MARS 2026 - NUMÉRO 3

Assad Dunkerque

LA GAZETTE DE L'ASSAD



Bien vieillir en toute liberté : les résidences autonomie

Alternative chaleureuse entre le domicile et la maison de retraite médicalisée, la résidence autonomie séduit de plus en plus de seniors. Chacun y dispose d'un appartement privé tout en profitant d'activités, de services pratiques et d'un cadre sécurisé. Un équilibre rassurant entre indépendance et convivialité, pour continuer à vivre pleinement et entouré.

Les résidences autonomie accueillent des personnes autonomes ou semi-autonomes (GIR 5 et 6) de plus de 60 ans (ou <60 ans en situation de handicap sur dérogation), seules ou en couple.

La résidence autonomie HESTIA :

A la résidence Hestia, liberté et convivialité se rencontrent : un lieu pensé pour vivre à votre rythme, entouré, en toute sécurité.

La résidence autonomie HESTIA est composée de 32 logements non meublés, dans un bâtiment partagé avec Flandre Opale Habitat. Chaque logement offre un espace de vie privée confortable dans une atmosphère chaleureuse.

Idéalement située à seulement 2 km du centre-ville de Dunkerque, la résidence bénéficie d'un emplacement privilégié à proximité immédiate des transports en commun, des commerces et des pharmacies. Elle se trouve également à quelques minutes de la plage de Plage , idéale pour se balader, profiter du grand air et se détendre au bord de la mer.







Plus d'information au 03.28.63.80.38

UN MOIS, UN DROIT :

Droit et citoyenneté des personnes âgées et des personnes en situation de handicap

Droit & Citoyenneté : au cœur de notre engagement

Accompagner une personne à domicile, ce n'est pas seulement répondre à un besoin d'aide ou de soins. C'est reconnaître une personne avec son histoire, ses choix, ses opinions et ses droits.
À l'ASSAD, le respect des droits et de la citoyenneté des personnes âgées et des personnes en situation de handicap constitue le socle de notre mission.



Des droits fondamentaux garantis par la loi

Les personnes accompagnées bénéficient de droits reconnus et protégés par la loi du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale.

Ces droits incluent notamment :

- Le respect de la dignité, de l'intégrité et de la vie privée
- La liberté d'aller et venir
- Le libre choix des prestations et du professionnel
- L'accès à une information claire et adaptée
- La participation aux décisions qui les concernent
- La confidentialité des informations personnelles

Chaque personne accompagnée reçoit un livret d'accueil et une charte des droits et libertés, supports essentiels pour garantir une information transparente.

Une société inclusive

Au-delà de l'accompagnement, l'ASSAD défend une vision inclusive de la société :
« L'âge ou le handicap ne doivent jamais être synonymes d'exclusion. Chaque personne a sa place et mérite d'être entendue. »

Être citoyen à tout âge

Vieillir ou vivre avec un handicap ne signifie pas perdre sa place dans la société. La citoyenneté inclut le droit :

- De voter et d'exprimer ses choix
- De participer à la vie sociale, culturelle et locale
- De prévenir et signaler toute situation de maltraitance

Nos professionnels veillent à respecter l'intimité et à favoriser l'autonomie de chacun. Chaque intervention est guidée par la bienveillance, le respect et la discrétion.

Encourager la parole et la participation

La citoyenneté, c'est aussi pouvoir s'exprimer. À l'ASSAD, les personnes accompagnées peuvent :

- Donner leur avis via les enquêtes de satisfaction
- Formuler des réclamations ou suggestions
- Participer aux échanges organisés par le service

Chaque retour est une opportunité pour améliorer nos pratiques et garantir un accompagnement adapté.

Prévention : *Le risque de Chute*

Les chutes à domicile constituent un risque important pour les personnes âgées. Elles peuvent entraîner des blessures et une perte d'autonomie. Cependant, des mesures simples permettent de réduire ce danger et de continuer à vivre en toute sécurité chez soi.

Maintenir son équilibre et sa force

Bouger régulièrement est essentiel pour prévenir les chutes. La marche quotidienne, les exercices d'équilibre et la gymnastique douce renforcent les muscles et améliorent la coordination.
Une alimentation équilibrée, riche en protéines et en calcium, aide à conserver énergie et vitalité.

Vue et audition

Contrôler régulièrement la vue et l'audition, et utiliser vos lunettes et appareils auditifs, permet de rester attentif et autonome.

Prendre soin de sa santé et de ses traitements

Ne modifiez jamais vos médicaments sans avis médical. Signalez tout vertige, somnolence ou baisse de vigilance à votre médecin ou pharmacien. Organiser vos prises et utiliser un pilulier facilite le suivi et la sécurité.

Les chaussures adaptées

Des chaussures mal ajustées, ouvertes à l'arrière ou avec des semelles glissantes augmentent le risque de déséquilibre. Il est conseillé de privilégier des chaussures fermées, offrant un bon maintien du talon et du cou-de-pied, dotées de semelles antidérapantes et d'un talon bas et stable. Les systèmes de fermeture par scratch sont particulièrement recommandés, car ils facilitent l'enfilage tout en assurant un bon maintien.
À noter que l'achat de chaussures adaptées peut, dans certains cas, être partiellement financé par la sécurité sociale, dans le cadre d'actions de prévention de la perte d'autonomie. Il est conseillé de se renseigner auprès de sa caisse ou des professionnels de l'accompagnement.





Adapter son logement pour éviter les accidents

Un logement sûr réduit considérablement le risque de chute. Éclairez correctement les couloirs et escaliers, installez des barres d'appui, retirez tapis et objets encombrants, et utilisez des dispositifs antidérapants si nécessaire.

La téléalarme

Pour sécuriser le quotidien des personnes âgées ou en situation de handicap, la téléassistance constitue un outil indispensable. Grâce à un dispositif connecté simple d'utilisation, les abonnés peuvent contacter une plateforme d'aide 24 h/24 et 7 j/7, simplement en pressant le bouton d'appel installé sur leur boîtier ou sur leur bracelet de téléassistance.
Celui-ci permet d'alerter immédiatement en cas de chute ou de malaise, même lorsque la personne ne peut pas atteindre le téléphone ou le boîtier fixe.

Certains modèles disposent également d'une détection automatique des chutes lourdes, envoyant une alerte sans intervention de l'utilisateur, pour une prise en charge encore plus rapide.

Le service de téléalarme ASSIST'ASSAD propose cette solution de sécurité à un tarif accessible :
Abonnement mensuel : 26 €
Mise en service à domicile : 30 €

Une réponse efficace et rassurante pour prévenir les risques liés aux chutes et garantir la tranquillité des familles.

Chaque mois, retrouvez notre programme d'animations totalement gratuit !



ÉVÈNEMENTS

PROGRAMME DU MOIS D'AVRIL 2026

07 Avril

Atelier Numérique

Créer, consulter et envoyer des messages électroniques

à Domiform', 1 Rte de Socx, à Bierne

13h30 à 16h00

07 et 21 Avril

Atelier tricot

Animé par Noémie et Coraline, infirmières

à l'ASSAD, 6 rue de furnes, 59140 à Dunkerque

de 14h30 à 16h30

08 Avril

Créativité artistique

Animé par Jeanne Duflos, Psychomotricienne

à l'ASSAD, 6 rue de furnes, 59140 à Dunkerque

de 14h30 à 16h30

10 Avril

Atelier sur le sommeil

animé par Vanessa BOUTIN, Sophrologue

à Hestia, 9 rue Racine, 59140 à Dunkerque

de 14h30 à 16h30

13 Avril

Médiation animale

à Hestia, 9 rue Racine, 59140 à Dunkerque

de 14h30 à 16h30

22 Avril

Parcours de marche et de mobilité

Animé par Laura Dauschy, Ergothérapeute

à l'ASSAD, 6 rue de furnes, 59140 à Dunkerque

de 14h30 à 16h30

28 Avril

Formation aidant

Pas à pas vers le numérique animé par Alexandra

à Domiform', 1 Rte de Socx, 59380 Bierne

de 09h00 à 17h00

Inscription par téléphone au

03 28 65 86 66

6 rue de Furnes
59140 Dunkerque
03 28 65 86 66
assaddunkerque@orange.fr
www.assad-dunkerque.com
Assad Dunkerque