

# Ca m'intéresse...

Vous souhaitez recevoir régulièrement des informations sur les actions sur le territoire, envoyez votre adresse mail à : [neuropsychologue@ehpadandaine.fr](mailto:neuropsychologue@ehpadandaine.fr), Alice vous transmettra les informations qui lui sont communiquées par les différents organismes et associations.



Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge? Venez participer gratuitement à une formation qui vous est destinée!

On devient proche aidant pour différentes raisons et souvent malgré soi, sans même le savoir parfois, et presque toujours sans y être préparé. Sans avoir eu le temps de se questionner non plus, de prendre un certain recul afin d'analyser la situation pour mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de former les aidants à se substituer aux professionnels ; bien au contraire ! La formation est un temps pour soi, un chemin dans lequel on s'aventure pour y puiser ses propres réponses.

Les modules de formation ont été construits en ce sens, comme un parcours libre où chacun construira ses solutions pour mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.

Les prochaines sessions de formation auront lieu à la Ferté Macé et sont organisées par l'UNA.

**Module 1 : Quand la maladie, le handicap s'imisce dans la relation au proche** - 26 avril/14h-17h

**Module 2 : Etre aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites** - 9 mai/14h-17h

**Module 3 : La relation au quotidien avec son proche** - 23 mai/14h-17h

**Module 4 : Trouver sa place avec les professionnels** - 6 juin /14h-17h

**Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?** - 20 juin/14h-17h

**Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?** - 26 juin/14h-17h

**Ces formations sont gratuites, cependant le nombre de places est limité !**

Bulletin d'information de l'E.H.P.A.D des Andaine

**Directeur de la publication :** Laurent VIVIER

**Conception, rédaction et mise en page :** Catherine, Françoise, Alice

**Ont également participé à la rédaction et à la réalisation :** Stéphanie, Angélique

**Collectif des résidents ayant participé :** Mme Hardel, Mr Matelin



# EHPAD des Andaines

## Le trait d'union



N° 2 - Avril 2019 - Le mensuel qui vous informe de la vie au sein des deux résidences

### Sommaire :

*Bienvenue à l'EHPAD des Andaines* p. 2-3

*Anniversaires du mois  
Ils nous ont quittés  
CLAPA*

*Un regard en arrière* p.4-5

*Bon à savoir : présence des* p.6

*différents personnels  
Rendez-vous à la résidence* p.7

*Programme du mois* p.8-9

*Photos du repas de la mer  
Les grands moments à venir* p.10

*Pour info* p.11

*L'écho des résidents* p.12

*L'écho des personnels* p.13

*La parole aux résidents* p.14

*Insolite*

*L'actu senior* p.15

*Ca m'intéresse...* p.16

**Chers lecteurs, chères lectrices,**

**Travaux dans le bourg de La Chapelle-d'Andaine : le trafic Domfront-Couterne perturbé durant 2 mois**

Ces travaux impactent deux axes principaux au départ du carrefour : la rue de Bagnoles, qui connaît actuellement les travaux de réfection du réseau d'eau, entrepris par le SIEA\*, va aussi voir se mettre en place, dès le 18 mars, ceux d'enfouissement des réseaux électriques et d'éclairage public confiés à TE61. Ces deux chantiers conjoints impacteront cette rue jusque début mai.

« En face, la rue de la gare est en travaux, pour les mêmes chantiers, du carrefour jusqu'au restaurant Le Cheval Blanc, avec les mêmes délais de fin d'intervention, sauf imprévus, souligne le maire, Jean-Claude Fourquet. En outre, là aussi dès le 18 mars, le chantier du réseau d'eau potable débutera du carrefour jusqu'au niveau de la D. 848, en direction de Bagnoles Tessé ».



Publié le 16 Mars 19 à 21:06 sur le publicateur

Retrouvez votre journal et les actualités de votre résidence sur notre site internet :

[www.ehpadandaine.fr](http://www.ehpadandaine.fr)

# Bienvenue à l'ehpad des Andaines

Nous souhaitons la bienvenue à :

## Résidence l'Orée des Bois

Mr **POUSSIER Marcel**, originaire de St Bomer les Forges

## Résidence de la Vée

Mme **CHENEL Suzanne**, originaire de Paris

Mme **GAULTIER Yvette**, originaire de la Ferté Macé



# Bon anniversaire !

Nous souhaitons un joyeux anniversaire aux résidents :

## Résidence l'Orée des Bois

Mme **HERY M. Thérèse** 01.04  
Mme **MOUTIER M. Antoinette** 01.04  
Mme **BRETON Denise** 04.04  
Mr **MARX Michel** 05.04  
Mr **DUBOT Pierre** 06.04  
Mr **CHESNEL Jean Paul** 08.04  
Mme **BOUVIER Renée** 11.04  
Mr **POUSSIER Marcel** 14.04  
Mr **DESAUNAY Victor** 14.08  
Mme **GUESNON Paulette** 23.04  
Mme **NOVE Solange** 25.04  
Mme **MOREL Denise** 29.04

## Résidence de la Vée

Mr **CHEDEVILLE Jean-Pierre** 11.04  
Mr **LASSALAMONIE Elie** 12.04  
Mme **LECORPS Jeanne** 19.04  
Mr **TRAHAY Lucien** 22.04  
Mr **POTTIER Georges** 23.04  
Mme **BOISNARD Geneviève** 23.04  
Mr **DESHAYE Maurice** 24.04



# L'actu senior

Avec l'arrivée de température douce et un soleil régulier, le printemps est la saison des fruits et légumes de tout genre. Mais quels sont les meilleurs pour la santé de la personne âgée?

## La pomme : diminution du cholestérol du senior

La pomme, utilisée dans de nombreux desserts dans les pays occidentaux, possède également des caractéristiques excellentes pour la santé de la personne âgée. En effet, la pomme contient de la pectine. Or, cette fibre permet de réguler le transit intestinal. La pomme, qui est également utilisée comme coupe-faim, possède surtout un effet contre le cholestérol du senior. En manger trois par jour permettrait ainsi de le diminuer. Enfin, la pomme est composée de flavonoïdes, or ces métabolites sont des antioxydants qui permettent de prévenir les accidents vasculaires cérébraux. La pomme, par ces vertus thérapeutiques, est donc un excellent fruit à consommer pour préserver la santé du senior.

## La tomate: contre le cancer de la prostate

Aliment riche en lycopène, manger des tomates régulièrement permet de lutter contre le cancer de la prostate. Une étude a également montré que la consommation quotidienne de ce fruit permettrait de prévenir les maladies cardio-vasculaires en diminuant l'oxydation des lipides. La consommation de tomates, en salade, en soupe ou même en jus, est ainsi excellente pour que l'aîné conserve une bonne santé.

## La carotte: une belle peau pour la personne âgée

La carotte, par son apport en provitamine A ( ou bêta-carotène), possède des vertus très intéressantes et différentes de fruits cités ci-dessus. Ainsi, les antioxydants qui la composent luttent contre les maladies cardiovasculaires et la vitamine A permet de maintenir une belle peau et a également des effets bénéfiques sur notre vue. Enfin, la carotte est également riche en pectines, et permet donc de lutter contre le cholestérol.



<http://www.bienmangerpourmieuxvivre.fr>

## La parole aux résidents

Lors des anniversaires du mois de mars, trois résidentes se sont retrouvées, elles ont été à l'école privée de la Chapelle d'Andaine jusqu'au certificat d'étude. Elles racontent qu'elles allaient jouer chez leurs parents. Ensuite elles se sont perdues de vue. Comme elles me disent « nous allions courir les garçons, non c'est plutôt les garçons qui couraient après nous. Hé voila au bout de tant d'années nous nous retrouvons à la résidence, la vie est vraiment bizarre ». Les trois résidentes étaient ravis de se retrouver.



## Insolite...



Il s'agit sans doute d'une des histoires les plus insolites qui risque de faire rire beaucoup d'entre vous : le mois dernier au Canada, une bagarre générale a éclaté dans une maison de retraite, à cause d'une partie de loto :

Alors que cette activité a lieu chaque semaine, cette fois-ci les événements ont complètement dérapé créant la pagaille dans tout l'établissement. La bagarre a commencé en raison d'un différent entre deux dames, l'une âgée de 79 ans et l'autre de 86 ans : les deux femmes voulaient être assises à la même place. Aucune d'entre elles ne voulait laisser sa place à l'autre et c'est à cause de cette impasse qu'une bagarre a éclaté. Les deux femmes ont commencé à se taper dessus, mais les autres pensionnaires de la maison de retraite ont décidé de s'inviter dans cet affrontement qui s'est littéralement transformé en bagarre générale.

La situation est rapidement devenue incontrôlable et le personnel de l'établissement n'a pas eu le choix d'appeler la police pour calmer le jeu. Une fois arrivées, les forces de l'ordre ont réussi à stopper la bagarre et tout est rentré dans l'ordre assez rapidement. Heureusement, aucun blessé grave n'est à déplorer.

On imagine que dans cette maison de retraite, les parties de loto vont être désormais prises très au sérieux par la sécurité de l'établissement.

Nous souhaitons un joyeux anniversaire aux membres du personnel :

### Résidence l'Orée des Bois

Mme BOURDON Stéphanie	06.04
Mme GRANDIN Céline	08.04
Mme TOULAIN Françoise	17.04
Mme POTTIER Stéphanie	21.04
Mme LEGROS Cécilia	27.04
Mme VERDIER Angélique	28.04
Mme CHRIST Maria	30.04

### Résidence de la Vée

Mlle UBERMELIN Méline	02.04
Mlle RICHARD Leanne	17.04
Mlle GHIRARDO Charlotte	17.04
Mme JARRY Véronique	28.04

## Ils nous ont quittés



Nous adressons nos sincères condoléances à la famille et aux proches de :

### Résidence l'Orée des Bois

Mr BLANCHETIERE Etienne

### Résidence de la Vée

Mme GROUT Louise

## Clapa

Lors du repas de la mer les résidents ont confectionné des compositions, celles-ci sont en vente en salle d'animation à 5 euros la composition. Cet argent est remis au CLAPA, l'association des résidents et réinvesti en faveur des résidents (spectacles, achat de matériel).



# Un regard en arrière

**Mardi 12 mars :** Nous avons accueilli la chorale de Juvigny et nous avons invité les résidents de la Vée pour passer un moment convivial. Nous étions une soixantaine de personnes pour ce divertissement.



**Jeudi 14 mars :** Les résidents de Couterne et la Chapelle se sont rendus au casino pour passer un bon moment. Tout le monde a apprécié le repas ainsi que le spectacle. Dommage qu'il pleuvait mais cela ne nous a pas arrêté.

**Vendredi 15 mars :** 20 résidents sont venus pour fêter les anniversaires du mois. Nous avons passé un bon moment convivial sur un air de chanson et dans une bonne ambiance.



**Lundi 18 mars :** Comme tous les mois Bertrand est venu nous jouer de la guitare. Cet atelier a toujours autant de succès. 50 résidents étaient présents dans la joie et la bonne humeur.

**Mardi 19 mars :** Nous nous sommes tous retrouvés autour de notre repas à thème « sur la mer ». Le repas était excellent et l'ambiance irréprochable. Les résidents attendent le prochain avec impatience.



**Jeudi 21 mars:** 130 personnes se sont retrouvées au repas de la mer qui a eu lieu en salle d'animation. Les résidents ont beaucoup apprécié ce repas, nous avons chanté et dansé, accompagné de Bertrand.

# L'écho des personnels



Hervé, chef cuisinier, ainsi que le docteur Boisselier ont fait 2 jours de formation pour apprendre une nouvelle technique de texture mixé ou épaissie adaptée à tous pour retrouver le goût de manger. Cette technique permet aussi d'éviter trop de différence entre les régimes.

Ludovic, du service technique, a passé un petit moment à la résidence de la Vée pour la rénovation des toilettes au service « Les Sources ». Il refait le carrelage, la faïence et il installe des toilettes suspendus. Elles seront ainsi beaucoup plus pratique et accessible pour les résidents.



Au moment de partir au casino, les résidents étaient réunis dans le hall. Mme Varackowa a demandé à Arnaud de mettre son manteau. Et là, Arnaud prend le manteau et le met sur son dos les résidents ont bien ri.

Catherine voulait remercier les résidents ainsi que l'équipe du service du PASA qui leur a prêté la décoration sur le thème de la mer. Cela lui a permis de décorer la salle d'animation le jour du grand repas de la mer.



Lors de notre repas à thème sur la mer mardi 19 mars, 3 talents se sont révélés. Les inscriptions pour l'émission « the voice » sont partis, on attend avec impatience la sélection.

Diana, soignante au 1er étage a donné naissance à un petit Soen né le 16 février à 4h54. Depuis son arrivée, il comble de bonheur ses parents.



# L'écho des résidents



Les résidents sont ravis de la présence d'Aurélie stagiaire en socio-esthétique. Pendant trois semaines, ils ont été dorlotés : modelage, soin du visage, épilation... Même pour la sortie casino ils ont eu droit à un maquillage personnalisé. Merci Aurélie pour ta présence.

C'est l'heure de la promenade, comme vous pouvez constater « Ninon » ne s'en fait pas, elle se fait balader par Mme Durand : « Il ne faut pas qu'elle se fatigue ma petite poupée!!! ».



Comme prévu, nous avons réalisé un clip sur la chanson de Soprano « Le clown ». Nous vous informons qu'il est visible sur la chaîne 99.

Catherine remercie les résidents ainsi que le personnel qui ont participé à ce clip, tout le monde a pris beaucoup de plaisir à la réalisation de ce clip.



Rendez-vous prochainement pour un nouveau clip en collaboration avec la résidence de la Vée.

Le jeudi 15 mars, nous nous sommes rendus au casino pour un repas spectacle. Mme Dutertre était chargée de garder le sac d'Aurélie. Au moment du transfert, Aurélie lui a donné son chapeau Mme Dutertre nous a fait la blague de le mettre sur sa tête, elle nous a fait bien rire.



Vendredi 22 mars : C'est avec plaisir que nous retrouvons la troupe des bénévoles de la médiathèque de Couterne pour animer un atelier lecture, elles nous font voyager à travers les époques.

Vendredi 22 mars : 25 résidents présents à l'atelier « faites votre choix ». Les résidents ont pu choisir entre l'atelier bricolage ou atelier équilibre. Tout le monde a beaucoup apprécié cette activité.



Mardi 26 mars : C'est dans la joie et la bonne humeur que nous nous sommes retrouvés dans la salle d'animation pour faire sauter les crêpes, ensuite nous les avons dégustées avec de la confiture que nous fabriquons tout au long de l'année.

Mercredi 27 mars : 12 résidents ont participé à l'atelier revue de presse animé par Geneviève et Claude pour parler des actualités de la semaine. Les résidents apprécient beaucoup ce petit moment convivial. Merci aux bénévoles pour leur investissement.



Jeudi 28 mars : Nous sommes allés au cinéma de la Ferté Macé pour voir « Qu'est ce qu'on a encore fait au bon dieu? » il était moins bien que le 1er mais nous avons passé un bon moment.

Vendredi 29 mars : Nous sommes allés nous positionner dans le village à Geneslay pour voir passer le tour de Normandie, il a fait beau. La caravane n'a pas été très généreuse, nous avons récupéré 2 stylos et 2 drapeaux.



# Bon à savoir : présence des différents professionnels

## Médecins coordonnateurs :

### Référent : Dr Delmas

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :  
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### Référent : Dr Boisselier

- Lundi après midi
- Jeudi toute la journée
- Mercredi



Les 2 médecins interviennent sur les 2 sites selon les besoins.

## Aides-soignantes et infirmières

Les aides-soignantes de jour ainsi que les infirmières assurent une présence continue de 6h45 à 21h15.



Les soignantes de nuit prennent la relève de 21h jusqu'à 7h le lendemain.

## Infirmières coordonnatrices :

### Audrey Chesneau et Martine Pesné

Du lundi au vendredi :  
8h45 à 16h30

## Secrétariat :

### Nathalie, Céline et Angélique

Du lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et 13h30 à 17h



## Animatrices:

### Catherine et Françoise

Du lundi au vendredi :  
9h45 à 17h30

## Personnels communs aux 2 sites

### Neuropsychologue : Alice

- **Lundi, mercredi et vendredi**
  - **Mardi et jeudi**
- 8h30 à 16h15



### Ergothérapeute : Pauline

- **Lundi et vendredi**
- **Mardi et jeudi**

8h30 à 16h15



### Psychomotricienne : Isabelle

- **Lundi, mercredi et vendredi**
- **Mardi et jeudi**

9h à 16h30



### Diététicienne : Stéphanie

- **Lundi et vendredi**
- **Mercredi**

9h à 12h30



# Pour info

Le service blanchisserie nous a laissé beaucoup de vêtements non marqués. Ils vont être déposés dans la salle d'animation à la résidence de la Vée pendant un bon mois. Cela va vous permettre de venir jeter un coup d'œil et peut-être récupérer votre bien, n'hésitez pas à venir me voir régulièrement.



A partir du mois d'avril lors des congés de Catherine et Françoise, les animatrices des deux sites s'auto-remplaceront. Sur le site de la Chapelle, Françoise viendra trois après-midi et deux après-midi sur le site de Couterne pareil pour Catherine.

A la résidence l'Orée des bois, comme chaque mois, nous découvrons certaines spécialités culinaires.

Le mercredi 13 mars, l'équipe de la cuisine nous a préparé un repas Créole. Résidents et personnels ont bien joué le jeu. Il y avait du soleil dans les services.



Le mercredi 3 avril, la cuisine vous fera découvrir des spécialités africaines.

Nous remercions l'équipe de la cuisine de nous faire découvrir de nouvelles saveurs. Pour rappel, ce repas s'inscrit dans le cadre de notre fil conducteur 2019 sur le thème du voyage.



Les ateliers pâtisserie vont recommencer, ils seront animés par Claudine, Annie et Régine. Le prochain atelier sera le lundi 29 avril, il vous sera proposé de réaliser des cookies, de la crème café et crème caramel. Alors tous à vos fouets.