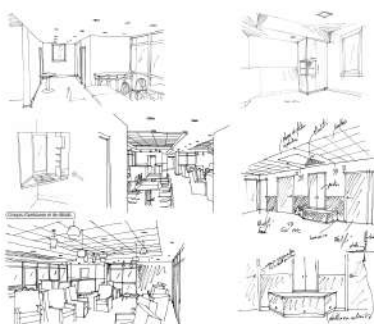


TOUR D'HORIZON

La gazette trimestrielle de la Résidence EHPAD SAINTE-MONIQUE



EHPAD Résidence Sainte-Monique - Projet Architectural
comportant la création d'une unité protégée de 14 lits et le dédoublement de chambres existantes



Données de l'EHPAD Résidence Sainte-Monique en quelques lignes :
• Surface habitable : 198,20 m²
• Début des travaux : Mars 2020
• Fin des travaux : printemps 2021

ATELIER 2 A I



Département Ardèche grâce au concours et à l'aide financière :



« Aujourd'hui je comprends mieux cette expression, entendue mille fois durant mon enfance : Tu pourras sortir lorsque tu seras majeure et ...vaccinée ! »

N°15 : Hiver 2020

SOMMAIRE :

- Le mot de la Direction
- Les activités permanentes
- Bienvenue !
- La parole est aux résidents !
- L'animation au fil du trimestre :
- Janvier
- Février
- Mars
- Les anniversaires de mars et du trimestre révolu
- Un peu de poésie
- Hommages
- Epilogue : Dates à retenir

LE MOT DE LA DIRECTION

2020 a mis nos nerfs à rude épreuve et l'épidémie persistante fait désormais malheureusement partie de notre quotidien. Nous avons appris à respecter les gestes barrières et la phase de vaccination en cours nous fait dorénavant espérer une année moins anxiogène même si « nous ne sommes pas encore sortis de l'auberge ».

Je souhaite décerner un « grand coup de chapeau » à l'équipe pluridisciplinaire de notre établissement qui a fait montre dès le début de la pandémie de Covid d'une impressionnante capacité d'adaptation.

Je salue ainsi les efforts de l'ensemble du personnel qui a su mettre de l'humanité, de la créativité, et de la bonne humeur au cœur de la structure durant la période de confinement.

Alors même que les protocoles sanitaires évoluaient régulièrement sous le coup des injonctions de l'ARS, le personnel a su se remettre en question et s'adapter à chaque nouvelle étape de la situation sanitaire, en déployant au quotidien des trésors de patience, de courage et d'inventivité pour maintenir à flot le moral de nos troupes et celui de nos résidents.

C'est ainsi grâce à la cohésion indéfectible de l'ensemble des équipes que nous sommes parvenus à traverser cette période si inédite.

Nous remercions évidemment nos chers résidents ainsi que leurs familles respectives qui nous ont soutenu et louons leur patience et leur compréhension !

Malgré la nouvelle vague de l'épidémie qui affecte encore durement notre pays, nous sommes déterminés et redoublerons d'efforts en nourrissant l'espoir que la vaccination vienne mettre un terme à la pandémie.

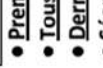
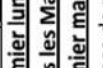
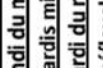
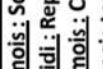
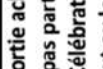
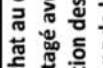
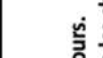
Nous continuerons d'avancer pas à pas, main dans la main.
« Seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin ! »

L. CHAMBON

LES ACTIVITÉS PERMANENTES

PLANNING D'ANIMATION

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10H à 11H.	LECTURE DU JOURNAL avec B., J. ou L. en Salle d'Animation RDC.						
13H à 14h.	ATELIERS DIVERS Manucure, balade extérieure, mots fléchés, écoute avec Laëtitia						
14H30 à 15H.	PREPARATION DE LA SALLE D'ACTIVITE ET ACCUEIL DES RESIDENTS (Animatrices)						
15H à 16H	<p>RDC : Gymnastique avec J.</p> <p>2nd : Ateliers divers (fables, chansons etc...) avec B.</p> <p>Lieu de Vie des Résidents : Atelier Mémoire (1/2) avec L.</p>	<p>RDC : Epluchage avec L./ J.</p> <p>1er : Peinture ou Poterie (1/2) avec J.</p> <p>Lieu de Vie des Résidents : Atelier Mémoire (1/2) avec L.</p> <p>-1 : Lecture/ et discussion avec B.</p> <p>Réflexologie avec Valérie *</p>	<p>RDC : Tricot avec J.</p> <p>Chapelle : Lecture de roman avec B.</p>	<p>RDC : Gym</p> <p>1er : Peinture avec J.</p> <p>2nd : Atelier détente et massage avec L.</p>	<p>RDC : Jeux de Mots avec L.</p> <p>2nd : Ateliers divers (jeux, chansons etc...) avec B.</p>	<p>RDC : Représentation cinématographique (Animatrice)</p>	<p>RDC : Jeux divers</p>
16H à 16H45	GOÛTER						
16H45 à 17H30	RDC : Ateliers Divers (MOTS FLECHES, MEMORIE, LECTURE, QUIZ, CHANT, PROMENADE) avec les animatrices						



- **Premier lundi du mois** : Sortie achat au centre Leclerc (Animatrice).
- **Tous les Mardis midi** : Repas partagé avec L.
- **Dernier mardi du mois** : Célébration des Anniversaires du Mois en cours.
- **Séance de réflexologie** tout au long de la journée, en individuel dans les chambres des résidents.

Avant de vous transmettre les souvenirs de nos résidents liés à des animaux, ces quelques mots du Petit Prince en personne :

Les hommes, dit le renard, ils ont des fusils et ils chassent. C'est bien gênant ! Ils élèvent aussi des poules. C'est leur seul intérêt. Tu cherches des poules ?

– Non, dit le petit prince. Je cherche des amis. Qu'est-ce que signifie « apprivoiser » ?

– C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie « Créer des liens... »

– Créer des liens ?

– Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde... « S'il te plaît... apprivoise-moi ! » dit-il.

– Je veux bien, répondit le petit prince, mais je n'ai pas beaucoup de temps. J'ai des amis à découvrir et beaucoup de choses à connaître.

– On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. Si tu veux un ami, apprivoise-moi !

– Que faut-il faire ? dit le petit prince.

– Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. Le langage est source de malentendus. Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près... »

(Antoine De Saint Exupéry)

BIENVENUE !

A tous les résidents qui nous ont récemment rejoint :

- **Mme BAYLE Janine**
- **M. BAYLE Jacques**
- **Mme RIFFAUD Pierrette**
- **M. RIFFAUD Georges**
- **M. DESMOUTIER René**
- **M. ROUSSET Raymond**
- **Mme AVIAS Michèle**
- **Mme DUFOUR Nelly**
- **Mme MARTIN Thérèse**
- **Mme PEALAPRA Lydia**
- **M. PEALAPRA Marceau**
- **Mme PERGE Marthe**
- **Mme REYNIER Suzanne**
- **M. SABATIER Antoine**
- **M. SIN RONIA Max**

LA PAROLE EST AUX RÉSIDENTS

-Lorsque j'étais enfant, ma tante me remit un corbeau à l'aile cassée. Très vite je succombais au charme de l'oiseau et le mettais à l'abri dans une pièce de la maison. Je lui apportais chaque jour un peu d'eau et de nourriture. Régulièrement je faisais sa toilette avec délicatesse et nous avons rapidement créé des liens amicaux. J'avais hâte de le revoir lorsque je rentrais de l'école, et si je tardais à me rendre à son chevet et qu'il entendait ma voix il se mettait à croasser pour signifier son impatience à me revoir. (Mme Liautier)

-Un jour je décidais de transformer une vieille armoire en bibliothèque et en ôtais la porte. Quelques temps plus tard, prise d'une envie de lecture, je choisis un livre et m'étonne de constater que plusieurs pages ont disparu...les souris (elles aussi certainement prises d'une subite envie de lire) étaient passées par là et avaient grignoté plusieurs ouvrages. (Mme Chirouze)

-J'avais un garde- manger dans lequel j'entreposais de la nourriture. Au moment de préparer le repas j'ouvre le placard et je trouve mes paquets de farine et de biscuits rongés. Les souris ne s'étaient pas contenté d'en entamer un, épicuriennes, elles avaient goûté à tout ! (Mme Veyrenche)

-Quand on était gamin, on était parfois vilain et on fabriquait des pièges avec des boucles placées au-dessus de graines de sorbier dont les grives étaient friandes. Ces oiseaux peu farouches s'enlaçaient dans les ganses puis nous les vendions pour nous faire un peu d'argent de poche. (Mr Ceyte)

-J'avais un jour recueilli un chat de gouttières. L'animal vivait dans la rue et je mis longtemps à le domestiquer ; Ma maison possédait deux balcons depuis lesquels le matou bondissait sur les toits pour revenir ensuite dans la rue après milles acrobaties car il avait conservé un cœur de baroudeur... (Mr Sabatier)



L'ANIMATION AU FIL DU TRIMESTRE

JANVIER

Au début de l'année, nous avons privilégié les réseaux sociaux afin que les résidents puissent communiquer avec leurs familles (Skype, What's app, Messenger...) et nourri la page Facebook de l'établissement afin de transmettre des nouvelles de notre vie quotidienne au sein de l'établissement.

Nous avons multiplié les visites auprès de chacun de nos résidents le temps d'échanges quotidiens.

L'équipe des soignants nous a prêté main forte et permis d'effectuer des balades individuelles lorsque la météo était au beau fixe.

Nous avons constitué puis accueilli de petits groupes (en nombre restreint, afin de respecter la distanciation sociale) lors de différentes animations telles que la lecture du journal le matin et activités variées l'après-midi.

Des ateliers de jardinage à l'extérieur furent également élaborés.

Ces multiples initiatives avaient évidemment comme dénominateur commun de préserver le moral de chacun et, in fine, d'éviter un "glissement" général.

FÉVRIER

Nous ne saurions déroger à la sacro- sainte Chandeleur et à sa dégustation de galettes, ainsi, le 02 février : « Des crêpes...Et que ça saute ! »



Ah...Le doux son de la pâte qui grésille... Ah...L'alléchante odeur des galettes qui dorent... Ah...Le goût incomparable de nos crêpes : À en faire pâlir une bretonne de jalousie !



Auparavant, la Chandeleur se nommait Chandeleuse et provenait du terme chandelle, issu de l'expression latine Festa Candelarum, signifiant Fête des chandelles car la bénédiction des cierges se déroulait ce jour-là.



Dès le lendemain, en bons cynophiles, nous recevions Indiana, Naïka, Peluche et Pocket, les chiens visiteurs avides de rattraper leurs caresses en retard.

Cela fait plus de 15.000 ans que le chien partage son existence avec la nôtre ! Le fruit de cette longue cohabitation a instauré une relation profonde et forte permettant des échanges privilégiés.

Le psychiatre M. Einis nous enseigne que « l'animal de compagnie est médiateur, substitut, mais également cothérapeute ».

Ce vecteur de thérapie va augmentant, se diversifiant de par ses secteurs d'intervention : auprès des personnes âgées, en pédiatrie, en relaxation, lors d'activités pédagogiques, en aide à la rééducation fonctionnelle. On peut donc conclure que le chien est un thérapeute malgré lui.

Nous aurons désormais la joie de recevoir chaque mois ces chers visiteurs.



Le 05 février Lucile et son dynamisme légendaire investissaient notre établissement puis incitaient nos résidents à s'adonner à l'activité physique adaptée.

Nous vous recommandons vivement de participer à ses ateliers de gymnastique douce qui auront lieu chaque semaine :

Un constat de l'OMS témoigne du fait que les personnes âgées demeurant actives présentent des marqueurs biologiques indiquant une meilleure prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète ainsi qu'un renforcement de la qualité des os.

L'activité physique réduit le risque de chute et assure de meilleures fonctions cognitives.

Si malgré tout vous n'êtes toujours pas convaincus, venez rencontrer Lucile et gageons qu'elle trouvera les arguments pour vous faire changer d'avis !



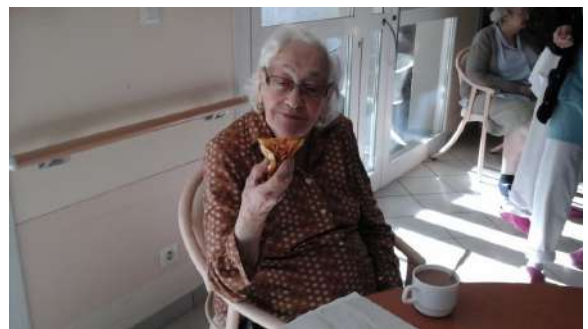
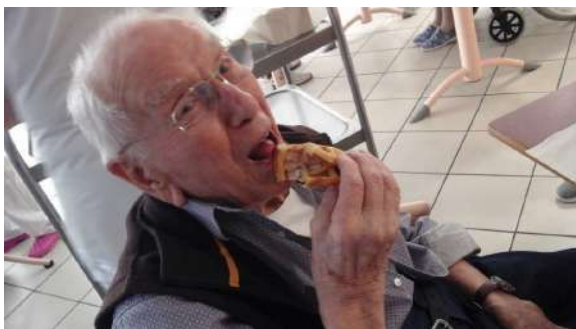
« Allez ! un dernier petit effort avant un goûter bien mérité ! »



Le 16 février, nous célébrons le Mardi gras à grand renfort de crêpes et de gaufres.

Le Mardi gras signe le dernier des « sept jours gras », durant lesquels on fait bombance de produits gras avant la privation de Carême, période liturgique de dévotion à Dieu, où l'on jeûne.

Ce jour de festivité constitue l'apothéose du carnaval.



Cette fête puise son origine de l'antiquité. Il s'agissait alors d'une fête païenne célébrant la fin de l'hiver, baptisée « les calendes de mars », durant laquelle on pouvait se déguiser et transgresser les interdits...



Une joie fébrile émanait de notre établissement le dimanche 07 mars, date de la fête des grand-mères !

Vibrant hommage à nos grand-mères, cette célébration vise à valoriser le rôle de nos aïeules dans notre société.

Moment privilégié pour leur déclarer notre attachement en le disant avec des fleurs.

Chacune de nos résidentes se voyait donc octroyer une rose en gage de notre affection.

Un véritable moment de bonheur partagé qui se lisait sur les visages de nos chères aînées !



Notre établissement vous ayant ainsi déclaré son indéfectible dévouement avec des roses, symboles de tendresse et d'affection, nos cœurs se muient en fleurs et nos bouches vous disaient des mots parfumés.

Vos sourires reçus en échange nous faisaient voir la vie en roses.

Le 14 mars, de délicats fumets s'échappaient des cuisines et montaient à l'assaut des étages. Un succulent menu ardéchois était concocté par nos cuisiniers.

Au menu : Maouche !

La maouche, « Kézako ? »

La maouche, ou maôche, est un plat traditionnel du plateau ardéchois constitué de farce à base de choux et de viande de porc hachée puis cuite dans une panse de cochon. Pour rendre savoureuse cette recette, la cuisson doit être très lente et la farce généreusement assaisonnée.

Agrémentée d'une poêlée de pommes de terre fondantes, nos résidents l'ont plébiscitée !

Un délicieux gâteau à la châtaigne venait parachever ce repas éminemment local.



LES ANNIVERSAIRES DE MARS ET DU TRIMESTRE RÉVOLU



Le 17 mars nous célébrons les natifs du trimestre en cours. Afin de respecter la distanciation sociale, seuls figuraient à la table d'honneur les natifs du mois de mars.

Cet après-midi festif fut l'occasion de savourer un délicieux gâteau au chocolat et aux poires, concocté par nos chefs, et dégusté par nos résidents qui à l'unanimité se déclaraient favorables à une seconde part...

Un plaisir pour les papilles ainsi que pour les oreilles avec l'incontournable quizz musical, mais avant tout un émouvant moment de joie et de retrouvailles !

Encore une fois : « *Bon anniversaire !* »

Le 24 mars, sous l'impulsion de l'équipe soignante, nos résidents se voyaient relever le défi de créer puis décorer le plus beau poisson d'avril de la ville d'Aubenas !!!

Un défi de taille quand nous savons que ce concours était ouvert à un public de 5 ans à 105 ans !!!!

Pari relevé !!! les œuvres de nos aînés sont visibles du 1^{er} au 15 avril 2021 au centre-ville d'Aubenas.

Gageons que la créativité de nos séniors sera récompensée à sa juste valeur, à la clé pour les gagnants : un poisson en chocolat réalisé par un célèbre chocolatier d'Aubenas !



A vos couleurs !

Le 29 mars nos tables s'enorgueillissaient de somptueux bouquets de « tulipes contre le cancer », une cause chère à nos cœurs.



Pour conclure en souriant ce mois primesautier, nous vous proposons nos traditionnelles « blagounettes » :

« Comme nous vivons une période d'entraide, j'ai déposé mes factures dans la boîte aux lettres de mon voisin ! »

« La différence entre les oiseaux et les hommes politiques, c'est que de temps en temps les oiseaux s'arrêtent de voler... »
(Coluche)

UN PEU DE POÉSIE

« L'Artiste »

*Il voulut peindre une rivière ;
Elle coula hors du tableau.*

*Il peignit une pie grièche ;
Elle s'envola aussitôt.*

*Il dessina une dorade ;
D'un bond, elle brisa le cadre.*

*Il peignit ensuite une étoile ;
Elle mit le feu à la toile.*

*Alors, il peignit une porte
Au milieu même du tableau.*

*Elle s'ouvrit sur d'autres portes,
Et il entra dans le château.*

(Maurice Carême)



HOMMAGES

Nous rendons un hommage aux résidents nous ayant quitté :

- Mme CHABANIS Julienne
- M. DESMOUTIER René
- Mme BLANC Delphine
- M. REDARES Albert
- Mme NEUHAUSER Michelle
- Mme AIZAC Jacqueline
- M. GIBERT Jean
- Mme VARTALIKI Marie-Madeleine
- M. BERTET Marcel
- Mme AVIAS Michèle
- Mme JOLY Marie-Louise
- M. ROUSSET Raymond

ÉPILOGUE

Le Printemps synonyme de Renaissance, de Renouveau pointe enfin le bout de son nez fleuri...

Avec lui nous vous suggérons de noter les dates incontournables de votre prochain calendrier :

- Célébration des 100 ans de Monsieur Georges RIFFAUD qui aura lieu le Mardi 06 avril
- Loto le Mardi 13 avril en grande salle à manger

Nous vous proposerons également des balades à l'extérieur afin de profiter du beau temps !

Nous terminerons ce journal en vous suggérant d'aller profiter de notre espace « Snoezelen » afin d'apprécier un agréable intermède de relaxation.

Les salariés soignants se tiennent à votre disposition afin de vous permettre d'y accéder.

