

Au Cœur des Parentèles de la Ville du Bois

**Notre Rendez-vous trimestriel N°16
Janvier-Février-Mars 2018**



Santé

Aux Parentèles, la nutrition de nos aînés est l'affaire de tous (*page 3*).

Évènements

Evasions orientales à Paris (*pages 4 et 7*).

Le carnaval de Dunkerque s'invite à la résidence (*page 5*).

Quand la musique classique fait un pied de nez aux maladies neurodégénératives (*page 6*).

Immersions au pays du Taj Mahal (*pages 6 et 7*).

“Quand on ne trouve pas ce qu'on cherche, il arrive qu'on trouve beaucoup mieux”. (Proverbe français).

Edito

Chers résidents, chères familles,

Nous sommes ravis de vous adresser ce journal trimestriel qui clôt la saison hivernale et annonce les rendez-vous printaniers pour le plus grand bonheur de tous.

Ainsi, les sorties piscine et les ateliers d'équithérapie reprennent à raison de deux fois par mois. Les ateliers de jardinage démarrent le 26 avril et se dérouleront tous les jeudis, avec notamment le concours de Mme NOUET, bénévole.

Le 30 mai, les parentèles organisent leurs premières **olympiades** en partenariat avec l'EHPAD de Breuillet.

Enfin, la fête de l'été intitulée "**Les Parentèles font leur cinéma**" tentera de sublimer élégance et estime de soi.

Votre concours et vos idées pour toutes ces activités sont précieux. Aussi, je vous invite à vous rapprocher de Judith (animationvilledubois@almage.com).

Bonne lecture...

Yvonne LEITE, Directrice.

Du côté du CVS

Mesdames, Messieurs,

Conformément au cadre légal en vigueur, les élus s'intéressent à toute question concernant le fonctionnement général d'un EHPAD.

Le conseil de janvier était dense et constructif. En résumé, les élus souhaitent qu'un nouveau téléviseur au rez-de-chaussée soit installé, qu'un local soit dédié aux Objets Trouvés (à l'instar de celui de la rue des Morillons) ; qu'un lieu avec distributeur de boisson soit réservé aux familles et à leurs parents. Par ailleurs, les élus accueillent avec enthousiasme l'installation à moyen terme d'un lave vaisselle centralisé, permettant ainsi aux soignants de renforcer l'accompagnement des résidents lors des temps de repas. La gestion du chauffage a été abordée : si le gestionnaire assure la maintenance, le bailleur devrait rectifier certaines installations. A suivre...

Pensez à nous remonter vos souhaits d'amélioration ou les dysfonctionnements constatés, pour améliorer ensemble, parents - soignants et direction de l'établissement, le séjour de nos proches.

M. RICARDEAU, secrétaire,
et Mme MARSIN, Présidente du CVS.

Dates à retenir

Commission d'animation :	Lundi 28 mai à 16:30
Conseil de la Vie Sociale :	Samedi 2 juin à 14:00
Commission de restauration :	Mardi 5 juin à 15 30
Fête de l'été :	Dimanche 24 Juin à partir de 12:30

La résidence « Les Parentèles de la Ville du Bois » est heureuse d'accueillir ses nouveaux résidents et leur souhaite la bienvenue et un agréable séjour.

Bienvenue à :

Mesdames ANDRÉ, CLERE,
GOUARD, DENOIT, DUMY,
YEROMONAHOS, DESNOS,
GERBEAU, LENOIR
RENARD-LANGLOIS, MARION

Messieurs CLINCKX,
VALAT, LEBIEZ,
GOUARD, BEZELGUES,
QUINTARD.



Santé

Point de vue Médical

Le statut nutritionnel

Un bon état nutritionnel se définit tout simplement par **l'équilibre** entre les **apports** énergétiques et les **dépenses**.

Si le vieillissement n'est pas une cause de dénutrition, elle s'installe cependant lorsque vieillir s'accompagne de **pathologies** inflammatoires ou dégénératives, de **conditions environnementales défavorables** ou de **difficultés psychologiques**.

La dénutrition a pour conséquences :

- d'accélérer la perte d'autonomie et donc de diminuer la qualité de vie;
- d'épuiser les réserves de l'organisme pouvant engager le pronostic vital si la personne âgée n'est pas rapidement réalimentée correctement;
- d'augmenter le risque de mortalité.

La nutrition est l'affaire de tous : soyons attentif à l'appétit de nos aînés, à ses prises alimentaires, à la taille de ses vêtements, aux crans de sa ceinture, etc. Et gardons en mémoire que plus la prise en charge est précoce, plus elle est efficace!

Pour maintenir un bon état nutritionnel, il faut donc une bonne **hygiène bucco-dentaire**, une **alimentation équilibrée, variée et adaptée**, le **plaisir de manger**, et une **activité physique régulière...**

L'établissement a arrêté une stratégie de prise en charge nutritionnelle conforme aux recommandations de l'HAS et vient d'être certifié pour ses compétences gérontologiques, volet nutrition.

**Malika BELAGGOUN, IDEC,
et Dr MIDOUN.**

Paroles de Soignants

“Je m'appelle Elora, j'ai 23 ans et je suis IDE depuis juillet 2016”.

Pourquoi le métier d'infirmière ? “Je baigne dans le paramédical depuis petite. Ma mère est aide soignante et beaucoup de personnes de mon entourage travaillent dans ce domaine. Au tout début, je souhaitais devenir infirmière puéricultrice. Au fil des stages cependant, j'ai préféré ne pas me spécialiser car j'aime également travailler avec les adultes”.

Pourquoi finalement la gériatrie ? “Ce n'était pas mon premier choix. J'adore les services d'oncologie, de soins palliatifs et de maternité. Mais depuis l'obtention de mon diplôme, j'ai fait uniquement de l'intérim découvrant plusieurs services et structures.

Ainsi, j'ai pu donner des soins de qualité et accompagner mes patients et leur famille dans les soins. Or, dans certains services hospitaliers, ceci n'est malheureusement plus possible car la charge de travail est toujours plus dense.

Par l'intermédiaire d'une infirmière déjà en poste, je suis entrée aux Parentèles pour des remplacements. Puis, j'ai accepté un CDI car j'ai adhéré au projet de soins, et l'équipe m'a bien accueillie.

Enfin, pour ne rien vous cacher, j'ai toujours eu un bon feeling avec les personnes âgées...”

Elora SANCHEZ

Rétrospective

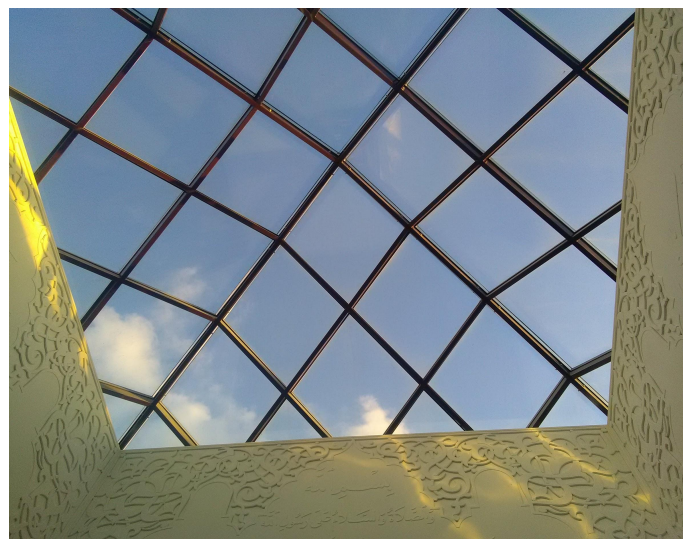


Mise en beauté orientale Jeudi 18 Janvier

L'Orient était à l'honneur en janvier. L'art du Mehndi, équivalent éphémère du tatouage tracé au henné, n'a plus de secret pour nous. Au Maghreb cela fait partie de l'arsenal de la séduction féminine. Pour notre part, nous avons utilisé du maquillage. Les résidentes ont apprécié ce temps particulier qui leur a été consacré. Bien sûr, en musique pour être pleinement dans l'ambiance...

Sortie à l'Institut du Monde Arabe (IMA) Mercredi 24 Janvier

Nos sens ont d'abord été éveillés par le capharnaüm parisien (klaxons, circulation dense,...). Une fois à l'IMA, nos yeux ont admiré l'art arabe : mosaïques, bijoux, tableaux, et autres invitations au voyage. Mais, c'est sans conteste, notre goûter au salon de thé qui a mis en ébullition nos sens avec un thé à la menthe et des pâtisseries orientales. Sur le chemin du retour au trafic ralenti, les chants de Cloclo nous ont faits rire aux éclats!



Visite de la Mosquée de Massy Vendredi 26 Janvier

C'est un guide remarquable qui a animé la visite, à savoir un des architectes de cette mosquée. Rien que ça! Il nous a tout expliqué : objectifs écologiques dont la récupération des eaux; prouesses techniques comme les puits de lumière... Et de la lumière il y en avait ce vendredi 26 Janvier !

Notre guide a clôturé la visite en nous offrant un thé à la menthe, apprécié par tous.

Rétrospective



Bal de la St Valentin Mercredi 14 Février

La musique et la danse sont toujours porteuses de joie et de plaisirs partagés. Les stagiaires et l'une des bénévoles ont complété l'équipe de soignants pour inviter les résidents à danser.

Des coeurs, il y en avait ce jour là, peints au préalable par les résidents dans le but de décorer la salle. Le jour J tout le monde était à la fête!



Promenade en extérieur Jeudi 22 Février

Un temps frais, mais un soleil radieux, nous a poussé à une promenade extérieure. Ce grand bol d'air a été profitable, car bien camouflés sous les écharpes et les doudounes, les résidents ont apprécié cette sortie improvisée place Beaulieu. Nous recommencerons, soyez-en sûr !



Carnaval de Dunkerque Mercredi 28 Février

Au rythme des musiques traditionnelles du carnaval de Dunkerque, les résidents ont découvert tout le folklore des déguisements colorés et les traditions loufoques comme le jeté de harengs du haut du beffroi.

Cette journée riche en rires, en découvertes culturelles et culinaires, avec la carbonnade flamande, a clôturé le thème du mois sur le Nord et son carnaval.

Rétrospective



Fête des grands-mères

Dimanche 04 Mars

En ce début du mois de mars, les petits-enfants de nos résidentes ont aidé leurs grands-mères à créer de magnifiques bouquets de fleurs qui ensuite sont allés décorer les appartements.

Roses, bleuets, gerberas et feuillages ont été conjugués avec beaucoup de goût et surtout avec beaucoup de plaisir partagé !

Port de Sari Jeudi 15 Mars

Qui mieux placé que Sonali, stagiaire infirmière d'origine indienne, pour nous faire découvrir la beauté de son pays à travers le port du Sari ? Après une démonstration du drapé avec ces 7 mètres de tissus, madame Bouyer s'est prêtée au jeu. Aidée par Sonali, elle a revêtu un Sari traditionnel et a défilé devant les autres résidents conquis par tant d'élégance !



Concert "Orchestre philharmonique du grand Paris"

Samedi 17 Mars



La magie de la musique classique a opéré cet après-midi grâce à l'orchestre de 12 violons, d'un alto et d'une contrebasse. Les musiciens ont apporté plus qu'un pur moment de plaisir et d'émotions, car ce fut une réelle parenthèse dans la maladie. Cette heure de sérénité a ravivé des souvenirs, notamment chez Madame DELLA TORRE, violoniste : "ça me rappelle tant de choses, j'ai comme des papillons dans le ventre". A revivre sans modération !

Rétrospective

Visite du quartier indien Mercredi 21 Mars

L'Inde était à l'honneur en mars, et c'est avec enthousiasme que nous sommes partis à la découverte du Passage Brady à Paris. Cette escapade exotique a commencé par une pause déjeuner au restaurant indien. Au menu : cheese nan, poulet tikka massala et gâteau de semoule à la fleur d'oranger. Nous avons ensuite éveillé nos sens dans les magasins d'épices et de vêtements. Une journée haute en couleurs et en saveurs !



Sortie lèche vitrine et café Mercredi 28 Mars

Journée pluvieuse, journée heureuse !
Notre périple a commencé dès notre installation dans le véhicule adapté aux personnes à mobilité réduite, loué pour l'occasion. Puis, les emplettes ont été rythmées par l'essayage de rouges à lèvres, d'ombres à paupière et de vêtements.
Enfin, une collation sucrée est venue clôturer ce bel après-midi entre dames !



Récit de voyage sur l'Inde Vendredi 30 Mars

Romain, notre chef cuisinier, a partagé ses souvenirs de voyage. Ayant séjourné plusieurs mois en Inde, il a pu en découvrir les traditions, les modes de vie, et partir à la conquête de paysages insolites et du patrimoine architectural.
Cette conférence s'est terminée par un voyage olfactif : encens et huiles essentielles aux vertus relaxantes, ouvrant la voie à la méditation...



Coin détente

1. Trouver les 7 erreurs

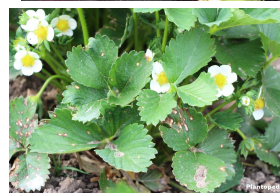


2. Remettre ces images du fraisier dans l'ordre chronologique

a.



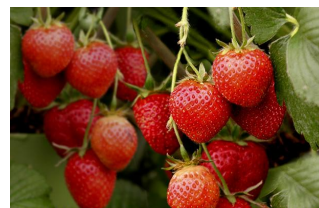
b.



c.



d.



e.



3. Compléter les paroles de Hugues Aufray " Dès que le printemps revient " :

prairie - jolies - fille - printemps - peut - revient

Les filles sont _____ dès que le printemps est là
mais les serments s'oublent dès que le _____ s'en va

Là bas dans la _____ j'attends, mais en vain
une _____ en organdi dès que le printemps _____
non le temps n'y fait rien

oh non, le temps n'y _____ rien

Coin détente

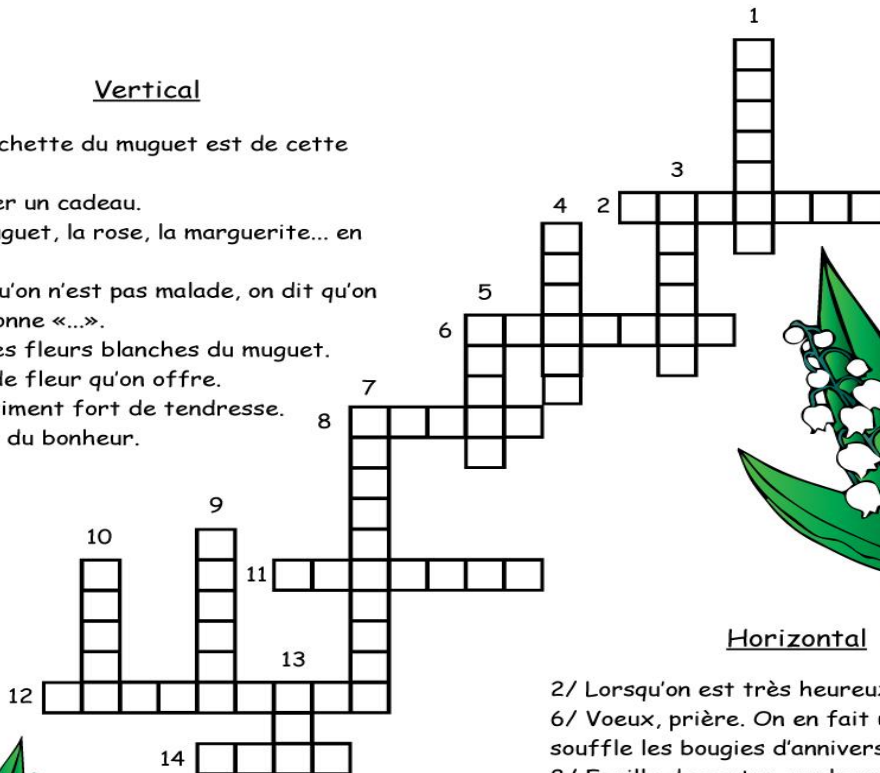
4. Associer les dates à leurs événements

1er mai *	* le printemps
20 Mars *	* poisson d'avril
8 Mai *	* fête des mères
1er Avril *	* fête du travail
27 Mai *	* armistice 1945

5. Compléter ce mot croisé :

Vertical

- 1/ La clochette du muguet est de cette couleur.
 3/ Donner un cadeau.
 4/ Le muguet, la rose, la marguerite... en sont.
 5/ Lorsqu'on n'est pas malade, on dit qu'on est en bonne «...».
 7/ Petites fleurs blanches du muguet.
 9/ Brin de fleur qu'on offre.
 10/ Sentiment fort de tendresse.
 13/ Mois du bonheur.



Horizontal

- 2/ Lorsqu'on est très heureux, c'est le...
 6/ Voeux, prière. On en fait un lorsqu'on souffle les bougies d'anniversaire.
 8/ Feuille de carton sur laquelle on écrit un mot gentil à quelqu'un.
 11/ «1er» écrit avec des lettres.
 12/ Saison à laquelle appartient le mois de mai.
 14/ Sentiment de plaisir.



Personnage mystère?

Munie d'une blouse blanche je suis certainement l'une des plus grande femme de la résidence.

Qui suis-je?



Paroles des Résidents



Il y a quelques mois, l’idole des jeunes nous quittait. A l’heure où les médias se sont détournés de l’artiste, à la faveur de son héritage conflictuel, il paraît opportun de revenir sur le lègue musical de Jean - Philippe SMET : une petite flamme, qu’il a su allumer et au rythme de laquelle des générations entières ont pu swinguer.

Mme D’ARRAS nous dit : « J’aimais beaucoup Johnny ! » « Je suis allée le voir avec ma sœur et ma mère... » « ma mère ce n’était pas pour danser, mais pour garder un oeil sur ses filles... ».

« Pourtant, c’est sûr, il nous faisait danser notre rockeur national » surenchérit Mme LIONNET. « Vous savez, j’étais mariée à un pompier de Paris... j’habitais donc dans les casernes... et il y avait des bals... Johnny y était un classique! ».

« Johnny HALLIDAY ?! Je n’écoutais pas mais je connais », nous dit Mme BOSSE qui, musicienne, est plutôt mélomane.

Tandis que Mme D’ARRAS s’étonne de cette confiance, Mme VINCELOT précise : “Tout le monde connaît Johnny HALLIDAY, mais ça ne veut pas dire que tout le monde aime ce qu’il faisait!»

« Même si on écoutait peu, on connaît tous un ou deux titres. Il est entré dans le patrimoine musical français », nous explique Mme HAMEAU.

«Oui !» confirme Mme MALLERON : «Je me souviens, il a chanté une chanson pour sa fille, Laura. C’était une jolie chanson...».

Bien que les avis soient partagés sur l’actualité autour de son héritage - «On ne déshérite pas ses enfants!» (Mme HAMEAU) ; «C’est dur... » (Mme D’ARRAS) ; « Les deux aînés ne sont pas à plaindre.» (Mme MALLERON) – nos résidents continueront de swinguer sur les belles mélodies de notre Elvis hexagonal qui a su maintenir pendant des décennies un lien très fort avec son public.

Nos Étoiles



A raison d'une sortie par mois, nous attribuons une appréciation de 1 à 3 étoiles aux restaurants dans lesquels nous avons déjeuné.



Le 16 janvier
“Au palais de Marrakech”.
 34 Route d'Orléans,
 91310 Monthéry

Les serveurs nous ont offert un accueil très chaleureux. Les spécialités marocaines ont chatouillé nos papilles gustatives !

Accueil: ★★ ★

Décoration: ★★ ★

Repas: ★★ ★



Le 16 Février
“Le royal du bois”
 13 Allée Saint-Fiacre,
 91620 La ville-du-Bois

Sushis, makis et spécialités asiatiques ont été dégustées en ce jour du nouvel an chinois, de quoi dépayser les résidents !

Accueil: ★★ ★

Décoration: ★★ ★

Repas: ★★ ★



Le 16 Mars
“Le jardin d'Himalaya”
 Zac des Echassons, 11
 Voie du Mort Ru, 91310
 Longpont-sur-Orge

Décors et mets nous ont plongés dans une ambiance indienne très chaleureuse. Les plats, copieux, ont été très appréciés.

Accueil: ★★ ★

Décoration: ★★ ★

Repas: ★★ ★

Réponses aux Jeux

1. Les 7 erreurs



2. L'ordre du fraisier

e - c - b - a - d

3. Parole d'Hugues Aufray

jolies - printemps - prairie - fille - revient - peut

4. Dates du printemps

1er mai : fête du travail , 20 mars : printemps , 8 mai : armistice 1945 , 1er avril : poisson d'avril, 27 mai : fête des mères

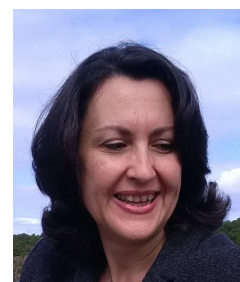
5. Mots croisés printemps

1. blanche , 2. bonheur , 3. offrir , 4. fleurs, 5. santé, 6. souhait, 7. clochettes, 8. carte, 9. muguet, 10. amour, 11. premier, 12. printemps, 13. mai, 14. joie

Personnage Mystère?

Je suis
Malika BELAGGOUN,

Infirmière coordinatrice



Le Coup de Coeur des Résidents

Mon autobiographie personnelle - le Dalaï Lama

Quoi qu'il arrive
 Ne perds jamais espoir !
 Développe ton coeur.
 Dans ton pays, trop d'énergie
 Est consacrée à cultiver le mental.
 Sois une source de compassion,
 Non seulement pour tes amis,
 Mais pour tout le monde.
 Sois une source de compassion.
 Oeuvre pour la paix,
 Et je te le redis,
 Ne perds jamais espoir,
 Quoi qu'il arrive,
 Quoi qu'il arrive autour de toi
 Ne perds jamais espoir !

Les Parentèles de la Ville du Bois remercient Madame GALLERNE ainsi que Messieurs XENIDIS et ONNO pour leur séjour au sein de notre centre.

Nos pensées accompagnent les familles de Mesdames BARTH, CHEVREAU, LACROIX, PLISSONNIER, REIN, ROUSSEL, TONI ainsi que celles de Messieurs BIAR, DI SANTO, FLECHER et SCOUARNEC.

Ils garderont une place importante dans notre mémoire.

CENTRE
ALZHEIMER

Les parentèles de
LA VILLE DU BOIS

18, allée Victor HUGO
 91620 La Ville du Bois
 Tél : 01.69.01.18.00
 parentelesvilledubois@almage.com