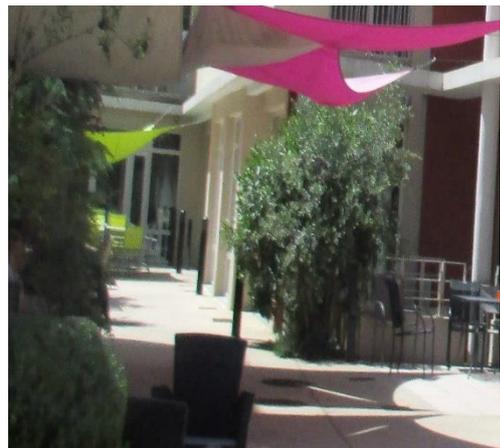
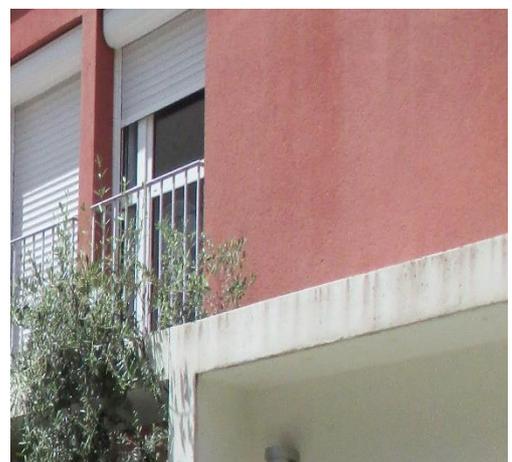


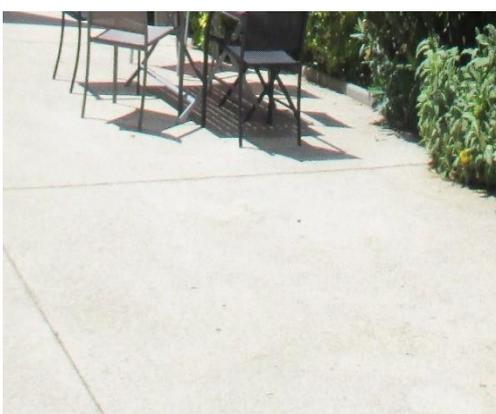
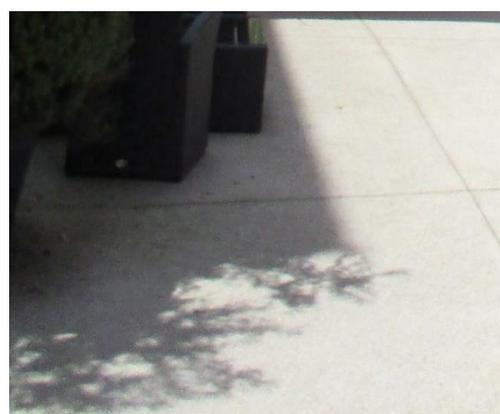
L'écho des Cèdres

Mensuel de la résidence

Novembre 2019



N°41



Le mot de la directrice



Chers résidents, chères familles,

Après une année 2019 bien remplie, voilà la fin d'année qui approche.

Une fin d'année propice à la fête, aux grandes tablées, mais surtout à la convivialité et à la chaleur pour compenser le froid de l'hiver qui arrive ...

Pour l'occasion, la résidence va arborer ses couleurs de Noël. Un joyeux programme nous attend, avec la visite du Père Noël pour les enfants du personnel.

Le conseil de vie social, la fête des familles, le téléthon, le repas de Noël et les spectacles de fin d'année. Autant d'évènements qui nous permettront de passer de sympathiques instants ensemble.

Je rappelle également que l'épidémie de grippe est aux portes de notre établissement, et que par conséquent, pour protéger nos proches, la vaccination reste la meilleure mesure de prévention. Si en période de grippe vous présentez de la fièvre, ou une toux ou le nez qui coule, ainsi que des courbatures il faut mieux différer votre visite.

Bien à vous ,



L'actualité de Novembre en bref ...

Le 9 Novembre: Commémoration des 30 ans de la chute du mur de Berlin. Pour l'occasion, Emmanuel Macron le Président Français se retrouve auprès d'Angéla Merkel, la Chancelière Allemande.

Le 11 Novembre: Armistice de la 1^{er} Guerre mondiale, avec des cérémonies commémoratives.

Petit rappel historique : L'armistice de 1918, signé le 11 Novembre 1918 à 5 h 15, met fin aux combats de la Première Guerre Mondiale (1914-1918), et reconnaît la victoire des Alliés et la défaite de l'Allemagne, mais il ne s'agit pas d'une capitulation au sens propre. Le cessez-le-feu est effectif à 11 heures, entraînant dans l'ensemble de la France des volées de cloches et des sonneries de clairons et annonçant la fin d'une guerre qui a fait pour l'ensemble des belligérants plus de 18,6 millions de morts, d'invalides et de mutilés, dont 8 millions de civils. Les représentants allemands et alliés se réunissent dans un wagon-restaurant aménagé provenant du train d'état-major du Maréchal Foch, dans la clairière de Rethondes en forêt de Compiègne. Plus tard, le 28 juin 1919, à Versailles, est signé le traité de paix, qui met réellement fin à l'état de guerre.

Le 11 Novembre: Un séisme de magnitude 5,3 sur l'échelle de Richter a secoué le sud de l'Ardèche et le nord de la Drôme faisant des dégâts matériels considérables.

Le 18 Novembre : Un pont suspendu s'écroule à Mirepoix-sur-Tarne près de Toulouse. Deux personnes ont perdu la vie. Il semblerait que le tonnage du poids-lourd engagé sur le pont, ai fait céder ce dernier. En effet, le pont ne pouvait supporter que 16 tonnes et le camion en faisait 55.

Le 25 Novembre : Treize militaires français de la force Barkhane ont trouvé la mort au Mali dans une collision accidentelle de deux hélicoptères lors d'une opération de combat contre des djihadistes. Un hommage national aux Invalides leur sera rendu le 02 Décembre.

Du côté des résidents

Les nouveaux venus :

Bienvenue
chez **VOUS** 



Madame CONVERSEY Madeleine

Le 07 Novembre

Madame COUTEL Denise

Le 25 Novembre 2019



Ils nous ont quittés :

Madame PLESTIN Suzanne

Le 04 Novembre 2019

Madame GIRARD Monique

Le 11 Novembre 2019

Madame NUNGE Marie

Le 23 Novembre 2019

Madame GIORDANA Marthe

Le 07 Novembre 2019

Madame LACARELLE Thérèse

Le 22 Novembre 2019

Madame KERJEAN Micheline

Le 23 Novembre 2019



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 4 Novembre ~ Zoothérapie



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 8 Novembre ~ Gymnastique douce



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 11 Novembre ~ Crêpes party !!



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

Le 25 Novembre ~ Beaujolais Nouveau ...



Du côté des animations

Ça s'est passé chez nous !

*Le 27 Novembre ~ Anniversaires du mois
avec René de « Génération musette » ...*



Souvenirs ... Souvenirs

Ce mois-ci, en partenariat avec la psychologue, nous avons évoqué « **la vie en EHPAD** » pour les résidents présents autour de notre table ronde :

En quelques mots, les résidents, et les familles se sont réunis et se sont ouvert à nous ...

Tout d'abord, avant l'entrée en EHPAD, nous avons évoqué la retraite. Pour la majorité des résidents, l'heure de la retraite a sonné entre 55 et 60 ans.

*« La plus belle des retraites a besoin de plaisirs. »
Jacques Delille*

Monsieur L.:

La retraite, c'est reposant, on a travaillé toute notre vie, on a vécu à mille à l'heure. La retraite pour moi a été le signe du repos.

Madame M.:

J'étais professeur de couture à Manosque. Lorsque la retraite A sonné pour moi, je me suis lancée dans la généalogie, à la recherche de mes ancêtres, ma propre vie, son histoire, mais aussi celle de mon mari.

Monsieur R.:

Moi, à la retraite, j'ai dansé, et c'est comme cela que dans un dancing j'y ai rencontré ma compagne.

Madame J.:

A la retraite, je me suis adonnée au patchwork.

Madame B. :

J'aurais aimé voyager pendant ma retraite, mais mon mari est tombé malade et on n'a pas pu. Cependant, je me suis occupée de mes petits enfants.

Souvenirs ... Souvenirs

Madame S.:

Nous avons voyagé avec mon mari lorsque que nous avons été à la retraite.

Avant, quand nous étions actifs, on partait durant un mois à Royan, une fois que l'heure de la retraite à sonné, nous y partions deux mois.

Madame R. :

A l'heure de la retraite, j'ai aidé mes enfants à élever mes petits enfants.

Madame T. : Je n'ai jamais eu de travail payé. Je me suis simplement dévouée aux autres pour les aider, en les écoutant, en les conseillant.

Mon mari était disparu, je pouvais donc le faire car j'étais seule et disponible.

Lorsque mon mari a pris sa retraite nous avons fait quelques voyages pas très lointains, et puis, nous avons nos enfants...

Lorsque mon mari est décédé, je me suis rapprochée de ma fille dans le Sud-Est de la France.

Je suis ensuite venue m'installer dans cette résidence que ma fille a choisi. Je me sens bien ici, il y a une bonne entente.

On s'occupe et on se rend utile, le temps passe plus vite. Je ne m'ennuie jamais.

Madame AL : J'ai bien travaillé, je n'ai rien à me reprocher. Je suis partie à la retraite quand il a fallu.

Je ne me rappelle pas ce que j'ai fait après la vente de la pâtisserie.

En tout cas, ici, je me sens bien, je suis avec des gens agréables, les gens font tout pour me faire plaisir. Tout va bien.

Madame M. : Mon patron vivait à Reillanne. Je travaillais aux champs avec mon mari. Je suis partie à la retraite en même temps que mon mari.

J'ai été très contente d'arrêter de travailler.

Aujourd'hui, je suis contente d'être là.

Souvenirs ... Souvenirs

Monsieur. S. : J'ai adoré mon travail mais j'ai été content de partir à la retraite.

J'avais un jardin à la maison où j'aimais travailler le soir en sortant du travail. J'ai bien profité de ma retraite avec ma femme.

Le jardin nous a pris beaucoup de temps, on y cultivait les petits pois, les carottes... pour notre consommation personnelle.

Après, malheureusement, la vie ne nous a pas épargnés. Ma femme a eu son cancer et elle est partie vite.

Je suis resté un bon moment tout seul à la maison.

Après, je suis venu ici, aux Cèdres. Je m'y sens bien ! Je connais beaucoup de monde. Il y a des personnes plus âgées que moi. C'est bien car on travaille au ... « chose », (*rigole car ne sais plus l'acronyme*) : PASA. On travaille, on nous dit ce qu'il faut faire, il y a une grande TV...

Je vais au restaurant, on y est bien servi, il y a de la qualité. Pour les médicaments c'est pareil, je suis bien suivi.

Ma fille est informée de tout ce qui se passe.

Elle m'appelle et me dit tout ce qui va se passer. Voilà, tout ça c'est ma vie.

Je suis content, tout est bien organisé, il y a une bonne prise en charge, je ne m'occupe de rien.

Madame P. : J'ai arrêté de travailler lorsque je me suis mariée. Dès lors, j'ai été mère au foyer.

Mon mari travaillait à la mine de Gaude jusqu'à sa retraite.

Ensemble nous avons voyagé et partagé beaucoup de choses. Puis il est parti et je me suis retrouvée seule dans la maison. C'est après mon problème de santé que mes enfants m'ont proposé de rentrer en EHPAD.

J'appréhendais car j'avais cette peur de devenir inutile et transparente.

Mais j'y suis très bien et je n'ai pas à me plaindre. J'aime tout, tout le monde se parle, s'est convivial.

La maison de retraite, il faut l'accepter et s'y adapter, après tout va bien.

Souvenirs ... Souvenirs

Madame A. : J'ai travaillé comme ingénieure en physique nucléaire à Cadarache. C'est là que j'ai fini ma carrière professionnelle. J'ai été très heureuse de faire ce métier, mais il faut savoir partir...

Dès que j'ai été en retraite, j'ai pris le temps pour voyager. J'ai pu découvrir de nouveaux horizons. J'ai eu l'occasion également de donner des cours de physique chimie à certains étudiants.

Je suis restée chez moi jusqu'à ce que je rencontre quelques difficultés de santé qui m'ont contrainte d'entrer en EHPAD. Aujourd'hui je vis aux Cèdres et je m'y sens bien. Il y a un climat sécuritaire. Je suis en confiance et je ne manque de rien.

Je n'aime pas la solitude, j'ai besoin de sentir du monde autour de moi. Je suis contente d'être là.



Pôle d'Activités de Soins Adaptés « L'Oustaou »

Que s'est-il passé au PASA durant
le mois d'Octobre 2019 ?

Intervenants :

Cadre Santé
E. Gardan
ASG
Marie-Pierre
ASG
Véronique
Psychologue
Sylvie. Hirt
Psychomotricienne
Louise Chatain

PROGRAMME

JOURNÉE :

- Petit café, éphéméride, St et dicton du jour
- Revue de presse, avec temps d'échanges et de communication
- Activités mémoire diverses
- Déjeuner
- Temps de détente au salon sur écoute musicale
- Activités diverses :
Chants & danses,
Musicothérapie,
Motricité, Gym douce,
Promenade, sortie,
Activités manuelles,
Atelier jeux de société,
Atelier Saveur/Senteur
Séance cinéma,
Atelier lecture...
- Goûter
- Préparation départ

ZOOTHERAPIE

Décidemment, Sylvie nous surprendra tous les mois...

Ce mois-ci, elle nous a apporté un petit concentré de douceur!! Quel bonheur que de faire courir nos doigts sur ce doux pelage blanc qu'est celui du Chinchilla



Les chinchillas sont des petits mammifères rongeurs. Il en existe deux espèces sauvages et une domestiquée. Les chinchillas sont des animaux nocturnes de la taille d'un lapin nain. Ils sont originaires de la Cordillère des Andes en Amérique du Sud.

Le Chinchilla a souvent été recherché et chassé pour sa fourrure au cours du 19ème siècle.

De nos jours, il fait parti des animaux de compagnie. Le chinchilla est un animal très vif et curieux. Il est très actif le soir. Il aime grimper et se faufiler partout.



Du côté du PASA ...

Sortie « plaisir » au Noailles

Quoi de plus agréable, alors que la fraîcheur se fait sentir dehors, que de déguster une bonne boisson chaude dans un environnement agréable, chaud et chaleureux, et qui plus est, tout en dégustant une bonne pâtisserie.

C'est donc par un bel après-midi ensoleillé, mais un peu frais que la petite équipe du PASA s'est rendue au café du Noailles... et la gourmandise étant un bien joli défaut... tous ont croqué à pleine dent, la Gaufre poudrée de sucre!!



Du côté du PASA ...

Sortie à « Botanic », au village de Noël

Voilà les préparatifs de Noël qui s'annoncent... pourquoi donc, ne pas aller faire un petit tour du côté de Botanic à Manosque afin de nous imprégner de : « L'esprit de Noël » ?



Des cadeaux, un sapin, des repas fastueux, des illuminations féériques..., voilà, c'est Noël ! Cette période magique, où l'air même, est mystérieusement chargé de quelque chose d'indéfinissable, de subtil... Mais n'oublions pas que l'Esprit de Noël, c'est aussi un temps dédié à la famille, à la générosité, à l'amitié et la Paix.



Un public conquis et émerveillé, heureux de cette belle sortie...

Du côté du PASA ...

Sortie à « Botanic », au village de Noël



Musicothérapie

La musicothérapie est définie comme étant une pratique de soin, d'aide, de soutien ou de rééducation qui consiste à prendre en charge des personnes présentant des difficultés de communication, de relation.

La musique devient langage...

Il existe 2 techniques de base :

- **la technique active**, des instruments sont mis à disposition des résidents
- **la technique réceptive**, le résident reçoit la musique qu'il entend, il l'écoute. L'outil de travail va donc être le ressenti de la personne, la manière dont elle a reçu la musique en extériorisant cette expérience par des mots. C'est donc de façon régulière le vendredi, que notre musicothérapeute Dominique, accompagne nos résidents dans un univers musical qui attise les émotions.



Les anniversaires du mois de Novembre ...



Les anniversaires du mois de Novembre ont été célébré par René de « Génération musette » le mercredi 27 Novembre 2019.

Nous avons souhaité un bon anniversaire à :

- **Madame DANIEL** Paulette qui a fêté ses 96 ans le 09 Novembre
- **Madame PARTHIOT** Jacqueline qui a fêté ses 90 ans le 09 Novembre
- **Monsieur SEIGNON** Georges qui a fêté ses 91 ans le 10 Novembre
- **Madame SCHROUF** Mariantonia qui a fêté ses 89 ans le 12 Novembre
- **Madame FERAUD** Michèle qui a fêté ses 70 ans le 19 Novembre
- **Madame VIGNE** Jacqueline qui a fêté ses 92 ans le 19 Novembre
- **Madame NOELL** Josette qui a fêté ses 80 ans le 21 Novembre
- **Monsieur FASSI** Jean-Claude qui a fêté ses 80 ans le 24 Novembre



Les potins de l'établissement

Pour le mois de Décembre à vos agendas!

Mardi 3 Décembre : Zoothérapie avec Sylvie Verot à partir de 14h30

Célébration religieuse à 16h00.



Lundis 2 -16- 30 Décembre: Nous retrouvons, les bénévoles de la lecture pour tous à partir de 15h30.

Vendredi 6 Décembre : Fête des familles à partir de 18h00 en présence du groupe « CM EVENT »

Vendredi 6 et Samedi 7 Décembre : Téléthon vente d'objets réalisés par les résidents.

Lundi 9 Décembre : Marché de Noël des Cèdres et de la Clinique Jean Giono, nombreux exposants et dégustation de marrons chauds.
Visite des élèves du Collège Jean Giono.

Mardi 10 Décembre: Noël Provençal en compagnie de l'association « La Bastido de Manosco ».

Mercredi 11 Décembre : Arbre de Noël des enfants du personnel avec la venue de Père Noël

Jeudi 12 Décembre : Conférence de Monsieur PELLETIER sur les insectes pollinisateurs à partir de 15h30

Mardi 17 Décembre : Messe de Noël à 16h00

Mercredi 25 Décembre : Noël et son repas festif

Jeudi 26 Décembre: Nous fêtons Noël et les anniversaires du mois de Décembre avec Aurélie et Florine;

Remerciements ...

Un grand MERCI à tous les résidents qui ont participé à l'élaboration de cette 40^{ème} édition du journal des Cèdres.

Sans eux, « L'écho des Cèdres » n'aurait pas pu être rédigé!!!

Merci à Marie-Pierre et Véronique, ASG au PASA*, qui ont recueilli les témoignages des résidents.

Merci également à Louise notre psychomotricienne d'avoir contribué, grâce à ses talents en informatique, à la nouvelle version de l'Echo des Cèdres.

Mise en page et rédaction: Christèle, animatrice.

*PASA : Pôle d'Activités et de Soins Adaptés, situé au premier étage de notre établissement.



