien ne semble plus important que la complémentarité, l'interdépendance et la solidarité entre les personnes.

Nous avons besoin les uns des autres, c'est une certitude, qui apparaît d'autant plus évidente lorsqu'elle est entravée par les règles provisoires mises en vigueur.

Et dans le même temps en raison de l'épidémie, il apparaît combien peut s'avérer dangereux pour soi et pour autrui les contacts humains, la proximité, les échanges et tout simplement vivre en société.

C'est toute la problématique à laquelle vous êtes confrontés dans votre quotidien professionnel. Soutenir et aider les autres, les plus fragiles, poursuivre votre mission, et dans le même temps vous protéger et ne pas transmettre le virus à vos proches. Vous avez sans cesse à l'esprit, à la fois, cette volonté et cette crainte.

Faire son devoir prend ici tout son sens. Vous faites face à vos responsabilités avec réalisme et courage. Hommage et honneur à vous tous qui avez poursuivi votre travail pour continuer à assister et à apporter votre soutien à nos bénéficiaires.

Dr Jean SOTTON  
Gériatre

« Gardez confiance durant cette épreuve que nous traversons et vous pourrez être fiers de la tâche accomplie. »



## Un CSE pour Réseau Aloïs Service

A l'automne, conformément au droit du travail, ont été organisées des élections afin d'élire des représentants du personnel. Quatre salariés ont été élus et siègent désormais au Comité Social et Economique de l'entreprise. Cette instance permet notamment, lors des quatre réunions annuelles avec la Médecine du Travail et l'Inspection du Travail, de travailler à l'amélioration de la sécurité et des conditions de travail des salariés.

Parallèlement, ont été mandatés deux délégués syndicaux : un par la Confédération Générale du Travail (CGT) et un par la Confédération Française des Travailleurs Chrétiens (CFTC). Avec ces délégués syndicaux, l'employeur ouvrira dans les semaines à venir, des négociations sur les rémunérations et les inégalités au travail.

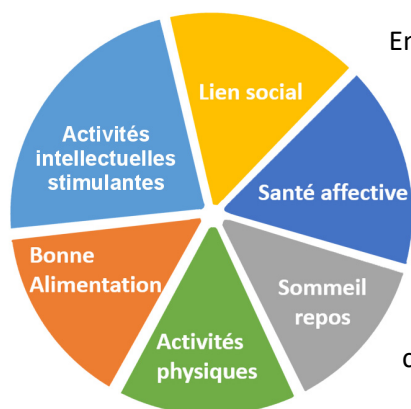
Contactez le CSE : [cse.reseau.alois@gmail.com](mailto:cse.reseau.alois@gmail.com)

Corentin IMBERT-PREIGNAC  
Directeur Ressources Humaines

## A chaque étape de la vie ... préservons notre autonomie



Afin de préserver son autonomie et prévenir de l'avancée en âge et ses effets sur le plan moteur, cognitif et psychique il est important de prendre en considération différents aspects: l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, du lien social etc. Le Réseau Alois vous accompagne sur chacune de ces sphères par son multiple panel de prestations ou en vous redirigeant vers les professionnels concernés.



En ces temps de confinement, il faut adapter notre mode de vie et nos activités. Cela peut permettre de communiquer autrement (téléphone, internet, appel vidéo etc.) avec nos proches, de faire une activité physique plus douce et adaptée en intérieur, de prendre du temps pour soi (relaxation, méditation etc.), de favoriser une alimentation saine et équilibrée, elle peut aussi permettre de stimuler nos capacités cognitives avec la lecture, les jeux de cartes ou de société, les mots croisés/fléchés, la cuisine, le jardinage, le bricolage, etc.

Le contexte actuel favorise les activités individuelles, certaines sociétés proposent des jeux sur tablette, rapprochez-vous de vos agences pour plus d'information.

Nous allons dans ce numéro aborder la stimulation cognitive. Le Réseau Alois propose des « ateliers cognitifs » animés par la psychologue du Réseau. Ils s'organisent sur 8 séances, une chaque semaine, en groupe de 6-8 personnes. La première session s'est déroulé de Janvier à Mars dernier à l'agence de Nyons et était composé de 7 personnes.

Lors des différentes séances, nous travaillons sur des exercices et activités intellectuelles stimulantes qui font appel à nos fonctions cognitives, ces dernières nous permettent de communiquer, de percevoir notre environnement, de nous concentrer, de nous souvenir d'un événement ou d'accumuler des connaissances.

Le but de ces séances est d'activer votre plasticité cérébrale afin de prévenir les effets du vieillissement pour maintenir vos capacités cognitives à travers des exercices pratiques et ludiques en groupe. Et ainsi pouvoir préserver l'autonomie, favoriser l'estime de soi ainsi que les relations sociales.

Chaque personne qui participe à ces séances vient avec ses attentes, ses besoins parfois même ses angoisses. Nous avons pu voir au fil des séances un groupe dynamique, investi et en demande de pouvoir partager un moment ludique et récréatif.

**Manon FICTY**

Psychologue au sein du Réseau Alois

## Solitude ne veux pas dire isolement :

« Presque tous nos malheurs nous viennent de n'avoir pas su rester dans notre chambre » disait Pascal



Bien évidemment il ne faisait nulle référence au confinement actuel et au virus qui envahit surnoisement nos corps et nos esprits mais au fait qu'il considérait que les malheurs des hommes étaient liés à leurs diverses agitations, aux périls, aux peines et querelles auxquels ils s'exposent dans la vie de tous les jours.

Cette solitude lorsqu'elle est choisie semblait utile et vertueuse à Pascal. Lorsqu'elle est imposée elle peut être vécue de manière très diverse et parfois comme un supplice.

Cette période de confinement nous amène à réfléchir et peut être essayer de mieux comprendre les conditions de vie de nos personnes âgées ou en situation de handicap qui en raison de contraintes physiques sont privées de leur liberté de mouvement et d'action.

Dans la situation actuelle, la contrainte physique est remplacée par une contrainte sociétale qui n'est que temporaire et finalement bien plus atténuée et légère.

Mais cela peut nous aider à partager les sentiments qu'éprouvent nos aînés face à l'impossibilité de sortir, de flâner, d'être acteur de la cité et pour lesquelles la solitude se double d'un isolement social progressif et leur proposer des solutions pour éviter cette exclusion.

Pour accepter la solitude il faut une certaine maturité affective et pour ne pas être seul face à soi-même lutter à tout prix contre l'isolement il faut accepter l'ouverture à autrui. Une bonne solitude n'est jamais synonyme d'isolement affectif. Le maintien du lien social est essentiel pour conserver une dynamique de vie.

Ce lien social peut prendre de nombreux aspects, réunions, repas, participations à des spectacles, visites amicales, courses, échanges de courrier, d'appels téléphoniques, télévision et aujourd'hui internet et réseaux sociaux.

Tout lien social qu'il soit traditionnel ou connecté implique une participation active et en cela mobilise notre sens de l'initiative et nos ressources. Face à une solitude choisie, une dérégulation, une claustration et pour éviter l'isolement n'hésitez pas à communiquer et à nous joindre soit pour une visite soit pour un accompagnement classique soit pour une initiation à l'utilisation d'outils de communication à distance. Vous aussi vous êtes en capacité de rester en lien avec le monde. Par tous les moyens, rompez l'isolement, porte d'entrée de la détresse psychologique et préservez votre autonomie.

Dr Jean SOTTON  
Gériatre

## Nouveau site internet

[www.reseau-alois.com](http://www.reseau-alois.com)



The screenshot shows the Réseau Alois website homepage. At the top, there is a navigation menu with categories: PRÉSENTATION, NOS AGENCES, NOS PRESTATIONS, LA MALADIE D'ALZHEIMER, AIDES FINANCIÈRES, VEZ DANS LA PRESSE, RECRUTEMENT, and CONTACT. Below the menu, there is a section titled 'ENTREPRISE DE SERVICES À DOMICILE' with a sub-header 'DES AIDES ADAPTÉES À TOUS'. A list of services is provided, including: aide à la personne dans les actes essentiels de la vie quotidienne, accompagnement dans la vie sociale et associative, activités divertissantes (séances mémoires et ateliers cuisine de légumineuses), garde d'enfants, jardinage et autres travaux, and accompagnement pour les malades atteints d'Alzheimer. The website also features a logo for 'Qualité' and a '50 ans' anniversary badge.

C'est avec plaisir que nous vous informons de l'ouverture de notre nouveau site internet.

Mis en ligne le 15 mars dernier, après plusieurs semaines de développement, nous sommes heureux de pouvoir vous présenter la vitrine de notre société sur le web. Ce site a été pensé pour vous et vous permettra d'apporter les réponses à vos besoins en terme de service à domicile.

N'hésitez pas à nous transmettre vos remarques par le biais du formulaire de contact.

Pierre MONCUI  
Webmaster  
Infographiste

## Le jour d'après ? ...

« Et si le moment était enfin venu de construire une nouvelle société... »

Une société du bien-être et du respect, qui prend soin de chacun et prépare l'avenir !  
Si la crise sanitaire mondiale a fait moins de victimes que la plupart des grandes guerres planétaires, elle a en revanche mis en évidence cruellement un monde vulnérable et incertain, incapable de s'unir pour combattre cette pandémie.



Pourtant, un autre modèle de développement, économique, social et durable est possible. Aristote nous enseigne que « l'Homme est un animal social » : aucune allocation ne remplace, en effet, les chaînes de soins, les solidarités familiales et amicales, l'attention du voisinage, l'engagement de la société toute entière. N'est-ce pas là l'essence même d'une vie ?

Il est donc nécessaire de concilier Etat protecteur et responsabilité collective et individuelle, c'est cela aussi le sens du vivre-ensemble. Si l'État dans sa diversité de compétences a su faire face, peu ou prou, à cette pandémie, rien n'aurait été possible sans la mobilisation de toute une société, solidaire, inventive, créative, qui a su puiser au cœur même de son Histoire, la force d'aider, de soigner, de réfléchir et d'agir.

Prendre soin, donner de l'attention, manifester de la sollicitude, soins apportés et soins reçus : cette société du soin ne doit pas simplement se résumer à une morale, une éthique, mais plutôt à une pratique concrète, socialement reconnue et instituée. Encore une fois Aristote peut nous inspirer.

Cela suppose évidemment une compétence, un savoir-faire qui s'acquiert : être responsable c'est aussi être efficace.

La reconnaissance de celui qui reçoit le soin est tout aussi importante pour lui que pour celui qui le donne...qui a, lui aussi, besoin de la réponse de l'autre. Ce sont ces échanges et l'humanité que nous lui confèrerons qui feront du jour « d'après », un jour meilleur. Et de la société « d'après », une société du soin. Attention, responsabilité, compétence et solutions concrètes sont au cœur de ce nouveau champ de réflexion.

Notre objectif est ainsi de rendre ou d'offrir davantage d'autonomie aux personnes, qui un temps vulnérables, doivent pouvoir vivre dignement, afin de ne pas faire de la dépendance un élément permanent.

L'autonomie s'acquiert tout au long de la vie. C'est au cœur même de cette société du soin, que nous voulons agir, comme nous l'avons fait pendant cette crise sanitaire, avec compétence, dévouement et disponibilité au service de nos bénéficiaires.

Le jour d'après ? Le monde d'après ? Il est temps de le redéfinir . . .

**Edmond AÏCHOUN**  
Chargé des affaires publiques  
du groupe ASCLEPIOS