

Si vous avez des difficultés pour la toilette ou l'habillement, le Centre de Santé de Montrouge propose le Service de Soins infirmiers à domicile. Renseignements : 01 41 17 04 98.

• Les toilettes doivent être munies de barres d'appui pour aider à se retourner, à s'asseoir et à se relever sans danger. Le rehausseur de toilette peut faciliter les transferts, mais il est important de veiller à ce qu'il soit suffisamment bien fixé. La porte des toilettes doit s'ouvrir vers l'extérieur pour éviter l'enfermement en cas de malaise ou de chute. Les toilettes doivent être faciles d'accès depuis la chambre; si cela n'est pas le cas, on préférera un bassin hygiénique ou une chaise percée pour la nuit.

À l'heure où de nombreuses publicités pour seniors apparaissent dans les boîtes aux lettres, soyez vigilant. Chaque ustensile doit correspondre à un besoin. Ce qui est utile pour quelqu'un peut

pour une autre personne s'avérer inutile voire dangereux.

De nombreuses aides existent pour vous accompagner dans la vie quotidienne (infirmières, aides-soignantes, auxiliaires de vie...). Pour vous sécuriser et vous rassurer, un système de téléalarme en cas de problème ou de chute est proposé par le Centre d'action sociale de la Ville de Montrouge.

L'aménagement d'un intérieur reste une décision personnelle. On peut s'aider d'un professionnel pour faire correspondre son intérieur à ses besoins.

■ Nouveau au CMS : des consultations de mésothérapie

La lutte contre la douleur est depuis plusieurs années une priorité de santé publique et constitue un des éléments de la politique d'amélioration de la qualité des soins.

La pratique de la mésothérapie s'est développée à la suite de sa reconnaissance dès 1987 par l'Académie de Médecine comme faisant partie intégrante de la médecine traditionnelle. Cette pratique s'accroît au regard des réponses qu'elle apporte aux pathologies suivantes :

- Maladies ostéo-articulaires (arthroses, lombalgies, rhumatismes) ;
- Pathologies douloureuses (névralgies, lumbagos, sciatiques) ;
- Pathologie du sport (élongations, tendinites, entorses).

Cette technique permet de traiter localement et d'administrer des médicaments à de plus faibles doses directement sur la partie douloureuse.

Les consultations de mésothérapie débutent à compter du 1^{er} septembre 2009 au C.M.S.

Centre Municipal de Santé :
5, rue Amaury Duval – 01 46 12 74 09
Le lundi de 14h à 16h
et le mercredi de 10h30 à 12h30

L'Amicale Groupe Schlumberger reprend ses activités

L'Amicale Groupe Schlumberger reprend ses activités.

Cette Amicale à l'origine créée en 1879 pour le personnel de la Compagnie pour la Fabrication des Compteurs et Matériels d'usines à Gaz s'est ouverte depuis peu au grand public. Forte d'environ 450 membres, elle propose, outre

des rencontres amicales, des randonnées pédestres dans Paris et sa région, des voyages (Vietnam, Afrique du sud, Rome, Corse, etc.) des sorties culturelles telles que les visites de musée, des spectacles, des concerts, etc.

Contact : 10, rue René Barthélemy à Montrouge. Tél. : 01.46.00.90.04.

Tchat avec
Jean-Loup Metton
lundi 21 septembre
19h/20h
sur 92120.fr

La Villa Beausoleil aux couleurs de la vie



La Villa Beausoleil avait pris le samedi 20 juin des tonalités marocaines pour le plus grand plaisir des résidents, de leur famille et d'invités, amis de cette maison de retraite pas comme les autres. Une maison fidèle à sa réputation d'ouverture sur la vie ! Ainsi, à diverses occasions, des

repas thématiques et autres journées de fête sont régulièrement organisées au 64, rue Gabriel Péri.

Dès l'entrée et dans la salle de convivialité, tout était fait pour que les convives baignent dans un décor qui leur fasse oublier le temps d'une journée leurs éventuels tracas : décor, photos, repas, musique traditionnelle et danses orientales. Un grand bravo pour la gentillesse et le professionnalisme de l'équipe de la Villa Beausoleil.