

Y' APPA MIEUX



“

Bonjour! Je suis ravie d'avoir intégré l'équipe d'APPA et APPA-TS en ce début d'année 2022. Assistante sociale de formation et riche d'une expérience d'une dizaine d'années dans l'aide à domicile, j'aspire pouvoir mener à bien mon nouveau rôle auprès d'APPA et d'APPA-TS.

J'espère pouvoir rencontrer au plus vite l'ensemble des équipes et des bénéficiaires de nos services.

Je souhaite à tous une excellente année 2022 !

Bonne lecture !

A. Da Costa Dias ”

Nouvelle Directrice APPA & APPA-TS

NOUVELLE

RECRUE

Aurelie



DATE PHARE

HAPPY TO YOU

Joyeux anniversaire APPA-TS ! Le 1er janvier 2021, l'asbl était lancée pour donner un **coup d'éclat quotidien** dans les maisons sonégiennes. Spécialisée dans la réalisation des **tâches ménagères**, l'asbl a évolué avec aujourd'hui plus de 80 bénéficiaires et un **nouveau logo**. Autre projet? Vous découvrirez **bientôt son propre site web!**

Tout Tout tout, vous saurez TOUT sur le **le SPOCS**

Un appel, une rencontre, une solution... Voici la formule simple du nouveau **Service Personnalisé d'Orientation et de Coordination Sociales** intitulé «SPOCS» sur l'entité de **Soignies et villages**. Via le 067 349 349, sa mission principale sera d'offrir la **solution la plus adaptée à chaque besoin** en termes d'autonomie. Une prise de contact facile et un **accompagnement personnalisé** de qualité qui sera actif dès ce lundi 10 janvier. Conscientes de la difficulté de savoir vers qui se tourner en cas de problème, **trois asbl partenaires MMI, APPA & APPA-TS** s'unissent via le SPOCS pour créer des synergies supplémentaires avec d'**autres prestataires de la région** dans le but de proposer un **ensemble de services d'aide** le plus complet possible.

Disponible au 067 349 349 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00, week-ends et jours fériés de 10h30 à 18h00.

Bureau au n°20 Rue de la station à Soignies.





OYÉ OYÉ «MA MÉMOIRE FLANCHE!»

«Heuu, ça alors! Je ne sais plus...», voilà une phrase utilisée à tout âge! Les **trous de mémoire**, à l'heure où les technologies permettent de programmer des rappels à tout bout de champ, ce n'est **plus une affaire de vieux**. Peu importe les **générations**, notre mémoire nous joue des tours. Concernés par le sujet, nous vous communiquons **3-4 astuces pour la travailler au quotidien** de manière plutôt sympa:

- Exercez votre esprit! Forcez-vous à faire du **calcul mental**. Comptez, recomptez et re-recomptez!
- Amusez-vous à **retenir des numéros de téléphone, dates, codes et mots de passe**. Impossible nous direz vous! Petite **astuce** supplémentaire: Transformez **vos mots de passe en phrases**. Les mots et leur association sont plus faciles à retenir que des chiffres. Exemple de mot de passe : J'aimelespatescarbonarasurtoutavecbeaucoupdelardons
- **Souvenez-vous des souvenirs!** Le soir, **retracez votre journée** en vous rappelant même de petits détails. Jouez à établir un **top 3 des moments les plus gais** de la journée. Ca fait du bien au moral!
- Dernière astuce dans l'air du temps: La **méditation!** Cette pratique améliore, surtout réalisée de manière quotidienne, la connectivité cérébrale et donc les capacités à mémoriser.

Mais encore... les experts vous diront qu'une bonne mémoire provient aussi du fait de **s'alimenter correctement**, réaliser une **activité physique** quotidienne, **dormir assez et lire** également. Allez zou, y'a plus qu'à!

● A vous de jouer!

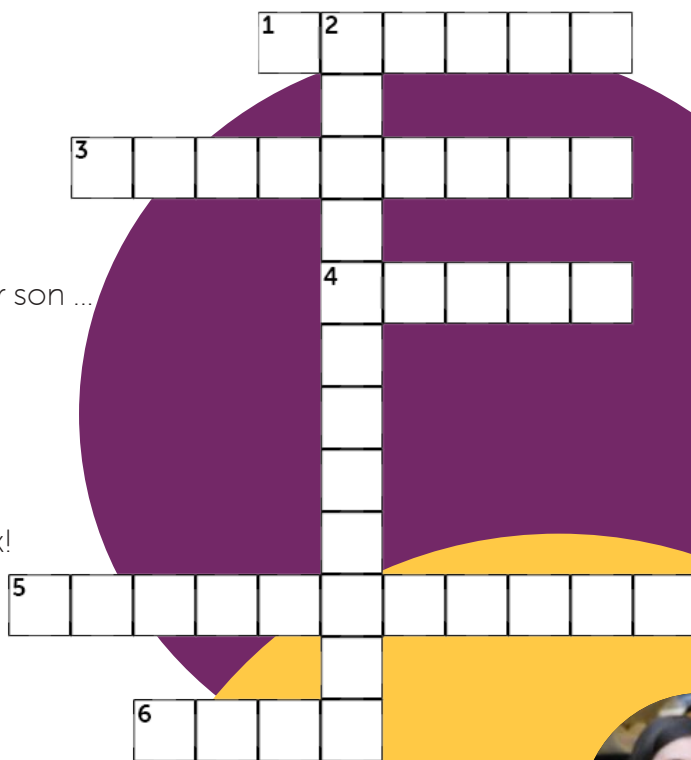
Mots-croisés

Horizontal

- 1 - On dit que l'escargot la porte sur son dos
- 3 - Le SPOCS propose des solutions pour garder son ...
- 4 - On les présente en début d'année
- 5 - Synonyme de «asbl»
- 6 - ... des rois, ... des mères, ... nationale

Vertical

- 2 - Patrick Sébastien nous en souhaite un joyeux!



J'EN AI UNE BONNE!

Bizzareries de la Langue Française

*Les poules du couvent couvent.
 Mes fils ont démêlé les fils électriques.
 Je vis ces vis à tête ronde.
 Nous portions les portions de frites.*

Écrites par Jeannine Bonami



#RECETTEDEGRANDMÈRE
 #AHOVAIS?
 #MAISNOOOOON
 #SITULEDIS



Requinquez-vous après les fêtes et **prévenez les indigestions** en buvant du:

- Bicarbonate de soude alimentaire & eau
- Thé à la menthe
- Huile essentielle (alimentaire) de menthe poivrée & 1 cuillère à soupe d'huile olive

Romane
Assistante sociale chez APPA & APPA-TS

Réponse du « A vous de jouer » • Newsletter octobre 2021

13 animaux: Poisson - Tortue - Eléphant - Moustique - Ane - Chien - Serpent - Chat - Souris - Crevette - Crocodile - Dauphin - Tête d'oiseau

APPA & APPA-TS
Tél: 067 84 30 42