RÉSIDENCE SAINTE MONIQUE

TOUR D'HORIZON

LA GAZETTE TRIMESTRIELLE DE LA RÉSIDENCE

EHPAD SAINTE-MONIQUE

« En Provence, le soleil se lève deux fois : le matin et après la sieste. »
(Yvan Audouard, les pensée)

N°25 : Été 2023

Sommaire

- Le mot de la Direction
- Les activités permanentes
- Bienvenue !
- Juillet
- Les anniversaires de juillet
- Août
- Les anniversaires d’août
- Septembre
- La parole est aux résidents…
- Les anniversaires de septembre
- Et pendant ce temps-là à l’Unité protégée…
- Hommages

LE MOT DE LA DIRECTION

Je suis heureux de vous remettre le 25ème numéro de votre gazette trimestrielle. Déjà plus de 6 ans que nous vous relatons ici les principaux faits du trimestre écoulé.
J'espère que l'épisode caniculaire ne vous a pas trop affectés et que votre été s'est agréablement écoulé au sein de notre établissement.
La profusion d'activités qui vous furent proposées et le nombre de résidents qui y participèrent, m'incitent à penser que la période estivale fut plutôt douce.
Le prochain trimestre regorgera aussi d'animations, dont la Semaine Bleue qui ouvrira le bal.

Je profite enfin de cette tribune et de la douceur de l'été indien qui s'est installé pour vous souhaiter à toutes et à tous un automne des plus agréables et des animations à la hauteur de vos espérances !

PLANNING DES ANIMATIONS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h à 11h	Salle d'animation RDC : LECTURE DU JOURNAL						
14h30 à 15h	PRÉPARATION DE LA SALLE D'ACTIVITÉ ET ACCUEIL DES RÉSIDENTS *(Animatrices)*						
15h à 16h	Salle d'animation RDC: Gymnastique Salon du RDC : Atelier informatique 2nd étage : Ateliers divers (fables, chansons, ...)	Salle d'animation RDC: Épluchage Salon du RDC : Lecture et discussions 2nd : Jeux de société	Salle d'animation RDC: Tricot et jeux divers Salon du RDC : Lecture Grande salle à manger : Danse avec Patrick MIALON	Salle d'animation RDC: Activité Physique Adaptée *avec Lucile* 1er: Peinture ou poterie Salon du RDC : Scrabble	Salle d'animation RDC: Salon du RDC : Danse Thérapie avec *Marion GINER*	Salle d'animation RDC: Représentation cinémato-graphique	Salle d'animation RDC: Jeux divers
16h à 16h45	GOÛTER						
16h45 à 17h30	RDC : Ateliers Divers (MOTS FLÉCHÉS, MÉMORIE, LECTURE, QUIZ, CHANT, PROMENADE)						

LES ACTIVITÉS PERMANENTES

Premier lundi du mois : **Sortie achat au centre Leclerc (Animatrice)**
Dernier mardi du mois : **Célébration des anniversaires du mois en cours**
Dernier jeudi du mois 10h15 : **Messe à la Chapelle**
(dates affichées près de la porte de la chapelle)
Un jeudi par mois : **Ergothérapeute**

Mme PINEDE Germaine

Mme CHAROUSSET Maddy

Mme CHABANIS Marie-Louise

Mme BRUCHON Claudette

Mme VELLA Annie

Juillet

Une sortie ressourçante au Lac d'Issarlès

Située en Haute Ardèche, à 1000 mètres d'altitude, la petite commune du Lac d'Issarlès est un lieu de séjour idéal par son climat, son ciel d'azur aux portes du Midi, et ses paysages d'exception.

Alors, demanderez-vous, quel meilleur but de balade envisager ? C'est ainsi que le 04 juillet, nous embarquions pour cette destination de rêve ! Nos résidents cassèrent la croûte sur la terrasse ombragée de l'EHPAD du Lac d'Issarlès et conclurent leur repas par une bonne glace. Une journée rafraîchissante et ressourçante, ponctuée de rires et d'échanges chaleureux entre résidents et personnel.

La vue paradisiaque sur le Lac d'Issarlès, lac naturel doté d’un cratère de 97 hectares, profond de 138 mètres et de 5 km de circonférence, déclencha des exclamations ravies et... l'envie de faire une pause goûter dans ce cadre enchanteresque !

Une odeur de grillades…

Contrairement à la cuisson dans une poêle, le barbecue ne nécessite presque aucun gras lors de la cuisson des grillades. Il évite donc la surconsommation de beurre ou d'huile, deux éléments connus pour leur impact négatif sur notre santé : sûrement soucieux de préserver la leur… nos chers résidents émirent l'idée d'organiser un barbecue à la fin juillet… Aussitôt suggéré, aussitôt fait, et, une grillade en appelant une autre, nous pûmes vérifier que l'appétit vient bel et bien en mangeant.

AOÛT

Les vertus de la pétanque

La pétanque, ce sport de santé et d'utilité publique permet de faire travailler et bouger l'ensemble du corps et des articulations, sans aucun traumatisme violent ou stressant. Elle est donc très adaptée pour nos résidents et ne présente aucun risque.
Elle favorise la mise en action des fonctions cognitives : mémoire, concentration, analyse de situation et prise de décision.
Elle donne également lieu à de franches rigolades, comme ce fut le cas le 07 août !

Atelier jus de fruits et smoothies

Antioxydants, détoxifiants ou tonifiants, les jus de fruits et les smoothies se déclinent dans tous les goûts et couleurs. La plupart contiennent de la vitamine C antioxydante qui permet le bon fonctionnement du système immunitaire, du magnésium qui participe au bon fonctionnement des muscles, du potassium qui favorise le bon fonctionnement du système nerveux, des muscles, et la régulation de l'eau corporelle.

Le 22 août, motivés par ce souci sanitaire, (et aussi un peu par la gourmandise…) nous avons succombé à l'envie d'un smoothie, cette boisson fraîche et onctueuse. Une fois les fruits épluchés puis mixés pour les jus, nous y avons ajouté du lait pour les smoothies : la réduction dans un blender permet en effet de casser les gangues cellulosiques des cellules végétales.

Quand nos résidents apprirent qu'alors que l'on reçoit environ 70% des nutriments en mangeant un légume ou un fruit, on en absorbe près de 100 % avec un smoothie ou un jus, que de surcroît ils ne demandent quasiment pas d'énergie digestive ils réclamèrent à l'unisson un verre de ces bombes de vitalité et s'en régalèrent.

Les restes des quelques fruits bien frais, découpés puis embrochés nous permirent de confectionner d'alléchantes brochettes.

Encore des grillades !

Devant le succès remporté par notre précédent repas de grillades, nous remettions le barbecue en fonction et nos résidents acclamèrent leurs assiettes et leurs petits verres de vin. Un repas très apprécié… les assiettes vides en témoignèrent !

UN PEU DE POÉSIE

☀

« Sensation »

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers, picoté par les blés, fouler l'herbe menue : rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds. Je laisserai le vent baigner ma tête nue. Je ne parlerai pas, je ne penserai rien : mais l'amour infini me montera dans l'âme, et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien, par la Nature, – heureux comme avec une femme.

(Arthur Rimbaud)

LES ANNIVERSAIRES DE JUILLET ET AOÛT

Les joies de l'Accordéon

Véritable homme-orchestre, Monsieur Lacroix peut exécuter le rythme aussi bien que la mélodie et l'harmonie, grâce à son piano à bretelles : l'accordéon !
Ce sont ces multiples fonctions qui ont d'ailleurs valu à cet instrument une place importante dans les bals populaires français.
C'est avec l'aisance sur scène qui le caractérise que notre virtuose faisait et défaisait les couples de danseurs et mettait le feu à la piste.

« Le saviez-vous ? »
L'accordéon est issu de la famille des bois et regroupe une famille d'instruments à clavier, polyphonique, utilisant des anches excitées par un vent variable fourni par le soufflet actionné par le musicien.

SEPTEMBRE

Savoureuses et pleine de surprises

Dépourvues de théine ou de caféine, les tisanes de plantes ou de fleurs se consomment sans aucune modération : du petit-déjeuner, au goûter ou après une journée bien remplie, c'est un véritable coup de peps d'origine bio pour la rentrée ! Nos envoyés spéciaux des « Jardins à tisane » vinrent à la rescousse au début du mois de septembre afin de distiller leurs informations de jardinage et d'herboristerie ainsi que, dans fort peu de temps leurs savoureuses tisanes… Notre sélection, en cours de séchage, rassemble des semences certifiées biologiques de plantes vivaces et annuelles qui devraient plaire à nos résidents amateurs de décoctions.

LA PAROLE EST AUX RÉSIDENTS

Souvenirs d'été

Mme REULET :

- *« Je garde en mémoire les longs étés de ma jeunesse où nous pique-niquions au bord de l'eau à Saint-Sernin. Nous étions jeunes et insouciants, il ne nous en fallait pas davantage pour être heureux ! »*

M. SABATIER :

- *« Ça peut paraître étonnant (d'ailleurs la vie est étonnante), mais habitant Marseille, les rares fois où je me suis rendu à la plage, c'était pour y accompagner ma fille… »*

Mme VINARD :

- *« A Lablachère, je partais garder les chèvres avec des copains au bord de l'eau. Cela nous fournissait l'occasion de bien nous amuser. J'avoue que j'en oubliais parfois un peu les chèvres auxquelles nous donnions un vague coup d'œil de temps en temps… »*

Mme DA SILVA :

- « Habitant Paris, c'est à la piscine Molitor que j'allais me baigner car la Seine n'était guère engageante. »

Mme LIAUTIER :

- « A Condrieu, j'adorais partir à la baignade… dans le Rhône ! Mais un jour, j'ai eu une terrible frayeur : j'ai bien cru ne jamais pouvoir regagner le bord car je m'étais aventurée trop au large. J'étais prise par un courant dont je me suis finalement sortie en faisant la planche ! »

Mme ARNAUD :

- « Comme la plupart des résidents, mes copines et moi ne savions pas nager mais cela ne nous empêchait pas de nous rendre à la Drobie et de nous y baigner jusqu'à la taille en nous éclaboussant joyeusement ! »

M. CHABROULIN :

- « Quand j'étais jeune, je passais le plus clair de mon temps, de Pâques à la Toussaint, sur les bords de l'Ardèche, au Pont de Ville. »

Mme BRUNELLI :

- *« J'habitais à Saint-Pierre-de-Colombier et avec nos nombreux voisins, nous avions l'habitude de nous rendre à la Madèze, une ancienne usine de soie et nous nous baignions dans la rivière de la Bourges. Ce sont des souvenirs heureux ! »*

M. CHAMBON :

- *« A Mayres nous nous rendions en mobylette au bord de l'eau. Contrairement à mes copains, je ne poussais pas les filles dans l'eau car je préférais conserver leur compagnie. »*

Mme HULIN :

- *« Lorsque nous allions nous baigner à Lalevade, c'était toujours avec un brin d'appréhension car les garçons s'amusaient à nous pousser du haut du pont… »*

Les anniversaires de Septembre

« M'accorderez-vous cette danse ? »

Au début du 20e siècle, dans les bals populaires auvergnats de la capitale, un nouveau genre de bal émerge, c'est le bal musette. La valse y est très populaire, ainsi qu'une version plus sautillée, la java. Les bals sont bondés et on y danse très proches l'un de l'autre avec des tours rapides.
Grâce aux interventions hebdomadaires de M. Mialon, nos résidents ont pu renouer avec leurs danses favorites et virevolter gaiement lors de l'après-midi des célébrations d'anniversaires des résidents natifs de septembre. La dégustation d'un fameux gâteau « 3 chocolats et poire » tomba à point nommé pour clôturer l'après-midi en douceur et beauté.

Le samedi 30 septembre, nous vîmes débarquer la joyeuse troupe des *« Radieux actifs »*, chorale de jeunes paroissiens albenassiens, venus donner de la voix pour le plus grand plaisir de nos résidents. Munis de leurs deux guitares et de leur talent vocal, ils firent face à une affluence record.

Ils alternèrent chansons d'antan et chants religieux et leurs voix émouvantes résonnèrent dans nos murs. Ensemble, nous revisitions le répertoire des chansons françaises préférées de nos aînés. Un chœur intergénérationnel pour un moment musical extrêmement apprécié et à réitérer !

PENDANT CE TEMPS À L'UNITÉ PROTÉGÉE…

Les résidents de notre Unité Protégée n'étaient pas en reste :
Entre balades matinales « à la fraîche », ateliers de peinture ou de cuisine, leurs journées estivales furent bien employées.

« Silence…ça pousse… »

La canicule et le soleil n'auront pas eu raison des plantations entretenues par les résidents qui les abreuvèrent de leurs soins vigilants… et d'eau fraîche durant tout l'été.

« Et bien dansons maintenant ! »

Initiées par Marion, les séances de danse thérapie furent poursuivies par nos soignants.

« Gourmandise, quand tu nous tiens »

Les fêtes d'anniversaires vinrent s'ajouter au cortège des festivités et furent l'occasion de déguster de délicieux gâteaux maison ou de danser au son de l'accordéon !

Nous clôturerons ce journal par ce magnifique cliché, témoignage émouvant qu'ici des liens se créent puis se nouent…

HOMMAGES

Mme CARLE Odette

Mme OLLIER Yvonne

M. GAILLARD André

Mme VAN HOREEBECK Yvonne

Mme PRIVAT-GARILHE Christiane

Mme JOURDAIN Henriette

Mme TEYSSIER Geneviève

M. TISSIER Claudius

Restons connectés !

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram

@sainte.monique.ehpad

facebook Instagram

Et sur notre site Internet

www.residencesaintemonique.fr

RÉSIDENCE SAINTE MONIQUE

Notre engagement depuis 1971, le bien-être de nos aînés.

Votre avis compte pour nous,

n'hésitez pas à le partager sur

Google