

Juin 2019.Décembre 2019

Numéro 2



La sagesse
des
Aînés

EHPAD Le Parc Le Coteau



Sommaire

ID 15947120

Author: creative | Dreamstime.com

Download from
Dreamstime.com

This watermark can be used for publishing purposes only.

-Edito	Page 2
-Comité de rédaction	Page 3
-Les animations	Page 4
-Vie de l'institution	Page 5

.Une journée type à l'EHPAD

.Interview de Mme Montabrun

.Les ressentis des résidents

.Une recette

.Jeux, devinettes, sudoku

Edito

Edito pour le jour

Bonjour à tous les résidents

Aujourd'hui nous vivons une crise sanitaire très importante qui nous oblige à modifier vos habitudes de vie au sein de l'EHPAD. Ces mesures, difficiles à vivre, sont prises pour vous prémunir autant que nous le pouvons de la contamination par le coronavirus. Je vous remercie de votre compréhension envers le personnel qui fait tout ce qu'il peut pour rendre vos journées le moins difficile possible.

Je vous propose donc de revivre au travers de la lecture de ce journal, les bons moments passés ces six derniers mois.

Merci à tous

Sylvie MOREL

Directrice

Le comité de rédaction

Bonjour et bienvenue à tous,

Le journal de « la Sagesse des Aînés » a été créé pour faire le lien entre les résidents, les familles et l'institution. Il a pour mission de vous informer, le choix des sujets est établi par le comité de rédaction composé de résidents qui se réunissent plusieurs fois par semestre.

Ce journal porte sur les moments forts de l'animation mais aussi sur les instants de vie partagés par les résidents.

Bien sûr, le comité ouvre ses portes à toutes personnes souhaitant le rejoindre pour enrichir son contenu.

Vous le trouverez à chaque étage dans un support plastifié afin de le protéger.

Il est mis en page par Pascale.



Les animations

Fin mai, nous avons fait la découverte d'un nouveau tricycle avec assistance électrique, spécialement adapté à notre public âgé, essayé et testé sur le terrain. Ce projet s'inscrit sur le territoire Roannais en partenariat avec d'autres associations (Fleuve Loire Fertile, CR4C, France Bénévolat...).

Le but de ce projet étant d'offrir aux personnes à mobilité réduite, le plaisir des balades cheveux au vent !!

La fabrication du tricycle est locale puisque le concepteur est un entrepreneur Costellois.



Mr Dragon et Pascale



Mme Villecourt et Martine

... pilotés par Michel membre du CR4C, agréé et formé à la conduite de ce véhicule.

Les anniversaires du mois de Juin en compagnie de Christian et de son guitariste. Ils nous ont fait danser et chanter tout le long de l'après-midi riche de sourires et de rires !!



*Mme Duc, chanteuse à voix !!
Nous avons, nous les résidents besoin
de prendre soin de soi... bain de pied, détente, massage à volonté !!*



Mme Poisson !!



Mme Fradin, une première !



Mme Duc et Mme Berthelot, un moment riche de partage et d'émotion !

Le voyage en Camargue !!

Il s'est déroulé du 24 au 28 Juin 2019, Mesdames Fessy, Villecourt, Exbrayat, De La Foata, Vittoz, Poisson, Champromis ont pu profiter de cette belle semaine. Accompagnées de Mr Fessy, Séverine (Aide-Soignante), Myriam (infirmière), Céline et Pascale.

Nous avons été logé aux Saintes Marie de la Mer dans deux hôtels trois étoiles situés sur le même site... des chambres plain-pied, climatisées...et une superbe piscine.

Les établissements de Belmont de la Loire, le Rivage, Les Pays d'Urfé, Bonvert, la Pacaudière, nous ont rejoint sur ce beau projet du voyage.

Nous avons fait différentes visites : le village des Saintes Maries de la Mer : son clocher, l'intérieur de l'église et son sanctuaire dédié à la vierge Noire patronne des gitans, l'histoire de Sainte Sara et le pèlerinage des gitans... les carrières de Lumières aux Baux de Provence, la manade Saint Louis à Moncalm, une journée passée à l'hôtel (repos, piscine et repas partagé tous ensemble), une soirée gipsy accompagnée du groupe Los Cortes Mariano qui nous a fait danser jusqu'au bout de la nuit !!!





Balade en bateau sur le Petit Rhône... la faune, la flore, les chevaux, les taureaux ... et les belles Camarguaises !!



Le TIKI III





Mesdames Exbrayat et De La Foata déjeunent en terrasse profitant de la vue et d'un cadre splendide !!



La détente Camarguaise



Le 1^{er} Juillet 2019 : Départ à la retraite de Joëlle Aide-Soignante... nous lui souhaitons une douce retraite afin qu'elle profite pleinement de toute sa petite famille.



Les mardis nous devenons une « chorale » pour exprimer notre plus belle voix, des moments de partage avec les soignants, les familles... au-delà du chant, des paroles qui réveillent de doux souvenirs, certains résidents nous surprennent et se lèvent pour danser quelques pas !!



Mme Berthelot accompagnée de Pascale et de Séverine se levant pour danser sur un rythme entraînant !!



Mme Fradin avec David Aide-Soignant



Mr Viallon et Céline



Mme Labouré avec David moment de partage et de lien !

Le mois de Juillet a été «brulant» avec la fête des anniversaires accompagnée de « Rythme Musette » sur des airs anciens et modernes !!



Fin juillet, des familles nous ont offert de la lavande. Afin d'offrir à chaque résident un petit sachet pour parfumer les armoires. Nous avons trié les grains, puis ensacher dans des sacs colorés.



En Août, Christian Bererd a animé le mardi des anniversaires... chacha, madison, marche et chenille... de quoi, faire chanter, danser et applaudir les résidents, les familles et les bénévoles !!



Repas en terrasse côté parc, le sentiment d'être en vacances tout en profitant du soleil et de la chaleur !!



Mesdames Allier, Libert, Palluet, Villeneuve, Labouré, Fessy, Fayat, Boulon et Mr Viallon du 1^{er} étage



SAMEDI 7 SEPTEMBRE



Céline, animatrice stagiaire, en partenariat avec l'équipe d'Animation Tendresse, Séverine et Sandrine ainsi que des familles de Résidents a organisé un défilé de mode « **Chic et Choc** » dans le cadre de la fête du Coteau... tapis rouge, tenue « déjantée » musique endiablée et public enthousiaste ont « boostés » nos résidents qui accompagnés de leurs familles ont défilé comme des professionnels !!









Au mois d'octobre, les mercredis matin, nous sommes allés nous promener du côté du marché du Coteau...

Du bon vieux savon de Marseille comme autrefois !



Un banc pour souffler un instant avant de reprendre la route...

Des épices de toutes les couleurs pour le plaisir des yeux...



*MARDI 15 OCTOBRE à la salle de l'Orangerie
les résidents du foyer Alain Lefranc
nous ont présenté une pièce de théâtre intitulée :
« le TUNNEL »*

Nous avons partagé cette animation avec l'équipe d'Animation Tendresse, des familles, les résidents d'autres EHPAD et de foyer ADAPEI de la région.

Beaucoup de rires, de quiproquo... belle interprétation



*Dans le cadre de la « SEMAINE BLEUE » le Conseil Départemental nous a offert
le mardi 16 octobre un spectacle de variétés au Scarabée à Riorges.*

*Nous nous sommes retrouvés dans une salle « pleine à craquer » de Seniors
bien décidés à profiter pleinement de l'instant avec*

La troupe du « VARIETY SHOW »

Plumes strass paillettes au programme



VENDREDI 8 NOVEMBRE



Après 2 ans de stage et l'obtention de son diplôme d'Animatrice, Céline nous offre un goûter « d'au revoir » nous lui souhaitons de trouver un emploi d'animatrice afin qu'elle exerce ce métier qu'elle a choisi. Bisous de tous les résidents.



*DIMANCHE 17 NOVEMBRE à 15h
LOTO des familles organisé par l'équipe « d'Animation tendresse »
doté de nombreux lots gourmands.*



*Faites vos jeux rien ne va plus !! des
résidents du foyer sont venus en
voisins partagés notre loto...*



Un bel après-midi familial... à refaire



Le mardi 26 novembre au salon détente

Dans le cadre du « café-rencontres »

Tiphaine, psychologue de l'établissement nous a proposé en présence du
Dr Choplin, médecin coordonnateur et Alexandra qualitiennne
d'échanger autour du thème
des Directives Anticipées



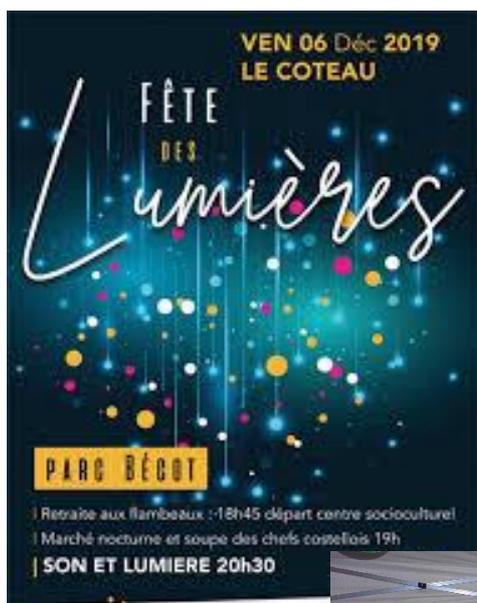
De nombreuses questions de la part des familles
et des résidents...

La directive anticipée est un document écrit, daté et signé par lequel une personne rédige ses volontés quant aux soins médicaux qu'elle veut ou ne veut pas recevoir dans le cas où elle serait devenue inconsciente ou elle se trouverait dans l'incapacité d'exprimer sa volonté. Toute personne majeure peut écrire ses directives anticipées...



TELETHON 2019

Dans le cadre de la fête des Lumières organisée en partenariat avec les commerçants, les associations, la commune, l'équipe d'Animation Tendresse et Pascale ont tenu un stand « boutique » pour le Téléthon et invité le groupe de gospel AJR Gospel de Roanne



Suite à cette soirée, l'Animation Tendresse a pu verser la somme de 500€ au profit du Téléthon.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières

Noël en Fête





LUNDI 9 DECEMBRE à 14h30 : retrouvez les photographes de Niz'Art pour un shooting photos en salle de kiné... pensez cadeaux de Noël.

A 19h15 : concert gourmand au salon TV... projection sur grand écran « Carmen » de Guizet



MARDI 10 DECEMBRE à 15h : spectacle de Noël offert par l'équipe d'Animation Tendresse au salon détente animé par la troupe de l'Auberge du Barrage de Villerest



Du chant, des plumes, du mime, de l'émotion, du spectacle...



JEUDI 12 DECEMBRE à 14h30 : rendez-vous à la médiathèque pour un échange lecture avec les enfants de l'école Charles Gallet et les jeunes du lycée E. Legrand



Vendredi 13 décembre à 15h : concert de Noël avec la chorale des « Voix d'Horizon » sous la baguette de Bernadette Gomez.



Mardi 17 décembre à 15h : goûter de Noël offert par l'équipe d'Animation Tendresse



Mercredi 18 décembre à 12h : repas de Noël partagé en salle de restaurant avec les soignants



Lundi 23 décembre à 15h : messe de Noël animée par le Père Joël... et non pas messe de Joël animé par le Père Noël !!

Très belles fêtes de fin d'année à tous...



La Vie de l'Institution

Une journée type en établissement :

Le petit déjeuner est pris en chambre ou au salon à partir de 8 heures (en fonction des étages)

La toilette s'effectue selon les habitudes de chacun avant ou après le petit déjeuner

Les lits sont faits dans la matinée, mais certains apprécient encore de faire leur lit, de ranger leur chambre, leurs petites affaires afin de se sentir encore « utiles »

Dans le matin, certaines personnes descendent pour lire le journal du jour mis à disposition par l'ehpad au salon détente pendant que d'autres font « un footing » dans le parc afin d'entretenir leur forme !! le salon détente demeure un lieu de rendez-vous pour papoter et prendre des nouvelles.

Le déjeuner est servi à 12h00 pour tout le monde. Les résidents du 3^{ème} et 4^{ème} étages déjeunent en salle de restaurant au rez de chaussé, ceux du 1^{er} et 2^{ème} étages au salon central de leur étage.

Le « temps calme » ou sieste à partir de 13h après le déjeuner. Certains résidents retrouvent leur chambre pour un instant de repos voir de sieste, d'autres regardent leur feuilleton préféré et certains enfin restent au rez de chaussé dans l'attente de l'animation ou d'une visite.

La collation est servie vers 15h30-16h00 soit du chaud, thé, tisane, chocolat, ou café soit du froid, eau ou un verre de sirop accompagnés d'un gâteau sec ou moelleux pour la gourmandise. A cette occasion, sont changés les verres d'eau et les pichets.

Le dîner est servi en fonction des étages vers 18h00 (1et2) ou 18h30 (3et4) dans les mêmes conditions que le déjeuner.

Vers 19h00 - 19h30 chacun retrouve son chez soi et en fonction de ses habitudes, bouquine, fait des mots mêlés, regarde la télévision ou va se coucher. Les aide-soignantes proposent aux résidents qui le souhaitent un accompagnement pour le coucher.

A 20h30, les veilleuses de nuit prennent le relais, aident au coucher, servent une tisane si envie et assurent des passages réguliers dans les chambres pour vérifier que tout se passe bien.

L'interview d'un professionnel

Le comité de rédaction a choisi Pascale animatrice de l'EHPAD

CR : d'où venez-vous ? quel est votre parcours ?

P : je suis née à Saint Etienne en 1960, j'ai habité Firminy jusqu'à mes 10 ans puis je suis revenue à St Etienne et à l'âge de 19 ans je suis partie travailler à Verrières en Forez dans un centre de Loisirs comme animatrice de classe verte et de centre aéré. J'ai le niveau Bac. Je possède mon BAFA (Brevet Aptitude aux Fonctions d'Animateur) et dès mes 17 ans, j'ai exercé comme aide-monitrice, monitrice, directrice mais j'ai également été économiste, infirmière... il est vrai qu'à cette époque sous délégation, il nous était confié des missions de responsabilité. En 1981, je me suis installée à Roanne où j'assurai le poste de Directrice du Centre Aéré au Cergne sous couvert du Comité Roannais de Vacances. Puis sont venus les enfants, Julien et Céline. J'ai fait le choix de me consacrer à leur éducation, en 1998, j'ai intégré ARCADIA et je suis devenue responsable du club S.Lacore dans le faubourg Clermont. A partir de ce moment, j'ai consacré mon métier d'animatrice au public Seniors. De 1998 à 2004 au service des clubs de la ville de Roanne, puis depuis 2005 auprès des résidents de l'Ehpad de Perreux puis celui du Parc. J'ai depuis validé mon BPJEPS animation sociale (Brevet Professionnel Jeunesse Education et du Sport) par la VAE Validation des Acquis de l'Expérience.

CR : combien avez-vous d'enfants ? de petits enfants ?

P : j'ai 2 enfants Julien 38 ans et Céline 36 ans, 3 petits enfants, Laura, Lina et Camille qui ont 11, 9 et 7 ans et le quatrième qui pointerait son bout de nez en juin...

CR : quelles sont vos loisirs ? vos projets ?

P : ce que j'aime par-dessus tout, c'est la marche en forêt, ou au bord du lac de Villerest le matin de bonne heure ou sur la côte sauvage en Bretagne, une bouffée d'oxygène, de tranquillité... cuisiner, tester de nouvelles recettes exotiques, végétariennes, préparer des confitures, cueillir des champignons, pêcher des écrevisses... je pratique aussi la « gym du dos » afin de me préserver.

Je suis également Présidente de l'association CALM dont l'objectif est d'ouvrir des maisons partagées en colocation pour des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Le projet avance, il se structure et nos rencontres nous laissent espérer d'ici 2 ans, la réalisation d'une ou deux maisons sur la Roannais et la région d'Amplepuis. De quoi s'occuper !

Le ressenti de résidents...

Le Comité de rédaction a choisi de rencontrer deux résidentes, Marie Georgette arrivée le 9 juillet 2019 et Marcelle présente dans l'établissement depuis le 29 janvier 2020.

CR : qu'avez-vous ressenti en arrivant pour la première fois dans votre chambre ?

Marie Georgette : « il faudra bien s'y faire, s'y habituer » je savais que je ne pouvais plus rester à mon domicile, maintenant ça va. Mes voisins sont sympathiques, je me sens moins seule.

Marcelle : « je me suis sentie soulagée, je venais de Montbrison, loin de mes enfants qui m'avaient préparée à ce placement et je savais que j'allais les voir plus souvent. »

CR : avez-vous le sentiment de vous ennuyer ?

Marie Georgette : non, les matins sont bien occupés, le petit déjeuner, la toilette, un peu de rangement et puis je lis beaucoup, je tricote, j'adore les mots mêlés.

Marcelle : moi aussi, les matins passent vite, après le déjeuner, je fais la sieste moment très important où je souhaite ne pas être dérangée !! pas d'animation avant 15h !! je regarde la tv, « n'oubliez pas les paroles » les infos... et puis l'installation dans la chambre prend du temps.

Marie Georgette et Marcelle se retrouvent en salle de restaurant pour les repas et apprécient de papoter avec d'autres résidentes.

Toutes deux se sont découvert une passion commune, les jeux de carte et le scrabble... Pascale leur a proposé d'organiser des parties avec d'autres résidentes qui aiment aussi ce jeu de lettres.

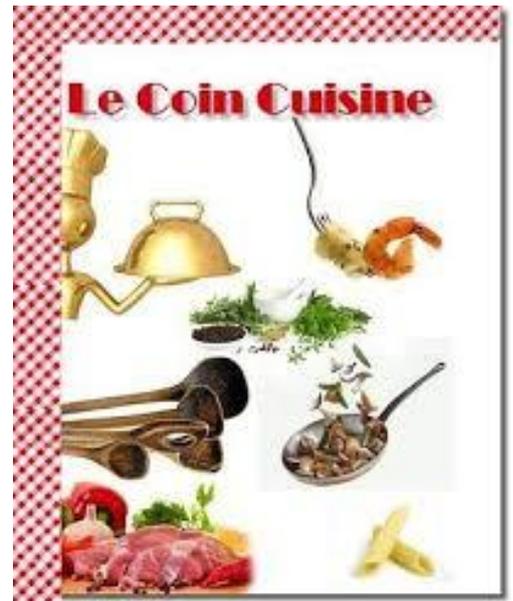
Leur conclusion se résume dans cette phrase :

20 ans de moins et tout serait parfait !!



Recette de la purée « grand-mère »

- + Des pommes de terre spéciales purée
- + De la crème et/ou du lait
- + Du beurre
- + Sel et poivre
- + De la muscade
- + Variante du persil



Démarrez la cuisson des pommes de terre à l'eau froide salée environ 20mn à partir du bout

Egouttez

Selon les habitudes de chacun : passez les pommes de terre au moulin à légumes ou écrasez-les au pilon, surtout pas au mixeur !!

Versez du lait tiède sur les pommes de terre afin d'obtenir une purée plus ou moins légère

Si vous êtes très gourmands, versez de la crème fraîche ou du beurre

Goûtez, vérifiez l'assaisonnement, salez poivrez et rajoutez une pointe de noix muscade. Vous pouvez aussi ajoutez du persil ciselé.

Servez accompagné de boudin, de rôti de veau ou de poulet avec du jus et régalez-vous.

Bon appétit ...



Le coin détente...

Petites blagues d'une résidente :

- ✚ Qu'est-ce qu'un pou sur la tête d'un chauve ? un SDF
- ✚ C'est l'histoire d'un chauve qui a un cheveu sur la langue...
- ✚ 2 puces sortent du cinéma, l'une dit à l'autre : tu rentres à pied ? non je prends un chien !

Petites phrases à méditer :



Un sourire coûte moins cher
que l'électricité, mais donne
autant de lumière.

Abbé Pierre

