



## Edito



**Pierre Gauthey**  
Directeur associé  
de Petits-fils

La fin d'année approche, et avec elle la neige et les vacances qui sont, pour la plupart d'entre nous, une période de joie et d'insouciance. Mais pour nos grands-parents, cette période est aussi synonyme d'isolement et de risques. C'est pourquoi Petits-fils vous invite à redoubler de vigilance auprès de vos proches.

Bonne lecture, et bonnes fêtes de fin d'année ! »

## Nouveau !

**Pourquoi choisir Petits-fils ?** [Cliquez ici](#) pour découvrir les témoignages de nos clients, récoltés au gré des petits mots et des cartes de vœux qu'ils nous ont adressés depuis la naissance de Petits-fils, et qui nous font chaud au cœur. Un grand merci à vous !

**Vous souhaitez nous faire part de votre avis?**  
[Ecrivez-nous](#)

## Chutes de température : adoptez les bons réflexes



**Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables face au froid. Pour faire face aux risques liés aux chutes de température, adoptez les bons réflexes.**

Avec l'âge, la sensation de froid diminue et les défenses immunitaires s'affaiblissent : les personnes qui sortent de chez elles doivent **s'habiller chaudement pour éviter de tomber malade**. Gare aussi au verglas : éviter de sortir seul(e) est encore le meilleur moyen de limiter le risque de chute. [Les auxiliaires de vie Petits-fils](#) peuvent accompagner les personnes qui le souhaitent pour un maximum de sécurité.

Vague de froid, verglas... La plupart de nos grands-parents préfèrent encore ne pas sortir du tout, même pour faire les courses. C'est alors une autre forme de danger qui les guette : **la dénutrition et l'isolement**. C'est pourquoi Petits-fils vous incite à prendre des nouvelles régulièrement et, si possible, à rendre visite aux personnes les plus fragiles. Si cela vous est impossible, **n'hésitez pas à faire appel à un auxiliaire de vie Petits-fils**.

[> En savoir plus sur les risques liés au froid chez les personnes âgées.](#)

## La nutrition chez les personnes âgées

**La dénutrition est un mal qui sévit chez les personnes âgées, tout particulièrement lorsque la température n'incite pas à sortir de chez soi.**

Le CCAS d'Angoulême est à l'initiative d'une expérience intéressante : photographier le réfrigérateur d'une centaine de personnes âgées, afin de détecter les signes de malnutrition qui sévit chez nos aînés. Résultat : **40% des retraités se nourrissent mal ou insuffisamment.**

Ce mois-ci, Petits-fils vous donne la recette pour prévenir la dénutrition : [Cliquez ici pour en savoir plus sur la nutrition des personnes âgées.](#)

### Pensez-y !

Nos auxiliaires de vie sont formé(e)s pour faire les courses et préparer des repas variés et équilibrés.



## Gardez le contact avec vos proches

Habitants des Hauts-de-Seine, le Conseil Général dispense une aide pour les personnes de plus de 65 ans vivant à domicile et pour les personnes handicapées: le remboursement de la ligne téléphonique fixe, et de la moitié des frais d'abonnement de base.

[> Cliquez ici pour en savoir plus.](#)