

Le mot du **Directeur**



L'été est enfin arrivé et c'est aussi l'occasion de parler de prévention concernant d'éventuelles périodes de canicule. Un « plan bleu » a été élaboré par l'association et présenté au Conseil de la Vie Sociale.

Il définit notamment les mesures à prendre par nos services en cas de canicule. Pour rappel, il convient de prendre régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans se sécher, de boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si l'on n'a pas soif, de pulvériser de l'eau sur le visage et les autres parties découvertes du corps, d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée (12h00-21h00) et rester à l'intérieur de son habitat dans les pièces les plus fraîches et si possible dans un espace climatisé ou enfin si sortir s'avère indispensable, préférer tôt le matin ou le soir tard, rester à l'ombre dans la mesure du possible et éviter le plein soleil.

Au niveau de la résidence Gambetta, nous avons pris soin d'installer des ventilateurs muraux et sur pieds au sein des appartements sans oublier la présence de pièce climatisées au sein des 3 clubs ! Alors prenez soin de vous en cas de forte chaleur ou période de canicule !

A la fin de l'été, ce sera de nouveau l'occasion de préparer la traditionnelle fête de l'association qui cette année se déroulera le jeudi 3 octobre à partir de midi sur le site de Gambetta. Nous vous attendons nombreux pour célébrer une fois de plus le plaisir d'être ensemble...

Je vous souhaite de passer toutes et tous un très bel été !

Arnaud Destombes

“ Infos droits

Pensez aux renouvellements de vos droits :



- MDPH (AAH, COJ), SAMSAH, CMI invalidité...
- CAF : Déclarations trimestrielles (ressources et APL)
- Mutuelle : CSS
- Logement : Demande logement social - contingent mairie
- Transport : Carte TBM - Carte Solidaire

En janvier 2025, faire la déclaration annuelle de ressources à la CAF (en ligne ou version papier)

Pour vous aider dans ces démarches, Justine (Clubs) ou Florine (SAMSAH) sont disponibles.

Mouvements du personnel en CDI



Arrivée le 17 juin 2024 de **Mme ESCOUBET Sylvie**, IDE au Samsah

Recrutement le 1er juillet 2024 de **Mme DONNAT Amandine**, éducatrice spécialisée au Samsah



Siège administratif

16 cours Gambetta - 33150 CENON - ☎ 05 56 40 43 35 - ✉ siege@espoir33.fr

SAMSAH Portes de Bègles
1 quai Wilson, Bât A / 1er étage,
33130 BEGLÈS ☎ 05 56 04 50 16
✉ secretaire.samsah@espoir33.fr

Club Delord
78 rue Delord à Bordeaux
☎ 05 56 39 78 82
✉ clubdelord@espoir33.fr

Club Mozart
2 rue Jean Artus à Bordeaux
☎ 05 56 39 94 50
✉ clubmozart@espoir33.fr

Club Gambetta
16 cours Gambetta à Cenon
☎ 05 56 40 30 68
✉ clubgambetta@espoir33.fr



■ Club Mozart 05 56 39 94 50

■ Club Gambetta 05 56 40 30 68

■ Club Delord 05 56 39 78 82

■ SAMSAH 05 56 04 50 16

Association médico-sociale spécialisée dans l'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique

La lettre

infos^{n°29}

18 juin 2024

Compte rendu

du Conseil de la Vie Sociale



Présents : Maria, Diane, Emilie, Fabienne, Jean-Marc, Mr Destombes, Edmond, Solange Testu, Marie-Madeleine Bornancin, Christophe (éduc), Malvina, Christophe G., Mathilde, Ahcène et Sandrine.

👉 Séjour interclubs « extraordinaire » : la réunion a été reportée car elle était prévue le jour du passage de la flamme olympique à Bordeaux et les transports étaient fortement perturbés. Elle sera reprogrammée en septembre. Séjour interclubs « extraordinaire », pourquoi ça n'intéresse personne ? Comment mieux communiquer, proposition de destinations, idée de partir loin et « longtemps » en dehors de l'Europe ? Faire des affiches et en parler aux conseils des adhérents. M. Destombes va en parler dans la prochaine lettre d'infos.

👉 Le séjour au Maroc est clos. Tout est réservé.

👉 Il a été observé une trop forte augmentation de consommation de papiers essuie-mains. Nous utilisons désormais des lingettes lavables et des machines à souffler seront installées dans les sanitaires pour le séchage des mains.

Lingettes mises en place avec 3 couleurs différentes : retour positif dans les 3 clubs. Installation de sèche-mains électriques dans les toilettes, premier essai à Gambetta.

👉 Le grand ménage a été effectué dans les 3 clubs. Ménage et grand tri effectués dans les 3 clubs. Budget de 5000 euros pour les trois clubs.

👉 Actuellement, nous remarquons une bonne dynamique interclubs avec l'organisation de repas une fois par mois où la bonne ambiance est au rendez-vous.

Bonne dynamique concernant les soirées interclubs, bonne ambiance, échanges entre adhérents.

👉 Un tournoi de belotte et un loto sont à prévoir. Recherche de lots pour le loto.

Faire l'inventaire des lots restants dans les clubs et faire le tour des quartiers pour récupérer des lots.

👉 Les repas sont à 3€ dans les 3 clubs et 15€ pour l'achat des cadeaux d'anniversaire. A voir comment organiser les repas. Augmenter le tarif du repas à 5€ : à réfléchir. (Quel tarif pour les repas interclubs : 3€ ou 5€ ?). Les repas sont à 3 euros, les anniversaires à 5 euros. L'équipe adapte le budget en fonction des menus choisis. Des membres de la famille sont acceptés pour des repas.

👉 Maraude : pouvoir y participer, contacter la Croix Rouge pour savoir si on peut aider et y participer (bouteille d'eau).

Faire une affiche et appeler. A voir le 18 juin, Jean-Marc appelle la Croix Rouge. SAMU Social, Croix Rouge, les gratuits, se renseigner sur les maraudes de St Vincent de Paul.

Faire des affiches ? Faire intervenir des professionnels comme la croix rouge, le Samu social, ou distribution de croquettes. Jean-Marc et Sandrine s'en occupent.

👉 Informations relatives au CPOM de l'association. Présentation des avancées de la démarche par A. Destombes.

👉 Formation des membres du CVS. Devis sur une journée et demie pour former les membres du CVS. Demande à formuler pour 3 demi-journées séparées.

👉 Présentation de la fiche de réclamations des personnes accompagnées.

👉 Fête annuelle de l'association : le jeudi 3 octobre 2024. Première réunion le 28 juin à 14h30

👉 Présentation du plan bleu

👉 Questions diverses : Néant.

LE PROCHAIN CVS

se déroulera au club Delord :

Le mardi 8 octobre 2024 à 14h30

Préparation de l'ordre du jour au club Delord :

Le mardi 17 septembre 2024 à 14h30

Les infos des clubs et du SAMSAH

Les infos des clubs et du Samsah



SAMSAH

Je m'appelle Sophie et je suis arrivée au SAMSAH d'Espoir 33 début octobre 2023, comme Médiatrice de santé pair (MSP), en alternance, en licence professionnelle à l'université de Bordeaux.

Ce métier est assez nouveau en France mais il se développe de plus en plus dans les structures hospitalières, dans le médico-social et le social.

Dans la santé mentale, il consiste à participer à l'accompagnement des personnes concernées par une pathologie psychiatrique, en raison de sa connaissance par l'expérience, de la maladie et de ses conséquences. Cela signifie que les MSP sont avant tout des personnes concernées par la maladie psychique !

Mais ils sont aussi suffisamment avancés sur un chemin de rétablissement pour transmettre l'espoir et la possibilité pour tous de vivre une vie qui a du sens pour soi.

Personnellement je suis concernée par une pathologie psychiatrique depuis de nombreuses années : j'ai été diagnostiquée bipolaire il y a 20 ans après une quinzaine d'années en errance de diagnostic.

J'avance sur un chemin de rétablissement depuis ma sortie d'hospitalisation en 2012 grâce à de multiples facteurs et notamment l'entraide entre pairs. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de me professionnaliser à l'aide de mon savoir expérientiel, et de savoirs théoriques, pour accompagner moi aussi des personnes traversant les mêmes difficultés dans une équipe pluridisciplinaire.

Une autre partie de ma mission consiste à participer à la sensibilisation sur les troubles psychiques, à participer à la déstigmatisation, à informer et former les personnes accompagnées, les professionnels et les acteurs du réseau au rétablissement.

Je viens de terminer ma licence à l'université : cette année a été l'occasion de lire et d'apprendre notamment

les relations thérapeutiques et la relation d'aide, mais aussi de faire les 40 heures d'Education Thérapeutique du Patient, de rencontrer beaucoup de MSP en exercice, et de réfléchir à l'aide de multiples interventions, et enfin... de définir peu à peu mon identité professionnelle.

Concrètement au SAMSAH cette année, j'ai intégré une équipe pluridisciplinaire et je participe aux réunions d'équipes hebdomadaires ainsi qu'aux réunions de service. J'y ai toute ma place, je pose des questions et fais des remarques sur les différentes situations évoquées.

J'ai participé cette année également à l'Espace d'Entraînement aux Habiletés Sociales avec les ergothérapeutes et un groupe de 6 personnes accompagnées.

J'ai participé à l'accompagnement de plusieurs personnes, parfois en individuel, et notamment à la mise en place de leur plan personnalisé.

J'ai commencé à découvrir les trois clubs et j'ai participé à l'émission de radio La Fabrique de l'espoir notamment en composant des slams...

J'organise avec quelques adhérents des clubs une émission spéciale sur le thème : « En mouvement pour notre santé mentale avec Espoir 33 » qui sera enregistrée le 19 septembre et diffusée à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, cet événement national qui se met en place entre le 7 et le 23 octobre 2024.

Si je devais choisir quelques mots pour définir ma vision de mon nouveau métier, je dirais : Empathie, Parole, Espoir !



Sortie à Arcachon

« Y'avait du vent, on était content d'être tous ensemble et on a mangé une bonne glace italienne avec Christophe! »

Florence M.

« Arcachon m'avait manqué, c'était génial ! » *Florence M.*

« Ma première sortie à Arcachon, heureusement les adhérents étaient là pour me guider ! »

Christophe

Club Delord



Club Gambetta



Un peu de sport !

« On fait des progrès, on avance, on tape plus fort. Je continuerai l'année prochaine. »

Luc (Club Mozart)

« Je suis content, ça me détend, ça me permet de faire du sport. Heureux des nouveaux arrivés cette année. »

Jérôme (Club Gambetta)

« Une ambiance sympa, de bonnes parties pour jouer avec grand plaisir. »

Christophe (Club Gambetta)

« Ça m'amène du bien-être, me permet de faire du sport et d'être en lien avec d'autres personnes avec un handicap comme moi. Bertrand, l'éducateur sportif sait comment faire avec nous, il est pédagogue. »

Mounir (Club Delord)

Club Mozart

Fête du Club Mozart

« Nous avons fait la fête du club Mozart le 6 juin, ce fut une très belle journée tant au restaurant qu'au parc de l'Hermitage. »

Philippe Z

« Pour la fête du club, très belle journée et bonne ambiance, un très bon repas suivi d'un après-midi magnifique au parc. »

Jean-Christophe

« Journée pizzeria, très réussie, bonne ambiance et bon repas »

Danielle

« Ce 6 juin fut une très belle journée, un repas bon et copieux pour tout le groupe, ainsi qu'une chouette après-midi au parc »

Edmond

