



NEWSLETTER

Bonne Année  
2025

Une nouvelle année ensemble !

Chères collaboratrices, chers collaborateurs, bénéficiaires, aidants, et partenaires,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour la **19<sup>ème</sup> nouvelle édition** de notre newsletter...

✦ En ce début **d'année 2025**, le conseil d'administration et toute l'équipe administrative vous adressent ses meilleurs vœux ! Que cette nouvelle année soit porteuse de joie, de sérénité, de santé et de réussite pour chacune et chacun d'entre vous. ✦

#### L'équipe évolue !

Nous sommes heureux de marquer ce début d'année par plusieurs bonnes nouvelles :

- ✦ **Caroline Faivre Maçon**, assistante de secteur, est de retour parmi nous après son congé parental. Nous sommes ravis de retrouver son dynamisme et son expertise.
- ✦ **Déborah Malo**, responsable de secteur, reprend également son poste avec enthousiasme, après son congé maternité. Félicitations pour cette belle étape de vie ! 🥰
- ✦ **Laetitia Lalaque** nous a rejoints en tant que chargée de planning. Son arrivée permettra de renforcer l'organisation et la fluidité dans les plannings.
- ✦ Enfin, nous souhaitons la bienvenue à **Nathalie Mousquès-Soulas**, qui occupe désormais le poste d'assistante administrative et comptable, en remplacement de Véronique Chevanne.

Ci-dessous une photo de l'équipe administrative qui œuvre au quotidien pour répondre à vos besoins, attentes et interrogations (Karine GOUDAL, Nathalie FONTAN, Karine VIGNEAUX, Nathalie MOUSQUES-SOULAS, Laetitia LALAQUE, Déborah MALO, Marianne COUSINET, Caroline FAIVRE-MAÇON)

#### Nos conseils pour bien démarrer 2025

**Prenez soin de vous** : une bonne hygiène de vie et des moments de repos sont essentiels pour rester en forme.

**Anticipez** : organisez vos projets et vos tâches pour éviter le stress de dernière minute.

**Soyez solidaires** : en nous soutenant mutuellement, nous avançons plus sereinement vers nos objectifs communs.



*Nous sommes impatients de continuer cette belle aventure avec vous tout au long de 2025 et vous remercions pour votre engagement. C'est grâce à notre collaboration que nous construisons des solutions adaptées.*



# ACTUALITÉS

Nous remercions Audrey CARRAZÉ de PRESENCE VERTE pour les 4 ateliers qui ont permis aux salariés d'utiliser le simulateur de vieillissement



Participation au salon séniors (Lannemezan)



AGES & VIE

Les Maisons partagées pour personnes âgées



## Les clés de la Gestion du Stress



par HANDIFEEL'S

**Le stress est une réaction physiologique naturelle : apprivoisez le pour mieux avancer**

Respirez les HUILES ESSENTIELLES apaisantes :

- Petit grain de Bigarade
- Lavande officinale
- Ylang-ylang
- Marjolaine à coquille

Comment ?

- Inhalation (8 gouttes /stick)
- Diffusion
- Massage (10 gouttes / c à s d'huile végétale)



Adoptez une ALIMENTATION qui calme le système nerveux

- Oméga 3 : poissons gras



- Magnésium : fruits à coque



- Cacao (chocolat noir 70%)



- Fruits et légumes



Et **éviter** le sucre, le café, les sodas

Salariés en séance de gestion du stress



## DIET!



**31** bénéficiaires suivis pour un accompagnement nutritionnel personnalisé par les diététiciennes CDIET

**19** intervenantes à domicile sensibilisées mensuellement aux enjeux de la nutrition & de la dénutrition



Pratiquez la COHERENCE CARDIAQUE



- Inspirez pendant 5 secondes ↑
- Expirez pendant 5 secondes ↓
- Répétez pendant 5 minutes et 3 fois/jour

**MÉTHODE 3.6.5**

N'hésitez pas à consulter notre site internet [www.es-hapydom-b2i.com](http://www.es-hapydom-b2i.com) ainsi que Facebook <https://www.facebook.com/HAPYDOOM>.

Si un sujet vous tient à cœur, prenez contact avec Nathalie FONTAN ([n.fontan@hapydom.com](mailto:n.fontan@hapydom.com))