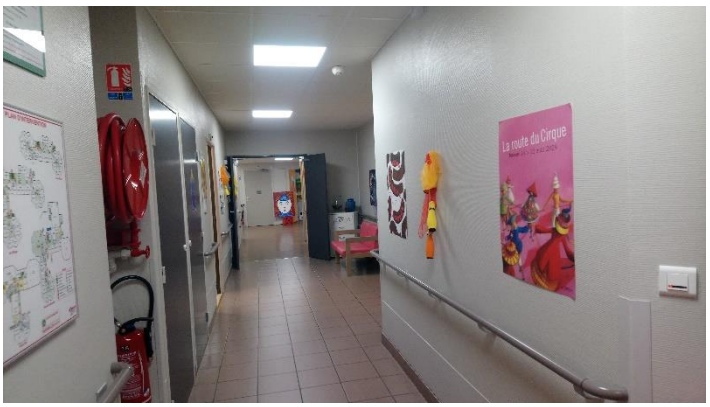
L'écho des Joyeux Résidents

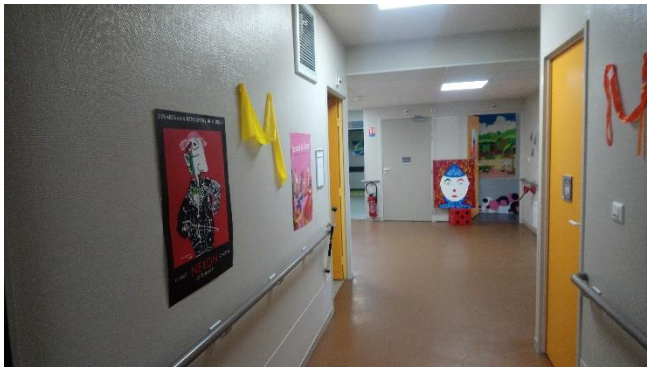
AOÛT 2019

C'est le cirque à Nexon !

À l'occasion de la semaine du cirque, l'EHPAD a été décoré grâce aux résidents.



EHPAD « Résidence du Parc », 5 rues des écoles, 87800 NEXON TEL : 05.55.58.31.22- FAX : 05.55.58.30.42 – COURRIEL :administration@ehpad-nexon.fr



1er-8-26 août : pliage du linge

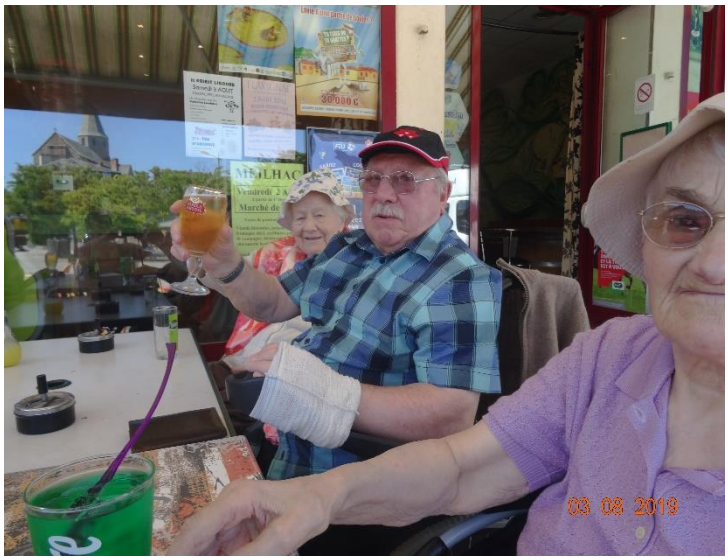
Les résidentes plient et repassent les gants de toilette de l'EHPAD. Cela leur permet de retrouver des gestes d'autrefois.

1er août : sortie culturelle

Un groupe de résidents a pu se rendre à Rilhac-Lastours à l'occasion des « Jeux en fête » sur le thème du recyclage. Ils ont pu voir, et faire ! des porte-monnaie réalisés avec le carton des briques de lait ou encore faire un smoothie aux fruits en pédalant !

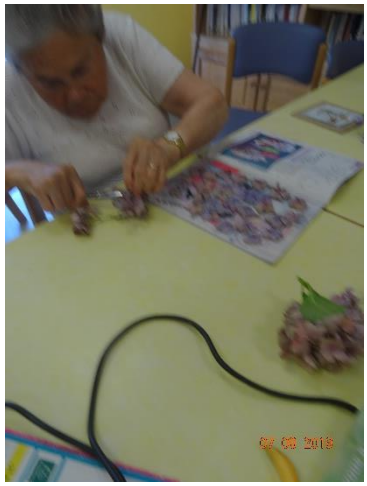
3 août : sortie au bar

Profitant du beau temps et de la chaleur, les résidents ont eu l'occasion d'aller boire un verre au bar du coin.



6 août : bricolage

Les résidents ont réalisé des cadres en faisant du collage et du découpage.



11 août : retour au Moyen-Âge

C'était la fête médiévale à Rilhac-Lastours. Les résidents ont pu y participer avec plaisir.

13 août : bricolage

Cette fois-ci, les résidents ont réalisé des fanions en papier crépon pour décorer l'extérieur de l'EHPAD

13 août : pâtisserie

Des gâteaux à l'abricot faits par les résidents ont pu être dégusté pour le goûter.

14 août : décoration

Les résidents ont participé à la décoration de l'EHPAD à l'occasion de la semaine du cirque.

20 août : préparation au cirque

En vue de la semaine du cirque, des résidentes se sont préparées à aller sur le terrain en s'entrainant avec des cerceaux et des balles.

21 août : tournage au cirque

Des résidents de Nexon et de Châlus sont allés sur le site du cirque pour participer à un entrainement avec des professionnels. Ils ont été filmé pour présenter un film en octobre. Ils ont ensuite partagé le repas à l'EHPAD de Nexon.

22 août : visite des clowns

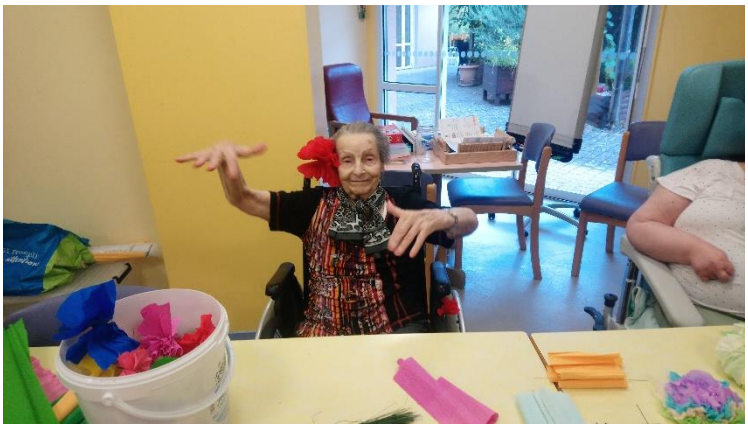
Les clowns de la compagnie Félix Tampon sont venus faire leur show à l'EHPAD. Des résidents de Châlus étaient présents, toujours dans l'esprit de la semaine du cirque. Beaucoup de rires et de chants qui ont mis l'ambiance, toujours sous l'œil de la caméra.

23 août : spectacle

Pour finir la semaine du cirque, des résidents de Nexon et de Châlus se sont rendus au gymnase de Nexon pour assister à un spectacle de trapéziste. Ils ont ensuite pu échanger et poser des questions aux deux artistes.

27 août : travaux manuels

Des résidentes ont aidé à réaliser des fleurs en papier crépon pour décorer l'EHPAD.



28 août : cinéma-spectacle

Une projection du spectacle « Les Bodin's Grandeur Nature » a eu lieu dans la salle polyvalente. Les résidents ont pu découvrir ou redécouvrir cette comédie à la ferme et ont bien ri. Ils attendent d'en voir un autre avec ces deux personnages.

29 août : venue d'Aurélie

Aurélie la bibliothécaire est revenue avec ses caisses remplies de livres. Elle a pu en distribuer aux résidents tout en discutant avec eux. Ce mois-ci c'est Mme Ditlecadet qui nous a accompagné pour faire le tour de l'EHPAD.

Activités quotidiennes

- Tous les lundis/mercredis matin 10H45 : Gym douce sur chaise
- Tous les mardis/jeudis matin 9H30 : Épluchage des légumes
- Tous les mardis matin 11H00 : Atelier mémoire

Mais aussi

- Activité Boccia
- Balnéothérapie
- Atelier équilibre (prévention des chutes)
- Toucher bien être
- Stimulation à la marche
- Pâtisserie
- Courses en ville
- Chants
- Repas thérapeutique
- Atelier patois
- Atelier lecture
- Venue d'Aurélie, bibliothécaire de Flavignac une fois par mois
- Atelier mémoire
- Bricolage

Activités pour le mois de septembre

9 septembre : pédicure
18 septembre : coiffure avec Sylvie
19 septembre : chiens visiteurs
19 septembre : venue d'Aurélie la bibliothécaire
22 septembre : vide grenier à Nexon
24 septembre : sortie pêche
26 septembre : repas au secours populaire à Condat sur Vienne
27 septembre : repas champêtre

❖ **Assemblée générale extraordinaire de l'Amicale des résidents.**

Il y aura une réunion avec l'Amicale des résidents de l'EHPAD de Nexon le **vendredi 13 septembre 2019** à **14h00**.

L'ordre du jour est le suivant :

- Renouvellement du bureau
- Le bilan financier 2018
- Les projets 2019
- Questions diverses.

❖ La prochaine commission des menus aura lieu **le jeudi 14 novembre** à **10h30**.

Anniversaires

En août , nous avons fêté l'anniversaire de :

- Mr Robert LIMOUSIN a eu 99 ans le 6 août,
- Mr André DURAND a eu 86 ans le 9 août,
- Mme Marie-Aline DITLECADET a eu 91 ans le 10 août,
- Mr Marcel DUGROS a eu 91 ans le 13 août,
- Mme Odette TURPIN a eu 86 ans le 13 août,
- Mme Hélène CHAUVIER a eu 97 ans le 14 août,
- Mme Augustine MAZAUD a eu 84 ans le 28 août.

Bienvenue aux nouveaux résidents

Mme DELASSIS Michelle est arrivée chez nous le 1er août. Elle vient de la Roche-l'Abeille.

ACTIVITE PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

STOP AU FAUTEUIL !

Votre corps est fait pour bouger

Il n'y a pas d'âge, chacun son rythme

Des excuses ? Des obstacles ? Des réticences ?

Etre actif ? Quels avantages ?

« Je suis trop raide / j'ai mal partout » : Etre physiquement actif peut vous permettre de retrouver de la mobilité, des sensations oubliées, qui vous facilitera certains gestes de la vie quotidienne

« Je pourrais tomber, je ne tiens pas debout » : Etre Physiquement actif donne de la force et peut réduire le risque de chute. Certains exercices peuvent se faire assis également.

« Je n'ai pas le temps » : Prendre 1h ou 2h de son temps dans la semaine, pour se mettre en mouvement peut vous redonner de l'élan, de la vigueur, de la tonicité.

« Je n'ai pas le moral » : Etre actif peut aider à chasser les ruminations, le stress. C'est l'occasion aussi de rencontrer des gens, de se faire de nouveaux amis, de s'amuser, de donner un autre sens à sa vie.

« Je suis trop vieux pour ça / j'ai assez travaillé dans ma vie » : Etre actif peut vous redonner une autre image de vous-même, et peut vous faire prendre conscience de vos capacités physiques. Peut favoriser l'endormissement, la digestion. Peut aussi redonner le sourire.

Alors, retrouvez-moi chaque semaine pour

une séance de Gym Douce Sur Chaise,

Lundi et mercredi de 10h45 à 12h

à la salle polyvalente

REFLEXOLOGIE DES MAINS ET BIEN-ETRE

Se masser les mains régulièrement :

Un plus pour votre quotidien

Le massage des mains contribue à :

- Retrouver la souplesse des mains pour des gestes plus lestes.
- Combattre l'usure des ligaments et des tendons.
- Stimuler les nerfs et certains organes comme les organes digestifs et respiratoires.
- Retarder les signes du vieillissement cutané, particulièrement marqués sur les mains.
- Pour soulager certains maux du quotidien (mal de tête, digestion difficile, détendre les yeux, se déboucher le nez, …)
- Evacuer le stress.
- Procurer détente et bien-être.
- Chasser les troubles du sommeil.

Comment se masser les mains ?

-Se préparer en croisant les doigts (les mains l'une contre l'autre), et fair 3 grandes respirations.

-**Se frotter les mains** (imaginez que vous vous savonnez les mains dessus / dessous)

- **Détente de la main gauche (3 à 5 minutes)**

- Se masser l'intérieur de la main gauche avec le pouce droit, sentir les parties charnues de la main et dessiner des cercles en douceur

- Masser chaque doigt de la main gauche entre le pouce et l'index droit par des mouvements rotatifs

- Pincer légèrement et en douceur la peau entre chaque doigt

- Exercer des petites pressions avec le pouce à l'intérieur de la main

- Lisser le dessus de la main plusieurs fois

- Bien penser à respirer calmement durant toutes les manœuvres, et profiter de ce moment de douceur. Fermer les yeux peut-être si vous le souhaitez.

- **Détente de la main droite (3 à 5 minutes)** Mêmes manœuvres

LE REIKI

Un toucher de bien-être et de confort

Le Reiki est une **méthode simple et naturelle** que tout le monde peut apprendre pour aider une personne à retrouver de l'énergie et lui faire du bien.

Il se pratique en posant les mains sur la personne qui reçoit, peut ressentir de la chaleur, de la **douceur**, un réel **confort**, … un profond bien-être général.

Peut aider à diminuer les états de stress, les angoisses, l'anxiété, peut aider à traverser, à gérer certaines émotions trop fortes (les chagrins, les peines), peut favoriser le sommeil, peut redonner confiance en soi.

Il s'agit d'un accompagnement, un soutien, une aide qui se veut thérapeutique non-médicamenteuse et complémentaire.

Le Reiki reste encore peu connu, mais commence à se pratiquer de plus en plus dans les hôpitaux, pour soulager certaines

A la demande ou en fonction des besoins

Durée : 10 à 30 minutes

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

Notre partenaire santé

Marcher ne nécessite aucune compétence. Peu coûteuse, elle peut être pratiquée à toute heure de la journée et n'impose aucune restriction d'âge.
Les **avantages de la marche** pour notre santé (corps et esprit) sont nombreux et vérifiés par la science :

- Marcher seulement 40mn/jour peut **réduire la pression artérielle** chez les gens faisant de l'hypertension selon une étude coréenne présentée au congrès annuel de l'American College of Sports Medicine (ACSM). Lors de l'exercice, le flux sanguin augmente, ce qui provoque la dilatation des vaisseaux sanguins et la réduction de la pression ; facteur aussi de protection contre les accidents vasculaires cérébraux et les crises cardiaques.
- Marcher accélère les échanges gazeux dans les **poumons qui deviennent plus puissants**.
- **Marcher sollicite le cerveau** qui doit répondre à de nombreuses stimulations (visuelles, sonores, olfactives). Elle permet aussi de **maintenir sa mémoire**.
- Marcher engendre une demande d'énergie plus élevée ce qui favorise la **perte de poids**.
- Marcher augmente la production d'insuline par la **stimulation du pancréas et du foie** (circulation sanguine accrue dans tous les organes) ; l'insuline étant responsable de l'absorption du glucose (sucre) par les cellules du corps.
  Lorsque le corps ne sécrète pas suffisamment d'insuline, le glucose reste dans le sang et il peut produire du diabète.
- **Marcher réduit le risque d'ostéoporose** grâce à l'impact du talon et le déroulé du pied au sol.
- Marcher accélère la libération d'endorphine ; hormone responsable des sentiments de **bien-être** et de **détente**.

Agnès Péducasse,

Educatrice sportive d'Activités Physiques Adaptées