

BULLETIN
D'INFOS
COVID-19
Gestion des risques

BULLETIN
N°5

Date :
17.04.2020

L'ASSOCIATION MOBILISEE

Confinement / semaine 5

Nous sommes déjà au 5^{ème} numéro, cinquième édition du bulletin d'information ! déjà...

Ce bulletin permet à tous de rester en lien ; qu'il travaille sur site, qu'il télétravaille ou qu'il soit en arrêt de travail. Ce bulletin est demandé et même attendu !

Ce bulletin est à l'image des actions menées et des activités proposées au sein des services et inter-services : les équipes du SEAP et de l'ESAT qui prêtent main forte aux activités de maraichage et de floriculture, un escape game proposé aux patients le weekend dernier, des téléconsultations, des réunions en visioconférences, des défis entre collègues, un journal de bord du confinement... on change nos habitudes et ça fait du bien !

Son contenu est toujours aussi riche et dense ; les articles évoluent... ceci est grâce à vous, à un collectif ! Je tiens à remercier les auteurs des articles.

Nous pouvons tous y apporter notre contribution. D'ailleurs, mon petit doigt m'a dit que des articles étaient déjà prêts pour les prochains numéros 😊

Si vous souhaitez y contribuer, à vos plumes... ou à vos claviers !!

Pour préparer l'après-COVID 19, nous devons penser à un nouveau format pour ce bulletin car il risque de nous manquer dans quelques semaines, à l'issue de cette crise sanitaire.

Félicitations à tous ! Et merci pour votre engagement et votre collaboration !

Katell LD.

LA CRISE SANITAIRE

Maintenir notre vigilance

Nous allons entamer la 6^{ème} semaine de confinement. Une certaine routine s'installe et notre vigilance se relâche. Pour autant, l'épidémie n'est pas terminée comme en témoignent les données quotidiennes transmises par l'ARS Pays de Loire (bulletin d'info consultable sur le lien <https://www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr>).

Il faut rester mobiliser et se rappeler les uns aux autres de respecter les gestes barrières et les mesures de confinement !

Le confinement est prolongé (pour l'instant) jusqu'au 11 mai. Pour autant, quelles que soient les décisions à venir, la partie ne sera pas gagnée à cette date : il nous faut dès à présent penser nos organisations de demain. Elles devront nous permettre de maintenir ces règles de distanciation sociale et d'hygiène dans l'ensemble de nos dispositifs. Nous avons créé de nouvelles façons de travailler tous ensemble pendant cette crise, continuons à innover pour l'après !

#GESTES BARRIERES #RESTONSVIGILANTS

Sandra V.

AU CENTRE DE POSTCURE PSYCHIATRIQUE

À L'UAEO :

Alerte Piratage informatique sur les serveurs de la Mainguais le week-end dernier. Notre base de données a été piratée mais heureusement quelques patients enquêteurs ont pu stopper le suspect et arrêter la cyberattaque. Ils ont dû faire preuve de solidarité, de réflexion, d'ingéniosité pour mener l'enquête. Merci à eux pour ce moment convivial et plein de surprises.



**Photos publiées avec l'accord des patients*

Charline B.

DU CÔTÉ DES APPARTEMENTS THERAPEUTIQUES : Juste un petit jeu pour cette semaine ...

Dans le texte, se cachent les noms de trente écrivains de notre belle langue française.

Saurez-vous les retrouver ?

Confiné, il racontait ce qu'il ferait une fois libre, d'ici un mois, dans ces eaux-là. Ce moment semble si dur à surmonter... mais les mots, lierre de la pensée, permettent de s'évader un moment, de laisser fuir des maux passants.

Près de la fontaine dont les flots bercent l'oreille distraite, des oiseaux volent, terre, et racines semblent endormis. Les oiseaux sont là, souverains, beaux, jeunes encore.

Une tribu goguenarde qui boit l'eau et la bénédiction du soleil qui couvre leur air novice.

Le rabot de l'air ne les épuise pas : ils n'en font cas, mus par la douceur du jour.

Mus, c'est le mot, mais sans le mouvement : ils se posent, l'arbre vert ne bouge presque pas.

Du mât naturel, ils regardent au loin, plus ou moins anges, peu ou prou statues.

Braves bêtes, la becquée te les rend grands mais où est le bec aujourd'hui ?

Le héros poursuit son chemin rêvé. Les ronces ardentes frôlent ses pieds.

Il avance, doucement, cherchant une aide, blonde, brune, rousse, au hasard.

Il a beau voir toute cette splendeur, il ne s'y trompe pas.

Il a beau marcher par l'esprit, il ne bouge pas en réalité pas.

C'est la force des poètes : se promener sans mouvement, sans de grands efforts.

Voir la vie en beau malgré tout, malgré les épreuves.

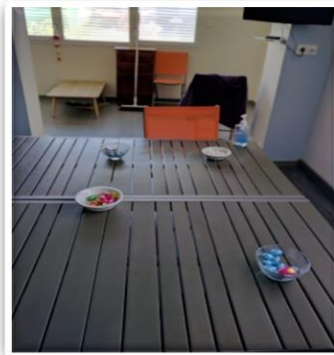
L'esprit est une gare : y passent mille idées qui s'enfuient et nous entraînent.

Toujours l'art a gonflé cette voile humaine, cette force : tenir bon, jusqu'au prochain voyage.

La réponse dans le prochain bulletin et plus de nouvelles des AT ☺

Anaïs D

DU CÔTÉ DES BRIORDS :



Rachel B. : « Voici mon activité aux Briords entre les téléconsultations, pause chocolats et veille sanitaire auprès de Minette ».

Après l'annonce du prolongement du confinement, les téléconsultations effectuées par Rachel et Nahema demeurent primordiales pour assurer malgré tout une continuité des soins (entretiens d'aide, réassurance, renouvellement des ordonnances, continuité de certaines démarches, un simple « bonjour »...).

Il faut aussi souligner la continuité du travail des autres collègues du service : Patrice C. qui continue son atelier Espaces Verts pour l'entretien des sites de l'association, Éric S. et les différents renforts dont il dispose qui nous permettent de continuer à bénéficier des légumes de saison, Anaïs C. en télétravail qui intervient pour les services UAEO et HDS, Aurélia B. qui profite de cette période pour écrire le projet d'atelier, Josiane M. qui poursuit son activité sur le magasin. Merci aussi à Delphine H. et Elisabeth C. qui nous mettent au défi toutes les semaines !

David T.

CONTRIBUTION DE L'ATELIER BOIS :

La vie continue à l'atelier bois !

Ici, on sent à peine que les habitudes sont un peu chamboulées....

Ça sent toujours bon le bois, ça casse toujours un peu les oreilles à cause des machines et de l'aspiration, ça s'active toujours (un peu, beaucoup, pas du tout...ça, ça dépend des moments !).

Bon il y a bien les moniteurs qui sont un peu à cheval sur l'hygiène, faut toujours se laver les mains et on se fait un peu engueuler quand on se sert du café tout seul ou qu'on s'approche trop les uns des autres 😊

Si on regarde de plus près, on compte moins de personnes dans les équipes... certains sont rentrés se confiner chez eux et d'autres profitent des nouvelles activités mises en place.

Pour ceux qui sont dans l'atelier, ça sent le printemps ! Hôtels à insectes, paniers de cueillette, table de rempotage...le tout avec les stocks à disposition dans l'atelier. Et toujours des fauteuils, bureaux et autres antiquités auxquels donner une nouvelle vie.

Tous les matins, mission défi du jour...Bon, ne nous mentons pas, l'écho est faible et les participants pas toujours motivés, il faut dire que c'est l'heure du café, et le café, c'est sacré !

Pour ceux qui sont dehors, tellement de choses à faire ! Un panier de basket à disposition, faut en profiter ! Un mur d'expression libre, ça plait aussi ! Du sport 2 fois par semaine, trop bien ! Et puis rien qu'un banc dehors, ça permet de fumer, de regarder ce qu'il se passe ou de papoter...

Pour ceux qui sont rentrés chez eux, on garde le lien, ça va bien, on sent un peu d'ennui, mais dans l'ensemble le moral est là !

Bref, chez les boiseux, tout va bien !

Jean-François B. & Julie W.

**Clément P., Clément A., Chaïr AB.,
Jérémy E., Matthieu B., Tom P., Thomas
H., Guillaume M.**

PÂQUES : Un week-end de Pâques au CPP.

Les Pâques n'avaient pas oublié de passer par la Mainguais. Dimanche matin Marc et Christian sont passés saluer le personnel et apporter les chocolats de Pâques pour l'ensemble des patients et des personnels présents.



Le lundi, 2 repas avaient été commandés :



Le midi les patients et salariés ont pu se régaler d'une paëlla. Le soir, ils ont quitté l'Europe à destination de l'Asie et ont pu déguster salade chinoise de crudités, poulet au curry, légumes sautés et riz cantonnais.

Un grand merci au restaurant Soi à CARQUEFOU qui a offert les 30 repas de ce dîner de Pâques.

Instants de plaisirs gourmands pour les équipes et les usagers dont l'engagement est remarquable dans cette période de confinement.

SEAP :

Petit de mot de Jacinthe :

Je souhaite remercier ceux qui participent à la réalisation et la diffusion du bulletin d'information de l'association, le journal de bord et toutes les initiatives pour rester « connectés » de façon professionnelle et ludique (défis, histoires...). Car en télétravail, ça fait du bien et l'on se sent plus proches de ceux qui sont sur le terrain.

MERCI

Reprise des chantiers extérieurs site de Carrefour entretien des espaces-verts.



Une partie de l'équipe est en congés cette semaine. Le mercredi je fais un point avec le Dr Lambert.

Nous poursuivons le partenariat. Le projet Eval'h avec L'APAJH44 se poursuit par Visio. Pour info la MDPH continue à traiter les dossiers en cours et recevoir des nouvelles demandes.

**Photos publiées avec l'accord des salariés*

Thierry M.

Bonne semaine à vous et prenez soins de vous et de votre famille.

L'équipe du SEAP

À L'ESAT SUD LOIRE

Cette semaine ce n'est pas le printemps qui chante mais le bruit des tondeuses, rotatifs, et attacheurs électriquesqui perturbent le calme « confinen ».

L'objectif est de rattraper le retard des 4 semaines de non-activité sur nos chantiers et de répondre à la demande de nos clients... Toute l'équipe technique est au front ... (moniteurs, coordinateur.....).

En **espaces verts** nous entretenons les jardins d'une maison de retraite, une résidence locative et une entreprise privée.

En **vigne** pliage chez nos clients :



**Photos publiées avec l'accord des moniteurs*

Bien sûr le lien téléphonique continue auprès de nos usagers avec qui nous avons réalisé à distance un numéro spécial confinement « Esat Horizon » (joint à de bulletin).

Anne-Cécile leur a aussi préparé un ensemble de documents pédagogiques pour mieux vivre le confinement. Et, afin de recréer du collectif, l'ESAT lance une création artistique collective à distance intitulée : « Nos vues confinées », à l'attention des usagers et salariés de l'ESAT SUD LOIRE.

Régis T.

À L'ENTREPRISE ADAPTÉE

Une semaine après la reprise : Une semaine d'organisation, de rires....de plaisir à se retrouver en bonne santé. Nous avons trouvé notre organisation entre ménage, lavage de mains, travail, lavage des mains, travail, lavage des mains.....oui Sandra, promis 8 fois par jour.....plus un petit lavage des mains juste pour le plaisir.....oui 30 secondes à chaque fois.....soit 4 mn plus le temps d'aller aux vestiaires. Bon j'arrondi à 5 mn.....
Quoi ? Seulement pour être en bonne santé, c'est plutôt cool.
Bon je vous l'accorde, parfois aussi, nous désinfecton les sols, et les tables et les bancset les mains. Bref et net ☺ Bref pour 4 mn par jour ; Net pour la désinfection !



**Protection ET distance de sécurité :
OSEZ LE MASQUE BIGOUDEN !**



Sinon, pour la distance sociale, nous lançons le nouveau produit « CERAME » : le masque BIGOUDEN

**Photos publiées avec l'accord des ouvriers... et de la Bigoudène !*

Michel L.

LE SIEGE

Les Ressources Humaines :

Le service RH est toujours parmi vous... vous avez vu passer des notes d'information, vous les avez même peut-être lues !

Des recrutements sont en cours : IDE coordinateur, ouvrier agricole, coordinateur des ateliers, IDE, moniteur d'atelier maraichage. Si vous êtes intéressé, ou si vous connaissez une personne sérieuse et intéressée : adressez les candidatures à : candidature@psyactiv.fr !

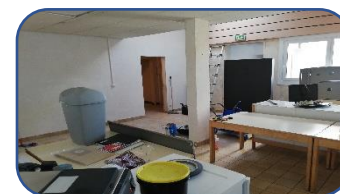
Katell LD.

Maintenance :

Enfin ! Nous avons eu des matériaux (enduit, peinture, tapisserie), et la salle à manger des patients du site des Briords, la rénovation de celle-ci a donc repris.



L'entreprise CORBE a repris les travaux d'installation de la nouvelle cuisine du site des BRIORDS.



Fin des installations et des travaux du réfectoire d'ici une quinzaine de jours.

Le service maintenance nous accompagne toujours dans divers achats, et notamment a réussi à se procurer 4 nouveaux thermomètres infrarouges pour le service UAEO. Achat très attendu par les IDE et les patients.

Christian S.

Chapitre 2



Plutôt que de subir le confinement comme un élément néfaste et de penser à toutes les contraintes qu'il engendre, peut-être est-il temps de voir au-delà des aspects négatifs.

Ne subissez pas le confinement mentalement, prenez-le véritablement comme une opportunité !

→ **PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS !**

Que ce soit en méditant, en écoutant de la musique, ou tout simplement en se reposant, s'accorder du temps pour soi est indispensable en cette période si particulière. D'ailleurs saviez-vous que lire un livre aurait des vertus thérapeutiques ? Jetez-vous tête baissée dans un bon livre, le temps passera plus vite et vous vous retrouverez dans un monde où le coronavirus n'existe pas 😊 6 minutes de lecture par jour pourraient réduire le niveau de stress de 60 %. C'est peut-être le moment pour vous de rejoindre un club de lecture en ligne.

C'est aussi le moment ou jamais de sortir vos jeux de société : Monopoly, Uno, Cluedo...

Si ceux-ci nous tenaient compagnie dans les longues soirées d'hiver, il est temps de les redécouvrir/découvrir. C'est une façon créative et amusante de passer le temps et une occasion de renforcer les liens familiaux avec une activité de groupe.

Si vous êtes confiné tout seul, vous pouvez télécharger des jeux pour jouer en ligne ou en réseau.

Et après un bon jeu de société, un peu de musique et dansez ! Cela vous mettra de bonne humeur, et vous ferez un peu d'exercice physique par la même occasion...

→ **SOYEZ CREATIFS !**



Des études montrent que lorsque nous nous ennuyons, nous sommes plus créatifs. Alors utilisez votre temps à bon escient : écrivez ce livre que vous avez toujours voulu écrire, peignez cette toile posée depuis une éternité contre le mur, composez un poème, une chanson ou un morceau de musique. Créez, créez, créez ! Sinon apprenez quelque chose de nouveau ; YouTube est un excellent point de départ, vous y trouverez des didacticiels sur à peu près tout : dessin, tricot, couture...

Il existe aussi des tutos bricolages à gogo pour du DIY (Do It Yourself), des idées simples à faire chez soi, sans compétences spécifiques et avec peu de matériel. C'est le bon moment pour vous amuser et laisser libre cours à votre imagination.

→ **CUISINEZ ! (Des gâteaux mais pas que...)**

Avoir du temps, c'est aussi l'occasion de se remettre aux fourneaux ! En cette période, il est important de renforcer ses défenses immunitaires. Manger healthy est une bonne façon de garder la forme. S'il vous est parfois difficile de cuisiner au quotidien, qu'à cela ne tienne !



Prenez le temps de préparer vos propres repas, vous êtes peut-être un excellent cuisinier aux talents cachés. Alors on sort ses livres de cuisine, et si vous n'avez pas la chance d'avoir des livres de recettes, internet est là pour vous aussi !

On se dit à la semaine prochaine pour de nouvelles astuces et un chapitre 3...

Bon courage à tous et bon week-end !

Katell LD. & Julie R.

CE QU'IL FAUT RETENIR

Petite pensée Bouddhiste :

Le disciple de Dokin, Dorin, pratiqua dès l'âge de neuf ans. Plus tard, il pénétra dans la dense forêt de pins du mont Shimbo. Il y faisait zazen sur la branche élevée d'un arbre. Pour cette raison il fut appelé Nid-de-pie par ses contemporains parce que les oiseaux, et les pies en particulier, faisaient leurs nids près de lui.

*Une conversation fameuse eut lieu entre lui et Hakurakuten, qui était le Préfet du district. Ce dernier lui dit :
« Vous vivez dans un endroit bien dangereux. »*

Dorin lui répondit :

« Vous êtes vous-même en un lieu bien plus dangereux ! »

Hakurakuten dit :

« Qu'y a-t-il de dangereux à avoir la charge de Préfet de cette province ? »

« Comment pouvez-vous dire que vous n'êtes pas en danger quand vos passions vous consomment comme un brasier et que vous n'arrêtez pas de vous inquiéter de ceci et de cela ? »

Alors le préfet demanda quelle était l'essence du bouddhisme.

Dorin cita ses mots de Shakyamuni :

« Ne faites pas le mal, pratiquez-le bien.

Laissez d'elle-même se purifier cette conscience,

Cela est l'enseignement de tous les Bouddhas. »

Le préfet lui dit : « Un enfant de trois ans sait cela. »

« C'est exact, un enfant de trois ans, répondit Dorin, mais même un homme de quatre-vingts ans n'arrive pas à le pratiquer. »

La plupart d'entre vous connaissez ce monde, et comme le préfet, vous pensez sans doute que vous savez tout cela, tel l'enfant de trois ans. Nous continuons à apprendre depuis des années, et que savons-nous vraiment ? Pratiquer, c'est sans cesse apprendre et désapprendre, puis à nouveau apprendre et désapprendre, sans cesse. Lorsque ce mouvement cesse, là est le danger.

Où est le véritable danger ? De quoi avons-nous peur ?

Nous devons garder cette capacité à voir ce qui est important, ce dont nous devons avoir peur et nous souvenir des mots de saint Augustin : « Il ne faut pas perdre l'utilité de son malheur. »

Si nous savons clairement ce dont il faut vraiment avoir peur, et ce qui est important pour notre vie, c'est comme tension et relâchement qui s'harmonisent astucieusement au sein de nous.

Marc N.