

L'ECHO DES JOYEUX

RESIDENTS

AVRIL 2017

- **3 AVRIL 2017** : Les résidents ont confectionné des jolis bouquets de buis à l'occasion de la messe de Rameaux du vendredi 7 avril



◦ **6 AVRIL 2017** : Jeu de l'arbalète



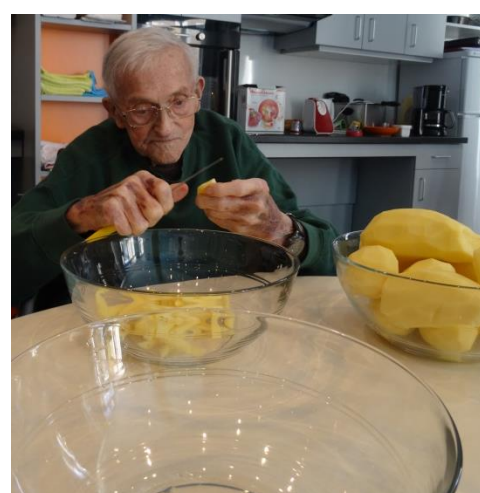
C'est dans une ambiance bon enfant que les résidents ont participé à cette activité pour la première fois qui combine patience et concentration !



◦ **7 AVRIL 2017** : Atelier cuisine



Cet atelier permet de renouer avec le plaisir de cuisiner soi-même son repas et partager un moment convivial entre résidents, que du bonheur !



Et bon appétit bien sûr !

◦ **14 AVRIL 2017** : Article du Populaire du Centre



Depuis le 1^{er} mars, l'Ephad de Nexon accueille une jeune volontaire du service civique, en la personne de Mélisande Nicaud.

Avant de s'engager auprès de l'Ephad, l'intéressée a souhaité réaliser un stage de mise en situation professionnelle de deux semaines. A la suite de l'obtention d'un baccalauréat littéraire en 2015, Mélisande a débuté des études de droit. Au cours de sa 2^e année de licence, elle a souhaité se réorienter vers le métier d'assistante sociale. Dans l'attente de son entrée à l'école, Mélisande met à profit ce temps afin d'en apprendre d'avantage sur le secteur médico-social et d'avoir un premier contact avec les personnes âgées qu'elle aura l'occasion de côtoyer dans son futur métier.

Sa mission au sein de l'Ephad est l'accompagnement des résidents dans le maintien du lien social et le développement des outils d'information et de communication qui leur sont destinés. « Mon rôle est d'apporter de la nouveauté dans le quotidien des résidents. Ma présence leur apporte un grain de jeunesse et en échange leur passé m'enrichit. Chaque jour, je réalise plusieurs tâches. Par exemple : je mets à jour le support d'information diffusé sur le grand écran dans le hall d'accueil. J'ai également remis en place le journal mensuel de l'Ephad nommé « L'Echo des joyeux résidents. Je participe aussi aux activités quotidiennes avec l'animatrice ».

Les personnes âgées qui vivent à l'Ephad sont ravies de sa présence quotidienne. David Penneroux, le directeur de l'Ephad se félicite de la mise en place de ce dispositif, qui, malheureusement, semble peu connu des jeunes :

« Nous avons souhaité que la personne choisie soit un accompagnateur du lien social en étant au plus près des personnes âgées, mission que Mélisande remplit parfaitement bien ».

- **24 AVRIL 2017** : Après-midi loto musical avec notre amie mélo et en compagnie des enfants du centre social de Nexon, ce fût une après-midi joviale et mélodieuse !



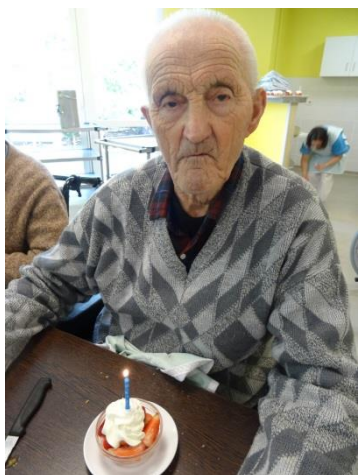
- **27 MARS 2017**: Après-midi pétanque 🎱



- **28 AVRIL 2017** : Equeutage des fraises 🍓



◦ **28 AVRIL 2017** : Desserts d'anniversaires – fraises chantilly



M Debet a fêté ses 92 ans, Mme Nardot ses 92 ans, Mme Célérier ses 86 ans, Mme Theveneau ses 99 ans et Mme Arnaud ses 87 ans, Mme Barnagaud ses 81 ans, Mme Fouetillou ses 84 ans et Mme Monnerie ses 95 ans.



Les bienfaits de la gymnastique douce

« Pour redonner de la vie aux années »

Les résidents de l'EHPAD peuvent participer aux séances de **gymnastique douce adaptée sur chaise** les lundis et mercredis matin durant 1h.

Il est possible d'y accueillir des résidents en fauteuil roulant.

Tout le monde a sa place même celle qui souhaite juste observer.

L'optique de ces séances est de créer un moment de rencontre, de « bien-être » où la performance ne sont absolument pas au centre des préoccupations.

L'écoute, la conscience du corps

Les exercices, les postures favorisent la prise de conscience corporelle. Ces séances représentent un moment privilégié où le résident vit une véritable reprise de contact avec sa chair, ses muscles, ses organes, sa respiration.

Les raideurs et les tensions sont toujours là mais le but est que le résident apprenne non pas à les combattre, mais à les domestiquer.

L'affinement sensoriel : douceur et lenteur

Lorsqu'un geste est réalisé lentement, les chaînes musculaires sont bien-sûr étirées, progressivement, d'une façon continue. Les résidents sont installés dans la position la plus confortable pour obtenir par exemple, un degré de tension confortable, et prennent également le temps d'observer cette tension, de la modifier si nécessaire.

Les mouvements lents favorisent aussi le contrôle du travail et empêchent ainsi tous traumatismes, même minimes.

Absence de douleur

Ainsi pratiqués, il découle automatiquement une absence de douleur puisque les exercices, les mouvements sont réalisés avec douceur et lenteur en fonction de ses propres limites.

Une aide véritable pour les gestes de la vie quotidienne

La séance est composée de :

-Renforcement musculaire (Bras, jambes) : pour porter / tirer un objet, prendre un vêtement dans son placard, être plus à l'aise dans ses déplacements, se laver le visage, se coiffer,...

-Assouplissement: faire passer un objet dans le dos (pour enfiler un gilet, se frotter le dos), tourner la tête, ...

-Renforcement des muscles de la main, des doigts et assouplissement des articulations (poignets, doigts) : pour se servir de l'eau à table, utiliser ses couverts, attraper son mouchoir dans la poche, ouvrir une porte, tricoter, écrire, ...

-Mobilisation des hanches (se pencher en avant, sur les côtés ou lever le genou): ramasser un objet au sol ou alors mettre ses chaussettes, ses chaussures, mais aussi se frotter le pied,...

-Respiration : mouvements d'ouverture de la cage thoracique favorable à une meilleure ventilation... (soupirs, grandes inspirations,....)

Grâce à ces exercices, les résidents ont la possibilité d'entretenir leurs capacités physiques, de maintenir les forces vitales de leur organisme, et d'exécuter avec « plus d'aisance » les gestes de la vie quotidienne pour conserver ainsi un maximum d'**autonomie**.



Petits conseils bien-être à réaliser dans sa chambre pendant quelques minutes seulement, chaque jour :

- Inclinaison, rotations de la tête : plusieurs fois
- Hausser les épaules : 8 fois
- Poser les 2 mains sur la tête puis sur les genoux : 8 fois
- Se pencher en avant et ou se lever d'une chaise : 5 fois
- Lever le genou : 8 fois le genou droit, 8 fois le genou gauche
- Rotations des chevilles : plusieurs fois chaque cheville



Agnès Péducasse (Educatrice Sportive
d'Activités Physiques Adaptées)

Pour votre bien-être !

LES RESIDENTS QUI NOUS ONT QUITTES

Nous garderons un souvenir ému de ceux qui nous ont quittés :

- Le 1 mai 2017 : M MATHIEU Jean, 90 ans.
Il était présent depuis le 20 mars 2017.

ACTIVITES A VENIR DANS LE MOIS DE MAI

- Jeudi 11 mai : Pièce de théâtre « On me prend souvent pour quelqu'un d'autre » du groupe théâtral de l'EHPAD de Saint Yrieix
- Mardi 16 mai : Journée à Cussac « Ensemble partageons nos différences »
- Mercredi 31 mai : Atelier tiramissu pour les desserts d'anniversaires

BLAGUE DU MOIS

Un jeune homme annonce à sa mère qu'il est amoureux et qu'il souhaite se marier. Avec un sourire en coin, il lui dit :

- J'ai invité ma chérie et ses deux copines demain à prendre le thé à la maison. Je ne vais rien te dire, et tu essaieras de deviner laquelle des trois j'ai décidé d'épouser !

La mère accepte.

Le lendemain, il revient avec trois jolies filles. Ils passent au salon, discutent un bon moment, et finalement le jeune homme demande à sa mère :

- Alors maman, à ton avis, qui crois-tu que je compte épouser ?
- Celle du milieu.
- Waow, c'est super, tu as deviné !!! Comment as-tu fait ?
- Simple intuition, elle me tape déjà sur les nerfs...

RENDEZ-VOUS LE MOIS PROCHAIN !

