L'écho des Joyeux Résidents

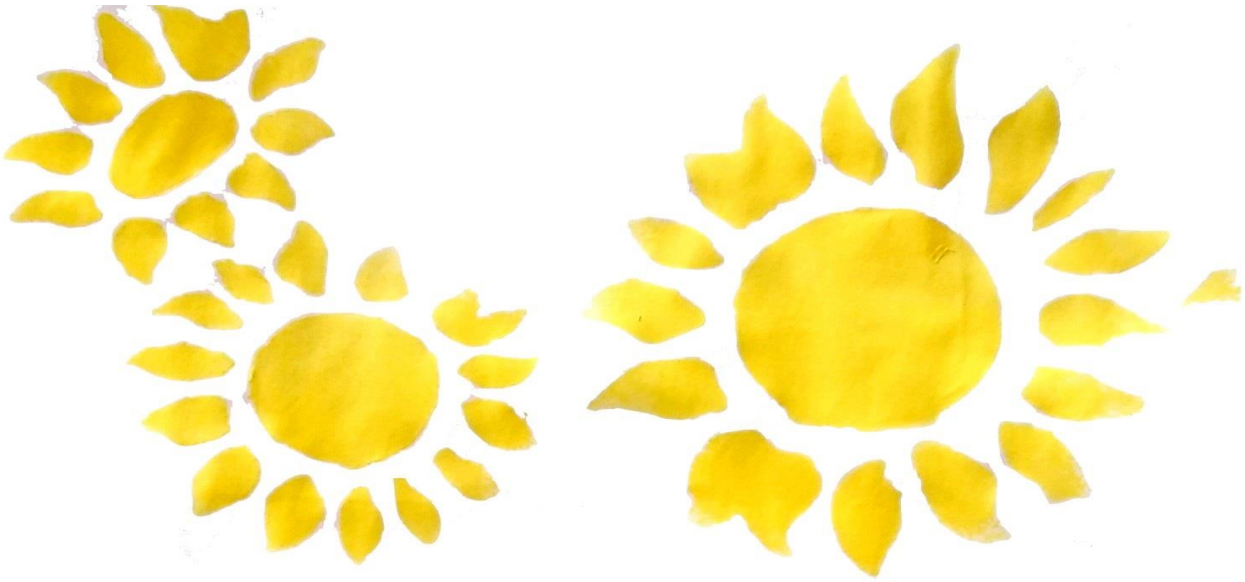
Juin 2020

Couvertures réalisées par les 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

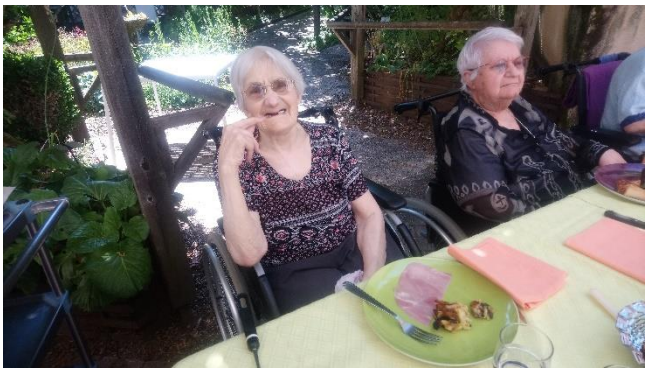
« Le soleil manque beaucoup en ce mois de juin. Alors on peut bien en mettre plusieurs pour en donner à tout le monde quand même ! » une résidente de l'EHPAD de Nexon.

Et aussi, nous n'arrivions pas à choisir quelle page choisir donc… Nous avons mis les deux !!



2 juin : repas thérapeutique

Avec Corinne et Chrystelle, les résidents ont préparé le repas de ce midi et ont pu le déguster ensemble. Au menu : salade, pommes de terre à la poêle, pizza maison avec en dessert un clafoutis à la cerise. Un vrai régal !



3 juin : pâtisserie

Hier, les résidents ont préparé des tartelettes à la fraise pour le goûter. Elles étaient succulentes !

Épluchage

L'activité Épluchage des légumes a repris !

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

4 juin : repas en salle à manger

Les résidents peuvent redescendre en salle en manger pour le repas ! Ils sont contents de se retrouver ! Ils ont eu droit à un petit apéro pour l'occasion. Deux salles à manger ont été aménagés pour respecter les distances.

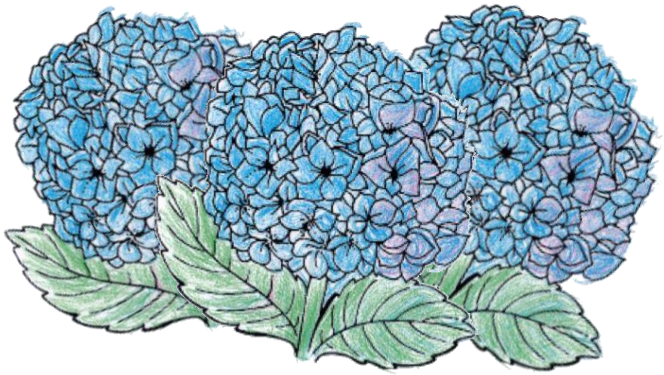
EHPAD « Résidence du Parc », 5 rues des écoles, 87800 NEXON TEL : 05.55.58.31.22- FAX : 05.55.58.30.42 – COURRIEL :administration@ehpad-nexon.fr

7 juin : fête des mères

À l'occasion de la Fête des mères dimanche, les résidentes ont reçu des beaux bouquets de fleurs de la part de leurs familles !!

Marche dans le parc

Les résidents peuvent aller marcher dans le parc accompagnés d'Agnès

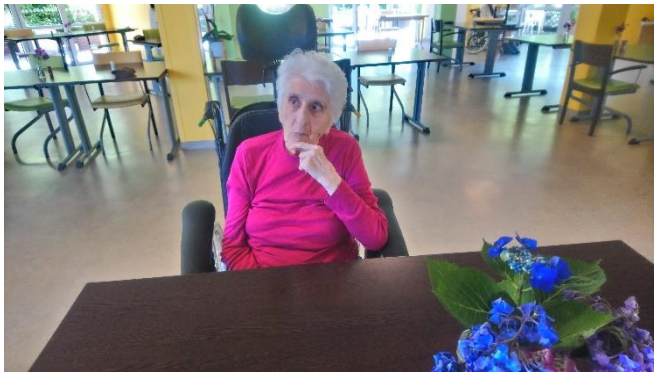


8 juin : décoration

Mme Boissou nous prépare une petite surprise décoration avec Elise la psychologue ! Nous avons hâte de voir le résultat

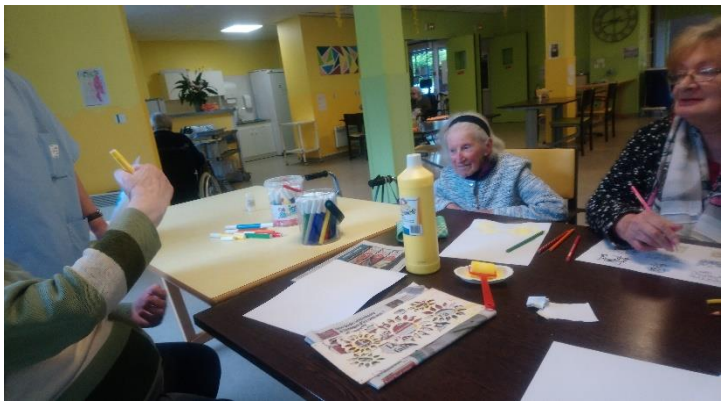
Coiffeuses

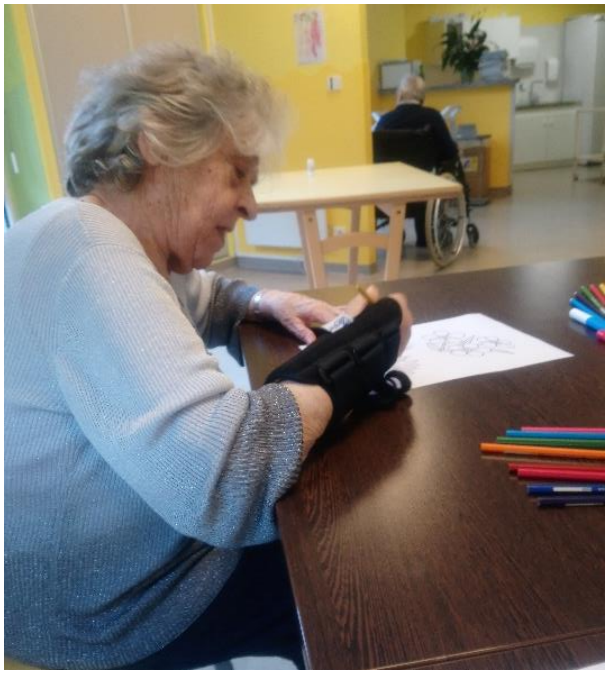
Les coiffeuses reviennent petit à petit, pour le plus grand plaisir des résidents !



Couverture du journal

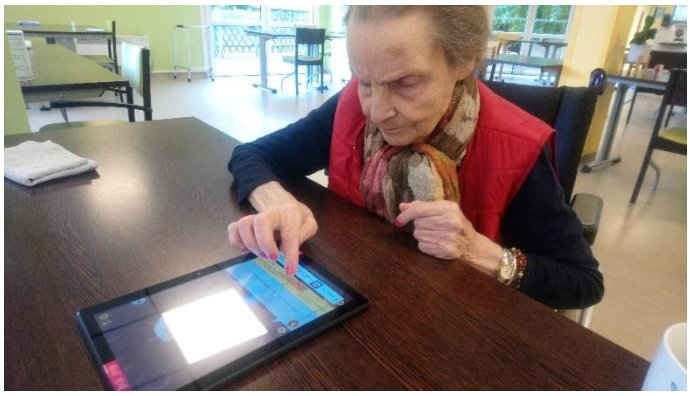
Le staff éditorial s'est réuni pour discuter de la couverture du nouveau journal. Les résidents ont fourmillés d'idées pour ce mois de juin ! Ils ont chacun pu réalisé quelque chose.

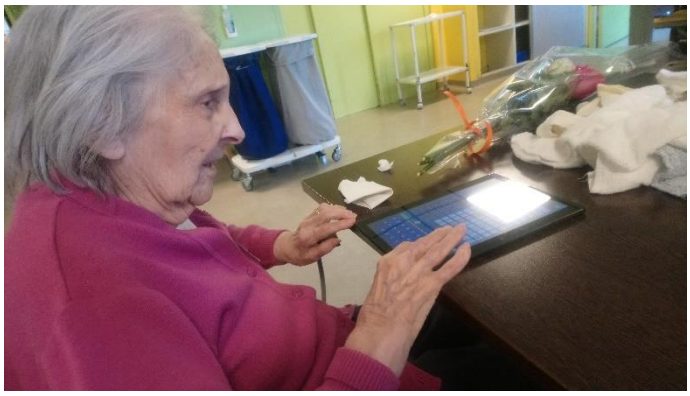


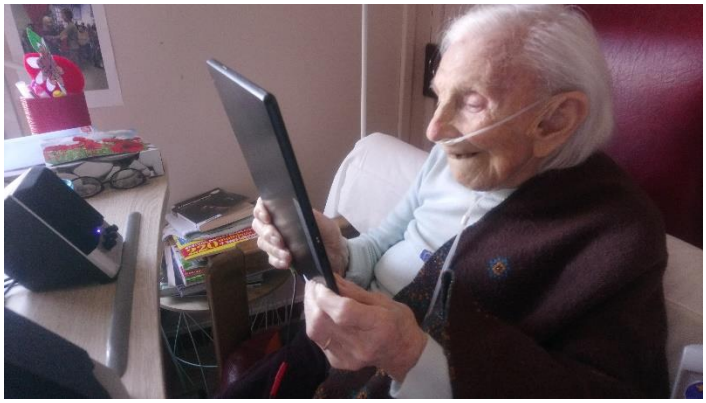


Tablettes

Les résidents ont commencé à s'initier à l'utilisation des tablettes notamment avec des jeux de lettres et de mémoire ! C'est encore mystérieux pour eux mais ils ont bien aimé et attendent d'en voir plus ! Les conversations WhatsApp se sont faites par ce biais ce qui était plus agréable au niveau de la visibilité.



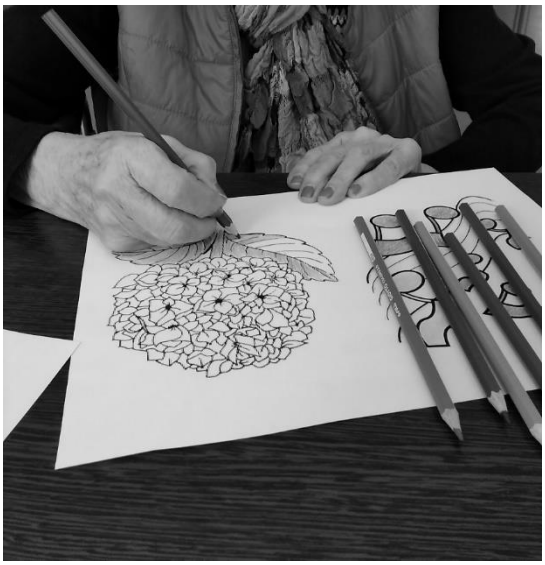




Les résidents en noirs et blancs

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

Zoom sur les mains : mise en couleurs, massage et pliage de gants



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

Sortie/jeux

23 juin : retour des familles

Les familles peuvent à nouveau entrer dans l'EHPAD ! A condition de bien porter le masque et de se laver les mains avec le gel hydro alcoolique.

Pédicures/manucures

Les résidents ont continué de profiter des soins de pieds et des mains durant le confinement grâce au personnel de l'EHPAD.

26 juin : lecture

Pascal Riti, instituteur à l'école de Saint Maurice les Brousses a sollicité les enfants de CM2 afin de créer un livret d'acrostiches abécédaires sur le thème du coronavirus et du confinement à l'attention des résidents. Pauline leur en a fait la lecture et sa voisine résidente Mme C s'est aussi prise au jeu et a voulu lire au groupe, tout comme son autre voisine Mme P. Ils ont apprécié, ont trouvé qu'il y avait de l'imagination et étaient contents de savoir que les enfants avaient pensé à eux durant cette période si particulière.

Si quelqu'un veut jeter un coup d'œil, vous pouvez demander aux animatrices : le livret est à disposition de tous !

Acrostiche réalisé par Mathis

Apothéose du confinement

Branle-bas de combat pour les soignants.

Chez moi tout va bien.

Dès que ce sera terminé

Exilé,

Faire tomber.

Gérer le covid.

Haine à lui,

Il y a trop de maladies.

Jamais je ne t'aurai

K-O à toi

Le roi ne sera jamais toi.

Mérites-tu cette place ?

Non et encore non !

Orage à l'horizon

Pour toi mais pas pour moi

Quoiqu'il en soit

Reste loin de chez moi

Sinon ce sera

Ton châtiment.

Uranus t'attend

Va-t-en.

Week-end à nos héros,

Xylophone pour la musique .

Y'a un hic

Z'ont dit que t'allais couler comme le Titanic.

29 juin : musique

Le fils de Mme Beaupuy, résidente, est venu jouer de la musique avec son groupe. Du violon, de l'accordéon, de la cornemuse et de la vièle. Une bonne ambiance avec de la danse et du chant. C'est un plaisir de les accueillir de nouveau !
Notre amie Francine qui passait par là est même venue en profiter !

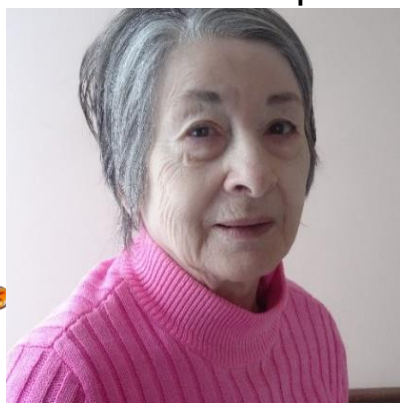
Anniversaires

En juin, nous avons fêté l'anniversaire de :

- Mme Hélène GOURDIN a fêté ses 83 ans le 4 juin,
- Mr Claude CAINAUD a fêté ses 72 ans le 7 juin,
- Mme Marie ROUSSEAU a fêté ses 82 ans le 8 juin,
- Mr Léon PAUZET a fêté ses 96 ans le 12 juin,
- Mme Jeanine PABIOT a fêté ses 89 ans le 18 juin.

Départ

Mme Agnès Pradeau-Dréan est partie pour rejoindre l'EHPAD de Châlus le 8 juin. Elle était chez nous depuis deux ans.



Les résidents qui nous ont quittés

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

Mme Irène BROUSSEAUD est décédée le 26 juin à l'âge de 84 ans. Elle était présente chez nous depuis six mois.

Bienvenue aux nouveaux résidents

Mr Fernand PAULIAT est arrivé chez nous le 15 juin. Il vient du Vigen.

Danse antillaise

Avec Gladys, les résidents ont découvert des musiques antillaises et ont pu danser dessus. Un bon moment de rire et de partage.

Solutions des jeux du mois de mai

HAUTES PAROIS / OBSTINÉ	M	REPASSER LA PORTE / SON BAIN CHANGE LE TON	R	DONNE DES COUPS À LA BOXE	P	NE SE MONTRE PAS OPTIMISTE / OUR	C	IL SE REMONTE EN UN ÉCLAIR	Z	BRISES LA CROÛTE
B	U	T	E	TRAMÉE / PILLER, COPIER	O	U	R	D	I	E
INSPIRA ET SOUFFLA / ANCIEN FORMAT DE PAPIER	R	E	S	P	I	R	A	PRÉCISION HORAIRE / IRISÉ	P	M
R	A	I	S	I	N	DE MÊME / OUVRIR SUR L'EXTÉRIEUR	I		TITRE POUR UN VIEIL HOMME	I
SANS RÈGLES / EXTRÉMISTE	I	N	O	R	G	A	N	I	S	E
U	L	T	R	A	D'UN AUXILIAIRE	E	T	A	I	T
FAIRE DU CORPS À CORPS / CLASSE	L	U	T	T	E	R	VENT ARRIÈRE / ICI, EN PLUS COURT	P	E	T
S	E	R	I	E	PAS ENCORE BLANCHIE	E	C	R	U	E
ILS PASSENT PARTOUT	S	E	R	R	U	R	I	E	R	S

LAVAGE AU SALON / BOISSONS	S	ARRIVER AU BOUT / FAIRE DES CONSERVES	U	PÉRIODE DE LIBRE ACTION	M	CHAÎNE DE MONTAGNES / ATTAQUE BRUTALE	I	ATTRAPÉ À LA NAISSANCE / AU LARGE	I	QUELQUE CHOSE DE COTON
T	H	E	S	AUXILIAIRE DE VIE / BONNE RENTRÉE	A	I	D	A	N	T
CHÈRE AUX PISTARDS / EFFLUVE DES MERS	A	M	E	R	I	C	A	I	N	E
A	M	B	R	E	EN TOLLÉ	T	CAMILLE, PROCHE DE JULES / UNITÉ DE MESURE	S	E	E
RÉPÉTÉ À SON PÈRE / CHENILLE	P	A	LOUPE UN CONTRAT / GRÈVE SURPRISE	C	H	U	T	E	VOCIFÈRE	S
R	O	U	L	E	U	S	E	LETTRES POUR LA SUISSE / AFFLUENT DU RHIN	C	H
DONNE LA RÉPLIQUE / PAS ÉTRANGER	I	M	I	T	E	MÉLANGE ÉPICÉ / ABRI DE PUCES	C	A	R	I
O	N	E	S	T	E	P	IL EST SOUVENT HORS DE PORTÉE	A	I	R
PRÊT À TIRER DES BORDS	G	R	E	E	TORTUE DES MERS CHAUDES	C	A	R	E	T

BREF, CONCIS / AGENCE SPATIALE	L	AVEC ELLE, ON FAIT SON BEURRE / POMPEUX		IL PEUT ÊTRE RÉPÉTÉ EN RIANT	H	CHOISIT / EN AVOIR ASSEZ	O	PRÊTRE GAULOIS / VACHE QUI FUT FEMME	D	IL REÇOIT DES BUCHES DÈS L'HIVER VENU
N	A	S	A	BUT AVEC UNE PAILLE / SALADE D'EAU	A	S	P	I	R	A
COCHON / EXPLOSION DE JOIE	P	O	R	C	CARTE À JOUER / PRÉFIXE PRIVATIF	A	T	O	U	T
H	I	L	A	R	I	T	E	IRIDIUM SYMBOLIQUE / LETTRE GRECQUE	I	R
C'EST LE PRINTEMPS / MITAINES	D	E	T	E	N	U	PIÈCE EN VERS / DE LA PAROLE	O	D	E
G	A	N	T	S	CAPITALE DE L'ITALIE / FUS CAPABLE	R	O	M	E	ENTRE LE NORD ET L'EST
INATTENDU / COLÈRE D'ANCIENS	I	N	E	S	P	E	R	E	ACTINIUM POUR LE CHIMISTE	E
I	R	E	GROS COUP DE VENT	O	U	R	A	G	A	N
COURSES AVANT LES SAUTS	E	L	A	N	S	ATTACHE À L'AIDE D'UN CORDON	L	A	C	E

Partie jeux

Mots-mêlés (Almanach Vermot 2018)

Merci à Mr Dardant pour avoir prêté son Almanach !

ATTIRAIL DE PÊCHEUR

S	O	N	D	N	B	N	P	T	V	M	R	P	P
F	U	L	E	U	O	O	E	E	O	E	E	I	R
L	R	P	I	H	U	L	U	U	H	R	N	L	E
A	E	O	C	V	E	X	L	R	M	C	E	P	H
B	P	U	N	R	E	I	C	I	R	U	U	A	C
F	O	P	R	D	N	R	S	I	R	I	M	O	E
B	L	A	A	E	E	D	D	R	S	E	C	B	M
C	C	O	T	T	E	U	E	E	C	E	M	H	E
U	S	I	T	P	X	I	T	O	T	O	A	E	E
I	C	R	E	T	V	T	N	E	L	E	D	U	R
L	E	C	E	R	E	E	L	P	R	N	R	E	X
L	H	A	E	D	S	U	P	P	O	R	T	R	R
E	C	P	E	I	A	U	R	S	P	I	N	C	E
R	E	V	C	G	S	W	C	A	S	I	E	R	R

Cherchez les noms de certains éléments essentiels aux pêcheurs cachés dans la grille ci-dessus. Vous les trouverez horizontalement, verticalement et diagonalement.

APPÂT
BOUCHON
BOURRICHE
CARRELET
CASIER
CISEAUX
CUILLER
ÉMERILLON
ÉPERVIER
ÉPUISETTE
FLOTTEUR
FRONDE
GAULE
HAMEÇON
LEURRE
MOUCHE
MOULINET
OLIVE
PERMIS DE PÊCHE
PINCE
PLOMB
SONDE
SUPPORT
VER DE TERRE
WADERS

PLATS FRANÇAIS

E	B	O	T	A	R	T	I	F	L	E	T	T	E	
S	S	E	M	O	U	C	L	A	D	E	P	N	E	
T	E	S	L	N	E	C	U	A	T	I	I	R	E	
E	L	S	I	L	D	I	N	T	P	N	E	C	T	
A	L	E	E	A	I	O	E	E	T	I	I	B	U	
K	E	O	U	N	B	U	R	P	D	V	V	E	O	
T	N	B	I	R	Q	A	O	A	E	N	S	D	R	
A	E	C	A	N	D	T	L	T	E	C	S	A	C	
R	U	C	A	E	A	A	T	L	A	L	E	D	U	
T	Q	L	P	U	S	A	R	R	I	T	A	N	O	
A	B	D	F	S	I	S	G	S	U	U	A	A	H	
R	U	E	I	S	N	O	M	E	U	Q	O	R	C	
E	U	P	R	E	T	T	E	L	C	A	R	B	T	
E	R	R	E	S	E	T	T	E	I	P	U	A	P	

Solution page 138

Cherchez les noms de plats français cachés dans la grille ci-dessus. Vous les trouverez horizontalement, verticalement et diagonalement. Les lettres restantes vous donneront une citation d'Henri IV.

BLANQUETTE
BOUILLABAISSE
BRANDADE
CARBONADE
CHOUCROUTE
CIVET
CROQUE-MONSIEUR
DAUBE
ESCARGOTS
MOUCLADE
PAUPIETTES
PIPERADE
PISSALADIÈRE
POT-AU-FEU

LES AFFLUENTS ET SOUS-AFFLUENTS DE LA LOIRE

E	C	N	A	R	U	D	N	E	E	U	E	O	C
E	B	E	L	G	R	A	N	O	L	S	K	S	U
P	S	R	A	M	S	I	B	E	O	S	O	P	T
M	O	U	E	H	K	P	N	R	C	Y	N	Y	T
E	A	T	D	M	E	O	Y	K	S	T	T	L	Y
D	T	R	E	E	I	R	C	R	S	N	I	A	S
U	N	T	Y	M	M	R	E	S	U	U	K	C	A
R	O	I	R	R	A	W	W	O	B	N	I	A	R
P	K	E	T	M	O	S	B	Y	E	N	O	W	K
K	H	N	S	L	U	S	I	T	A	N	I	A	A
P	O	I	F	U	S	S	E	T	G	N	R	R	M
K	B	Y	R	O	T	C	I	V	L	Y	U	I	S
R	A	I	N	B	O	T	G	L	E	E	L	O	I
M	A	R	Y	C	E	L	E	S	T	E	Y	R	B

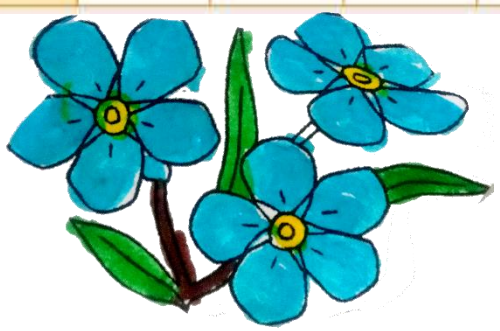
Solution page 382

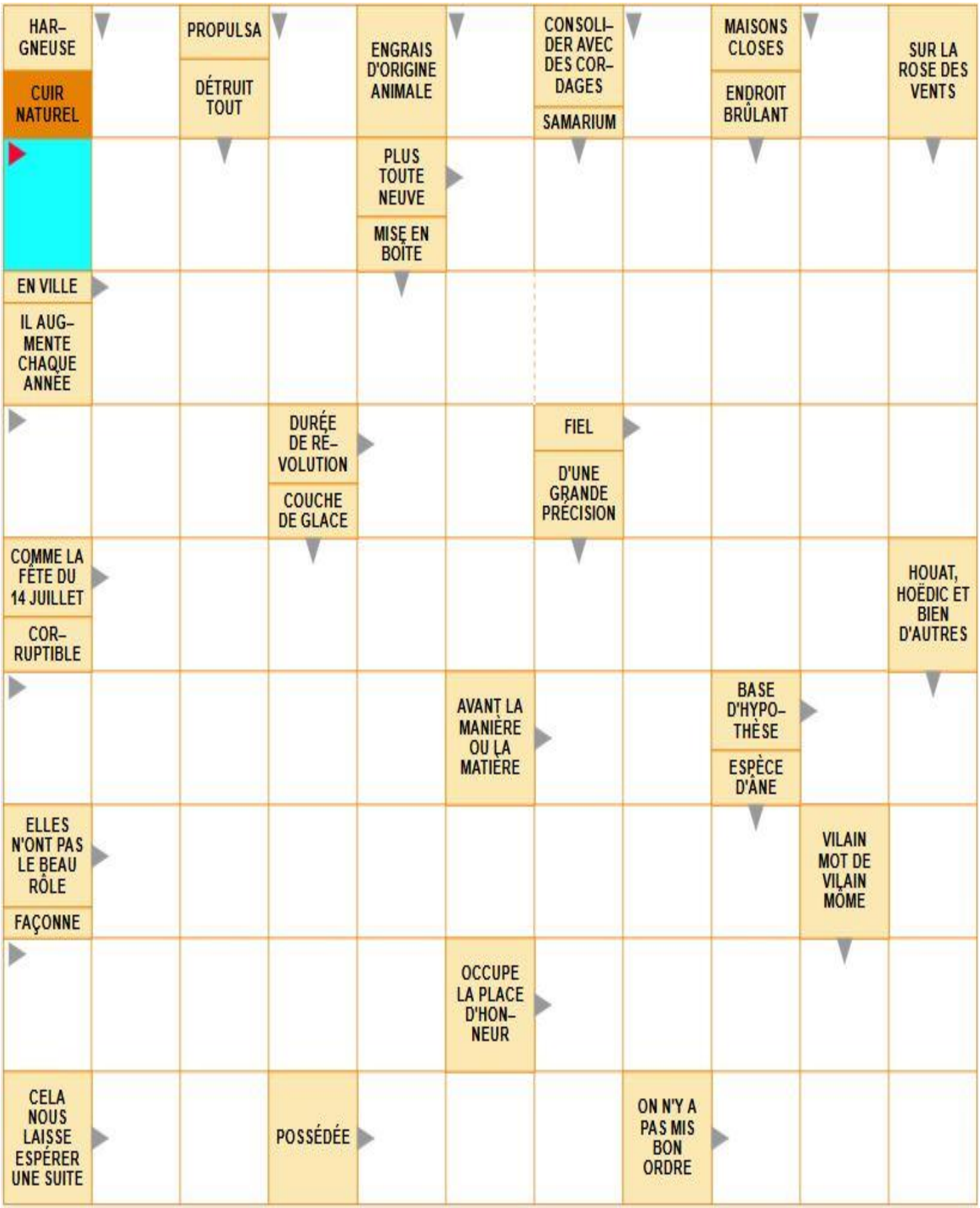
Cherchez les noms d'affluents et de quelques sous-affluents de la loire cachés dans la grille ci-dessus. Vous les trouverez horizontalement, verticalement et diagonalement.

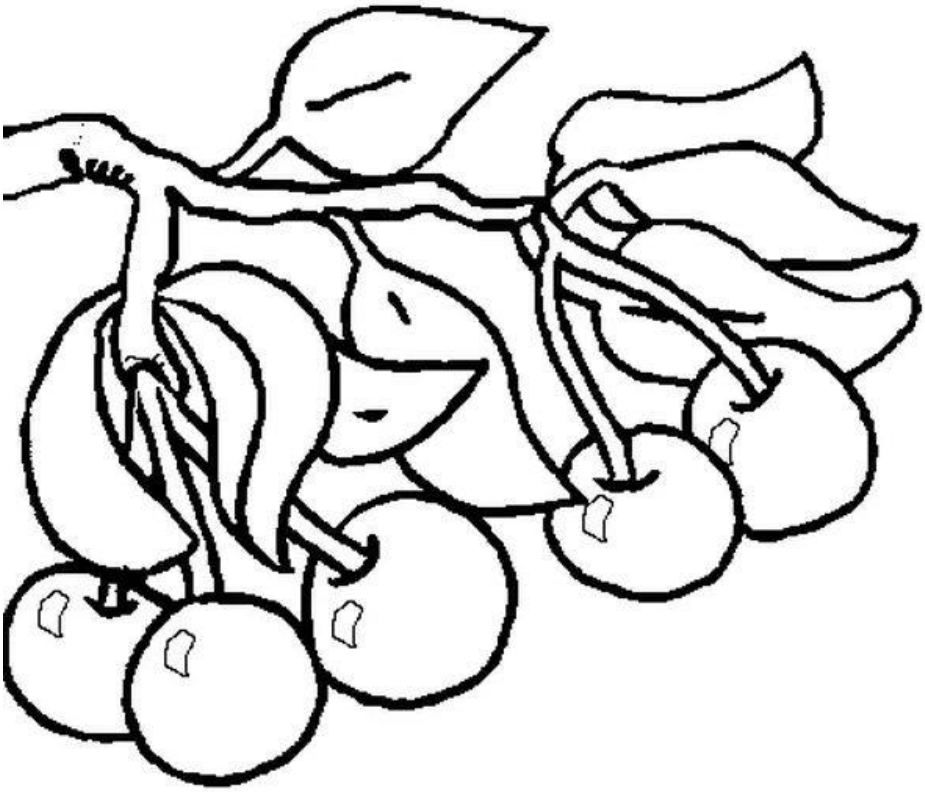
ACHENEAU
ACOLIN
ALÈNE
ALLIER
ANCE
ANGLIN
ARCONCE
ARNON
ARON
ARROUX
AUTHION
BESBRE
BEUVRON
CHER
CISSE
CLAIN
CLAISE
DIVE
DORE
ERDRE
INDRE
LAYON
LIGNON DU FOREZ
LIGNON DU VELAY
LOIR
MAINE
NIÈVRE
RHINS
SARTHE
SÈVRE NANTAISE
THOUET
VAUVISE
VIENNE
YÈVRE

Mots fléchés (https://www.notretemps.com/jeux/jeux-en-ligne/mots-fleches-gratuits,c1388)

INQUIET MADAME BOVARY		MEURTRI TEL UN FRUIT RIGOLOTE		UN HOMME ASSEZ QUELCONQUE		MIT AU PARKING RAINURES		CHANT LATIN DE LOUANGE LE THYM Y POUSSE	ELLE FAIT FACE À LA ROCHELLE
				CLIENT DU MÉTRO COURANTE À DIRE					
ELLE SERT DE RAMPE MARCHES SANS BUT PRÉCIS									
					QUI ARRIVE PEU SOUVENT				RESTAURANTS AVEC PLATEAUX
SYMBOLE DE L'ARGON ÉQUIVALENTE			ATTACHÉ CHAÎNE DU GROUPE TF1				RUISSEAUX DE CAMPAGNE		
					COUPE LA TÊTE ANCIENNE ARMÉE				
ESPACE POUR LE BÉTAIL OBJETS À L'ATELIER							INTRODUIT UNE SUPPOSITION		TERMINAISON VERBALE
						CORPS GRAS VÉGÉTAL OU ANIMAL			
XÉNON DE CHIMISTE			ANNEAUX AUX PIEDS DU CAVALIER						




HAR-
GNEUSE
CUIR NATUREL
PROPULSA
DÉTRUIT TOUT
ENGRAIS D'ORIGINE ANIMALE
CONSOLI-
DER AVEC DES COR-
DAGES
SAMARIUM
MAISONS CLOSES
ENDROIT BRÛLANT
SUR LA ROSE DES VENTS
PLUS TOUTE NEUVE
MISE EN BOÎTE
EN VILLE
IL AUG-
MENTE CHAQUE ANNÉE
DURÉE DE RÉ-
VOLUTION
COUCHE DE GLACE
FIEL
D'UNE GRANDE PRÉCISION
COMME LA FÊTE DU 14 JUILLET
COR-
RUPTIBLE
HOUAT, HOËDIC ET BIEN D'AUTRES
AVANT LA MANIÈRE OU LA MATIÈRE
BASE D'HYPO-
THÈSE
ESPÈCE D'ÂNE
ELLES N'ONT PAS LE BEAU RÔLE
FAÇONNE
VILAIN MOT DE VILAIN MÔME
OCCUPE LA PLACE D'HON-
NEUR
CELA NOUS LAISSE ESPÉRER UNE SUITE
POSSÉDÉE
ON N'Y A PAS MIS BON ORDRE



Poèmes de juin

Juin

J'aime bien le mois de juin
C'est celui des cerises
Des longues journées sans fin
Aux douces soirées exquises

Très tôt dès le matin
Tous les oiseaux devisent
Et tard quand la nuit vient
Certains encore s'avisent

C'est temps des examens
Où les sérieux révisent
Et leurs moments malsains
Des attentes indécises

C'est tendres gazons coussins
Où la rosée irise
Les beaux serments divins
Des amants qui se bisent

Et puis au mois de juin
On pense à ses valises
Car très bientôt revient
L'heure des vacances promises

Robert Casanova

Juin

Enfin il est là, le féerique mois de Juin
Disciple du soleil brillant comme sequins.
Le zéphir soulève les ailes des demoiselles
Et fait rougir les élytres des coccinelles.
L'été se faufile à travers des frondaisons
Alors que les abeilles jouent à saute-moutons.
Juin ! bénies soient les saveurs de gourmandise
Puisqu'avec lui revient le bon temps des cerises.
Nos lèvres rougies lui distribueront des baisers
Aussi sucrés que d'innombrables péchés.

Sissi

La fête de la Saint Jean, qu' est-ce que c' est ?

La fête de la Saint-Jean

La fête de la Saint-Jean, qui est fixée le 24 juin dans le calendrier chrétien, est la fête de Saint Jean-Baptiste.

D'après les Evangiles, Saint Jean-Baptiste, fils de Zacharie et d'Elisabeth, était le cousin de Jésus. Après une retraite dans le désert, il alla prêcher sur les bords du Jourdan. Il baptisait les gens dans le fleuve en leur annonçant l'arrivée du royaume de Dieu. Jésus alla le trouver et lui demanda de le baptiser. Saint Jean, reconnaissant en lui le messie, le nomma "Agneau de Dieu". Saint Jean fut décapité sur ordre du roi Hérode.

À noter : la fête de la Saint-Jean d'été est proche de la date du solstice d'été dans l'hémisphère nord (entre le 19 et le 22 juin). Il ne faut pas la confondre avec le 27 décembre, date à laquelle on fête les Jean.

Les origines de la Saint-Jean

Les feux de la Saint-Jean constituent une tradition encore vivace dans de nombreux pays. On allume pour l'occasion un grand feu visible de loin autour duquel la communauté se rassemble et fait la fête. La coutume veut également que les jeunes gens sautent par-dessus le feu quand il est plus ou moins consumé.

Dans certaines villes, on danse autour du feu et de véritables bals sont organisés. Le 24 juin, la nuit est encore très courte, ce qui permet de faire la fête jusqu'au matin.

Une autre tradition veut que l'on récolte des plantes médicinales le 24 juin. Selon le dicton, "Les herbes de Saint Jean gardent leurs vertus tout l'an".

Source :https://www.gralon.net/articles/commerce-et-societe/services/article-la-saint-jean---origines-et-traditions-5132.htm

L'astrologie du mois

Gémeaux (du 21 mai au 20 juin)

Les Gémeaux : Troisième signe du printemps, masculin, mutable d'Air, gouverné par Mercure.

Mythologie : C'est le mythe des Jumeaux célestes, Castor (le mortel) et Pollux (l'immortel). Ce dernier partagea son immortalité avec son frère. Zeus les plaça dans le ciel pour former la constellation des Gémeaux.

Symbolisme et caractère : Dans le zodiaque, les Gémeaux symbolisent la communication, le mouvement, les échanges, la curiosité et l'intelligence. Il est en relation avec l'adolescence, les études, les écrits, courriers, correspondances, les chiffres, lettres, les idées, le mental. Il régit le commerce, et représente les frères et sœurs.

Agréable, léger, amusant et spirituel, c'est un bout en train sociable et charmeur. Toujours en mouvement, il est spontané, souple, adaptable et déteste la routine. Il a beaucoup d'amis et sa compagnie plaisante est recherchée. Il est toujours au courant des derniers potins : c'est un bavard incurable qui manie le langage avec brio. Il jongle avec les mots, c'est le saltimbanque du verbe et peut transformer n'importe quelle anecdote insipide en roman d'aventure palpitant : Affabulateur, il peut aussi être un grand menteur !

Il a en permanence besoin de stimulation mentale et intellectuelle et se comporte souvent comme un éternel étudiant : Il multiplie les talents et les compétences, mais souvent survole les choses. Il tombe souvent dans le dilettantisme et s'empêche d'aller aussi loin qu'il le souhaiterait à cause de son côté touche-à tout : Il peut du reste en ressentir un complexe et ne pas se croire à la hauteur de certaines responsabilités.

Sous un aspect superficiel et insouciant, il cache un fond anxieux et beaucoup d'émotions avec lesquelles il se sent mal à l'aise. Il utilise alors une stratégie de fuite qui consiste en une pirouette de dérision afin de conserver son masque et faire bonne figure : Il ne trompe que lui-même !

Amoureux du changement, il aime le voyage, les nouveaux horizons et les projets excitants : Son ouverture d'esprit et sa créativité mentale sont des atouts précieux.

D'un naturel optimiste, il voit le bon côté des choses même face à l'adversité, en fait, il nie souvent les problèmes car cela l'ennuie. Sa capacité à transformer la réalité peut en faire un manipulateur, plus par jeu que par stratégie : Il doit apprendre la responsabilité dans ses propos et vis-à-vis des personnes qui lui accordent leur confiance.

En amour, il est séduisant, léger, charmant et agréable : Il aime découvrir l'autre. Il butine, folâtre, passe de fleur en fleur et multiplie les expériences. Il est très superficiel, surtout dans sa jeunesse et va rarement jusqu'au bout des histoires qu'il commence. Il est effrayé par l'engagement et craint de perdre sa liberté en « devenant sérieux ». C'est pourtant un vrai romantique, qui rêve de l'amour fou, mais qui vit les choses avec son mental, suivant un idéal qui correspond peu à la réalité. Il va rechercher les sensations à travers le flirt et le papillonnage. C'est avec le temps et la maturité, quand il se connait davantage et qu'il ne se cherche plus au travers du miroir de l'autre, qu'il peut enfin vivre une histoire pleine d'amour et de respect.

Mots clés : Communication, pensée, adolescence, vivacité, mobilité, superficialité, adaptabilité, multiplication, addition, respiration, relation, vibration, information, diffusion, dualité, écriture, alphabet, nombre, étude, versatilité, inconstance, éparpillement, conviction, animation, curiosité, intellectuel, éloquence, ingéniosité.

Gémeaux célèbres : Françoise Sagan - Marilyn Monroe - Angelina Jolie – Nicole Kidman – Natalie Portman - Courteney Cox – Helena Bonham Carter – Anne Frank - Zoe Saldana – Kristin Scott Thomas – Joan Collins – Barbara – Venus Williams – Isadora Duncan – La reine Victoria - Johnny Depp– Dante - Eric Cantona - Johnny Halliday - Alain Souchon - Hergé – Sartre – Blaise Pascal – J.F. Kennedy – Bob Dylan - Paul McCartney - Clint Eastwood – Prince- Jean Dujardin - Marquis de Sade

Source : https://www.astro.fr/astro-et-vous/fiche-astro/G%C3%A9meaux

La rubrique d' Agnès

CONSEILS FORME ET SANTÉ

POUR CONSERVER UN MAXIMUM DE MOBILITÉ

Pour éviter de chuter

Renforcer les muscles des cuisses

Gagner en confiance dans ses déplacements

Avoir une bonne posture

-Si vous pouvez vous lever :

Se lever **toutes les demi-heures**

En toute sécurité

-faire quelques pas dans sa chambre ou dans le couloir

-Se lever / s'asseoir de sa chaise 3 à 5 fois consécutivement

Objectif : Renforcement des muscles des jambes, ainsi conserver sa tonicité, et réduire les risques de chute

-Si vous ne pouvez pas vous lever :

-Sur votre chaise : remuer les orteils, faire tourner ses chevilles, lever les genoux, se pencher en avant 3 à 5 fois consécutivement, …

Plusieurs fois par jour…

En toute sécurité

-Faire tourner ses épaules, lever un bras après l'autre, tourner la tête à gauche, à droite, en haut en bas, faire tourner ses poignets, serrer/ouvrir ses mains, …

COMMENT SE RELEVER EN CAS DE CHUTE ?

Apprendre à se relever en cas de chute

1.
Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.

2.
En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.

3.
Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

4.
Mettez-vous à quatre pattes.

5.
Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Agnès Péducasse

Professeur d'Activités Physiques Adaptées

Tous les dessins présents dans le journal ont été réalisés par les résidents.