

L'actu senior : prévention des chutes

Les risques de chute augmentent avec l'âge, vous pouvez d'essayer de les limiter en prenant certaines précautions et habitudes. Voici des conseils pour aménager votre chambre, conserver une bonne santé et rester prudent au quotidien.

Parmi les plus de 65 ans, 1 personne sur 3 tombe au moins une fois par an. Les causes de ces "accidents" sont multiples :

- un état de santé accentuant le risque de chute (troubles de l'équilibre, diminution de la mobilité des articulations, faiblesse musculaire, prises médicamenteuses, ...)
- Des attitudes ou habitudes de vie particulières (alimentation insuffisante, prise de risque,...)
- Un environnement intérieur inadapté (pièce encombrée..) ou des facteurs de risque à l'extérieur (verglas...)



Adopter de nouvelles habitudes pour ne pas tomber. Au quotidien, essayez de respecter les principes suivants, qui réduisent les risques de chute :

- Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise, afin d'éviter les étourdissements.
- Si vous n'êtes pas sûr de votre équilibre, utilisez une aide technique (cane ou déambulateur) pour sécuriser votre marche (parlez-en avec l'ergothérapeute, Pauline). Ces équipements s'emploient aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Demandez une présence pour aller marcher à l'extérieur si besoin.
- Un chaussage convenable : optez pour des chaussures à votre pointure, bien fermées, évitez les mules, privilégier les chaussures aux chaussons. Pour plus de stabilité, préférez un modèle tenant bien le pied, à talons larges et bas (2 à 3 cm), doté de semelles fines, fermes et antidérapantes.
- Une alimentation suffisante, qui répond à vos besoins, évitez la consommation d'alcool excessive.
- Un environnement intérieur adapté : limiter l'encombrement, attention aux objets au sol... Soyez prudent à l'extérieur, ne sortez pas lorsque le sol est glissant (verglas..). Evitez une prise de risque inutile, prenez de bonnes habitudes pour vous déplacer.
- Demandez de l'aide pour vous aider dans certaines tâches « à risque » ou lorsque vous êtes moins à l'aise (ex : prendre un vêtement en hauteur)
- Effectuer une activité physique régulière.

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° 3 - Mai 2019 - Le mensuel qui vous informe de la vie au sein des deux résidences

Sommaire :

<i>Bienvenue à l'EHPAD des Andaines</i>	p. 2-3
<i>Anniversaires du mois</i>	
<i>Ils nous ont quittés</i>	
<i>Pour info</i>	
<i>Un regard en arrière</i>	p.4-5
<i>Conseils : entretien physique</i>	
<i>Bon à savoir : présence des différents personnels</i>	p.6
<i>Rendez-vous à la résidence</i>	p.7
<i>Programme du mois</i>	p.8-9
<i>Ciné club</i>	p.10
<i>Les grands moments à venir</i>	
<i>Projet : objectif nature</i>	p.11
<i>L'écho des résidents</i>	p.12
<i>L'écho des personnels</i>	p.13
<i>La parole aux résidents</i>	p.14-15
<i>L'actu senior : prévention des chutes</i>	p.16

Chers lecteurs, chères lectrices,

Objectif nature à Rives-d'Andaine : neuf mois pour découvrir la biodiversité autour de vous

Si Andaine-Passais a été choisi, « c'est parce que nous avons très peu de données dans ce domaine sur ces territoires » explique Cyrille Biegala. Et quand on nous a présenté ce dossier au conseil municipal, nous avons été très intéressés, poursuit Jean-Claude Fourquet, maire de Rives-d'Andaine, dont l'adjointe Marie-Claire Leudière, est l'élue locale référente du projet. Ces dernières années, la biodiversité a été malmenée un peu partout dans le pays et ailleurs. Il est utile de faire un tel recensement pour avoir un état des lieux. Notre territoire est plutôt diversifié avec des zones humides, de la forêt, des terres agricoles ».

Financée à 80 % par l'Agence française pour la biodiversité et à 20 % par le Parc, cette action se veut participative à tous niveaux. « Il est intéressant que la population soit associée à cette démarche alors que le plan local d'urbanisme de la commune est en préparation, note Cyrille Biegala. C'est pourquoi nous organisons une réunion d'information le 20 septembre ouverte à tous les habitants, afin de constituer un comité citoyen. L'objectif est de réaliser un inventaire scientifique sur la faune et la flore à travers leurs observations. Des interventions sont également prévues auprès des scolaires, et différentes structures comme les maisons de retraite. Un temps fort permettra de dresser un bilan en juin ».

Les organisateurs ont également décidé de faire des médiathèques de La Chapelle-d'Andaine et de Couterne des relais de l'opération.



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

www.ehpadandaine.fr

Bienvenue à l'ehpad des Andaines

Nous souhaitons la bienvenue à :

Résidence l'Orée des Bois

Mme FLECHARD Renée
Mme POUSSIER Angèle
Mme GILLETTE Thérèse
Mr QUINTON Roger

Résidence de la Vée



Bon anniversaire !

Nous souhaitons un joyeux anniversaire aux résidents :

Résidence l'Orée des Bois

Mme DESMARES Odette	02/05
Mme CORDIER Monique	06/05
Mr SOCHON Henri	08/05
Mr CAZOBON Albert	12/05
Mr MOREL Kléber	17/05
Mr TROTIER Didier	20/05
Mme RENAULT	21/05
Mme LUTTERS Juliette	22/05
Mr CHAFFENET Emile	22/05
Mme ERNAU Simone	23/05
Mme SILLEUR Renée	30/05

Résidence de la Vée

Mr Pouillard Roland	06.05
Mme Gaignon Hélène	13.05
Mme Granger Marie	15.05
Mme Prévot Suzanne	16.05



Et parce que tout le monde ne parle pas ch'ti, voici la traduction... « Le petit bébé »

{Refrain:} Dors, mon petit bébé,
mon petit poussin, mon gros raisin
Tu me feras du chagrin
Si tu ne dors pas jusqu'à demain.

Ainsi l'autre jour une pauvre dentellière,
En berçant son petit garçon
Qui depuis trois-quarts d'heure, pleurait sans arrêt,
Tâchait de l'endormir par une chanson.
Elle lui disait : Mon Narcisse,
Demain, tu auras du pain d'épice
Du sucre à gogo
Si tu es sage et que tu fais dodo !
{au Refrain}

Et si tu me laisses faire une bonne semaine
J'irai dégager ton beau sarrau,
Ton pantalon de drap, ton gilet de laine...
Comme un petit milord tu seras faraud !
Je t'achèterai, le jour de la fête paroissiale
Un polichinelle cocasse,
Un turlututu,
Pour jouer l'air du Chapeau-pointu...
{au Refrain}

Nous irons dans la cour de Jeannette-aux-Vaches
Voir les marionnettes. Comme tu riras,
Quand tu entendas dire : "Un sou pour Jacques !"
Par le polichinelle qui parle mal.
Tu mettras dans sa menotte,
Au lieu de sou, un rond de carotte !
Il te dira merci !...
Pense comme nous aurons du plaisir !...
{au Refrain}

Et si par hasard son maître se fâche,
C'est alors, Narcisse, que nous rirons !
Sans en avoir envie, je prendrai mon air méchant,
Je lui dirai son nom et ses surnoms,
Je lui dirai des fariboles
Il m'en répondra des drôles
Enfin, chacun
Verra deux spectacles au lieu d'un
{au Refrain}

Alors, ferme tes yeux, dors, mon bonhomme
Je vais dire une prière à Petit Jésus
Pour qu'il vienne ici, pendant ton somme,
Te faire rêver que j'ai les mains pleines d'écus,
Pour qu'il t'apporte une brioche,
Avec du sirop qui dégouline
Le long de ton menton,
Tu te pourlècheras pendant trois heures !...
{au Refrain}

Le mois prochain, de Saint Nicolas c'est la fête
Pour sûr, le soir, il viendra te trouver.
Il te fera un sermon, et te laissera mettre
Sous la cheminée un grand panier ...
Il le remplira, si tu es sage,
De choses qui te rendront heureux,
Sinon, son âne
T'enverra un grand martinet.
{au Refrain}

Ni les marionnettes, ni le pain d'épice
N'ont produit d'effet. Mais le martinet
A vite calmé le petit Narcisse,
Qui craignait de voir arriver l'âne
Il a dit sa berceuse ...
Sa mère l'a mis dans son berceau,
A repris son coussin,
Et répété vingt fois ce refrain.
{au Refrain}

La parole aux résidents



Sandrine, art-thérapeute, a beaucoup discuté avec Mme Houplain lors d'une de ces visites dans l'établissement. Elles se sont trouvées des points communs : elles sont toutes les deux originaires du Nord. Et comme le monde est petit... Sandrine connaît le cousin de Mme Houplain, médecin dans le village de jeunesse de Sandrine. Elles se sont mises à chanter une berceuse en patois du Nord : « Le p'tit quinquin ». Mme Houplain était ravie de se remémorer des vieux souvenirs.

{Refrain:} Dors, Min p'tit quinquin,
Min p'tit pouchin, Min gros rojin
Te m'fras du chagrin
Si te n'dors point ch'qu'à d'main

Ainsi, l'aut' jour eun' pauv' dintellière,
In amiclotant sin p'tit garchon
Qui d'puis tros quarts d'heure, n'faijot qu'braire,
Tâchot d'linformir par eun' canchon.
Ell' li dijot : Min Narcisse,
D'main, t'aras du pain n'épice
Du chuc à gogo
Si t'es sache et qu'te fais dodo !
{Refrain}

Et si te m'laiche faire eun'bonn'semaine
J'irai dégager tin biau sarrau,
Tin pantalon d'drap, tin giliet d'laine...
Comme un p'tit milord te s'ras farau !
J't'acat'rai, l'jour de l'ducasse
Un porichinell' cocasse,
Un turlututu,
Pour jouer l'air du capiau-pointu...
{Refrain}

Nous irons dins l'cour Jeannette-à-Vaques
Vir les marionnett's. Comme te riras,
Quand t'intindras dire : "Un doup pou' Jacques !"
Pa' l'porichinell' qui parl' magas.
Te li mettras din s'menotte,
Au lieu d' doupe, un rond d'carotte !
It' dira merci !...
Pins' comme nous arons du plaisi !...
{Refrain}

Et si par hasard sin maite s'fâche,
Ch'est alors Narcisse, que nous rirons !
Sans n'n'avoir invi', j'prendrai m'n air mache
J'li dirai sin nom et ses surnoms,
J'li dirai des fariboles
I m'in répondra des drôles
Infin un chacun
Verra deux pestac' au lieu d'un
{Refrain}

Allons serr' tes yeux, dors min bonhomme
J'vas dire eun' prière à P'tit Jésus
Pou' qu'i vienne ichi, pindant tin somme,
T'fair'rêver qu'j'ai les mains plein's d'écus,
Pour qu'i t'apporte eun'coquille,
Avec du chirop qui guile
Tout l'long d'tin minton,
Te poulèqu'ras tros heur's de long !...
{Refrain}

L'mos qui vient, d'Saint'Nicolas ch'est l'fête
Pour sûr, au soir, i viendra t'trouver
It' f'ra un sermon, et t'laich'ra mette
In d'zous du ballot, un grand painnier.
I l'rimplira, si tes sache,
D'séquois qui t'rindront bènache,
San cha, sin baudet
T'invoira un grand martinet
{Refrain}

Ni les marionnettes, ni l'pain n'épice
N'ont produit d'effet. Mais l'martinet
A vit' rappajé l' petit Narcisse,
Qui craignot d'vir arriver l'baudet
Il a dit s'canchon dormoïre...
S'mèr' l'a mis dins s'n ochennoïre :
A r'pris sin coussin,
Et répété vingt fos che r'frain.
{Refrain}

Nous souhaitons un joyeux anniversaire aux membres du personnel :

Résidence l'Orée des Bois

Mme Nathalie AZANCIO 07/05
Mme Isabelle ECARD 07/05
Mme Amélie BOURGE 12/05
Mr Ludovic BOIGONTIER 27/05
Mme Laurence GUYENET 27/05

Résidence de la Vée

Mr Bunel Didier 04.05
Mme Hubert Aline 12.05
Melle Mongin Célia 19.05
Mme Troussier Laetitia 23.05
Mme Thierry Stéphanie 27.05

Ils nous ont quittés



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

Résidence l'Orée des Bois

Mme CHATELAIS Elisabeth
Mme ROUSSEAU Germaine

Résidence de la Vée

Pour info

Avis à tous : le lundi 3 juin 2019, une photographe vient faire un « atelier photos » avec les résidents qui le souhaitent, le thème sera sur le voyage, thème identique au repas des familles qui aura lieu le dimanche 6 octobre 2019. Les photos seront exposées pour cette occasion (sans obligation d'achat). Si les familles des résidents (enfants, petits-enfants ou amis) souhaitent venir, n'hésitez pas à vous inscrire auprès de Catherine
L'objectif de cet atelier étant de valoriser les résidents par le biais de la photo, mais aussi de passer un moment convivial tous ensemble.

Catherine et Françoise, animatrices



Un regard en arrière

Mercredi 10 avril : Nous avons eu la visite de Fenix, le chien de Sandrine, art-thérapeute. Il est allé rendre visite aux résidents dans les chambres. Mme Marchand nous a dit qu'il faudrait un chien comme cela dans chaque chambre...



Vendredi 12 avril : Les enfants du centre aéré sont venus partager plusieurs parties de loto avec les résidents. Ce moment convivial s'est terminé sur un goûter avec des friandises. Les résidents étaient ravis de cette après midi.



Lundi 15 avril : Nous avons accueilli les enfants du centre de loisirs de Couterne. Ensemble nous avons fait 2 parties de loto, cet agréable moment s'est terminé par le partage d'un goûter. Ils reviendront pendant les grandes vacances.



Mardi 16 avril : Nous étions 24 personnes pour fêter les anniversaires des personnes nées en mars et avril. Mme Felgeirolles nous a fait le plaisir de nous chanter des chansons en patois de chez elle (les Sévènes)

Mercredi 17 avril : Depuis longtemps nous n'avions pas fait une chasse aux œufs avec les enfants du personnel, se fut un succès monstre 18 enfants ont parcouru les étages. Je remercie Mme Houplain et Mme Boisnard pour leur aide, le matin ensemble nous avons tout cachés ce fut un plaisir.



L'écho des personnels

L'équipe d'entretien informe que les bancs sont installés dans les allées et dans le parc. N'hésitez pas à venir prendre l'air quand le temps le permet.



Le jour du loto du 12 avril, les enfants du centre aéré sont venus, le fils d'Amélie était présent. Maman en a profité pour faire un gros bisou à Romain.

L'écho des résidents

Françoise a bien rigolé de Catherine, sa remplaçante pendant ses congés. Celle-ci a voulu aller dans le service « Les Sources », elle s'est trompée. Elle et sa stagiaire Laura se sont retrouvées au sous sol. Elles ont vite appuyer sur le bouton de l'ascenseur pour vite remonter car elles ont eu peur.



Mme Varachowa a fait la blague a Arnaud, elle a pris le téléphone de Catherine et l'a appelé pour lui payer un coup. Mme nous a dit qu'Arnaud avait une voix de fille au téléphone. Elle rétorque « quand on voit le gabarit, ça fait tout drôle d'avoir une voix comme celle-ci ». Elle a bien fait rire les autres résidentes. A quand la prochaine blague ...

Mme Hardel était ravie de voir sa petite-fille lors du loto organisé. De plus, c'était l'anniversaire de Margaux, tous les résidents et enfants présents lui ont chanté un joyeux anniversaire.



Suite au projet « objectif nature » Mme Felgeirolles a été sollicitée par l'organisme pour confectionner des attrapes coccinelles, cela consiste a coudre des morceaux de drap blanc, faire 4 coins pour pouvoir y glisser des branches de noisetiers. Jeudi 25 avril nous avons eu le plaisir de les tester...



Mme Retoux a retrouvé une vieille photo de classe, datée de 1937, de l'école privée de la Chapelle d'Andaine. Mme Retoux a retrouvé d'anciennes copines qui sont également résidentes dans l'établissement (Mme Denieul, Mme Bougon..). Mme Retoux fait une annonce à toute les résidentes qui se reconnaissent (photo ci-après), n'hésitez pas à venir la voir (1er étage, chambre 104) pour se retrouver et partager de vieux souvenirs de jeunesse.

Jeudi 18 avril : Pour la 3ème année consécutive nous sommes allés au restaurant chinois de Alençon « Le Panda » vous avez pris un plaisir à vous servir, de choisir le plat et de retourner sans jouer les gourmands, ensuite avec la météo favorable nous avons pris la direction du parc « Le Val D'orne » situé à côté de la clinique ST Joseph, nous avons passé une superbe journée, à renouveler!!!



Mercredi 24 avril: Nous avons eu l'honneur de recevoir les amis à Mme Yver, se sont des danseurs chevronnés, ils nous ont fait valser.

Conseils : entretien physique

Automassages :

Lors de l'atelier « gym douce » avec Isabelle, le mardi matin, vous êtes invités a effectuer de petites manœuvres avec des balles de diverses textures, au niveau des mains mais également au niveau de vos pieds .

Vous pouvez reproduire seul ces exercices simples qui apportent détente immédiate, une attention à des informations sensorielles... Commencez par une balle souple puis de plus en plus ferme ... N'hésitez pas à nous demander des balles



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 16h30
9h à 12h30



Projet objectif nature

Jeudi 25 avril, nous avons rendez-vous à la résidence L'Orée des Bois pour une découverte sur la biodiversité qui nous entoure.

Mme Felgeirolles nous avait fabriqué des attrapes coccinelles. Avec les enfants de l'école privé de la Chapelle d'Andaine (21 enfants), nous sommes partis battre les buissons de la résidence, que d'insectes dans la nature! Ils ont trouvé des punaises, des coccinelles, des araignées, des hannetons, des pinces oreilles, une abeilles, des chenilles.... Ensuite retour dans la salle d'animation pour faire l'inventaire. L'après-midi s'est terminée par le partage d'un goûter avec les enfants. Voici quelques photos sinon le reste du reportage est sur la TV interne canal 99.

