N° 1
octobre 2019

Les rédacteurs

En haut : MIRAMONT Viviane, LOUMAGNE Sandrine
SENAC Éric, ANTONANA Solange, SAUVADET Margaret, , CAZALAS Françoise, VANNIER Sylvaine
En bas : PORCAL Marie, DANEL Pierre, MICHELOT Jeannine

Le mot de la Direction :

L'EHPAD Le Panorama de Bigorre est déjà un endroit chaleureux et convivial grâce à l'énergie de son personnel mais bientôt il y aura encore plus que cela: un bâtiment neuf et fonctionnel. Un cadre plus agréable pour les résidents mais aussi pour le personnel qui pourra travailler dans de meilleures conditions, c'est ce que nous attendons tous avec impatience.

Vous pourrez tous suivre l'évolution du chantier, entre deux animations et deux séjours vacances car les occupations ne manquent pas.

En attendant, le journal de l'EHPAD vous permettra de vous tenir informés et n'hésitez pas à apporter votre contribution.

Longue vie au petit journal !

Béatrice BRELLE

Directrice Générale

EHPAD « Le panorama de Bigorre »
1, rue Haulte
65700 CASTELNAU-RIVIERE-BASSE
ehpad@epas65.fr
Site internet : ehpadcrb.fr

Notre journal n'a pas de nom.
Si vous avez des propositions de nom, une boite à idées est à votre disposition au bureau administratif jusqu'au 20 octobre 2019.
Merci de votre collaboration.

✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Nom journal : _____

Confiture à l'orange

Ingrédients :

12 oranges
2 kg de sucre pour confiture
2L d'eau
1 citron non traité
1 gousse de vanille

Recette :

Laver les oranges et citrons.
Faire macérer dans une bassine 10 oranges coupées en lamelles avec un citron coupé en lamelles avec 2 L d'eau + le jus de 2 oranges pressées pendant une nuit.
Le lendemain, ajouter 2Kg de sucre + la gousse de vanille fendue en deux. Porter à ébullition sur feu doux.
Pour savoir si la confiture est bien cuite, prendre une petite cuillère de confiture et la déposer sur une assiette penchée. Si la confiture ne coule pas arrêter la cuisson.

PORCAL Marie

Jardinage

L'activité jardinage permet aux résidents de s'impliquer à l'embellissement de l'établissement en participant à la plantation et à l'entretien des fleurs.
Cette année géraniums et un mini potager ont été plantés.
La cueillette des herbes fines et des quelques légumes profite aux cuisiniers.

CONNEZ Viviane

Kermesse

La kermesse annuelle de l'établissement a eu lieu le samedi 25 mai.
Cette après-midi festive permet de réunir les résidents, les familles et les habitants du village.

Cette fête contribue au financement des activités et des séjours.
Cette année un bénéficie de 2790€ a été réalisé.

RECETTES KERMESSE

Buvette - gâteaux	164,50
Jeu enveloppes	600,00
Tickets tombola	1 532,00
Jeux enfants	25,00
Pesée jambon	36,00
Vente objets	89,00
Dons kermesse	500,00
	2 946,50

Les travaux du futur EHPAD

Le chantier est déclaré depuis le 9 avril 2019.
C'est d'abord l'entreprise MARSOL (Lot VRD—Voirie et Réseau Divers) qui a débuté, avec les opérations de terrassement.
L'entreprise GALLEGO (Lot Gros Œuvre) est également sur le chantier depuis début juin, ils ont installé la base-vie du chantier (algecos comprenant salles de réunion, vestiaires, sanitaires pour les équipes) et ont monté la grue de 65 mètres. Les fondations sont posées.

Le chantier est pour l'instant dans les délais, il y a eu une phase de préparation très importante.

Depuis début juin, une chambre témoin a été construite sur le site de l'EPAS dans un local de stockage. Elle permet à l'établissement et à l'architecte de valider des choix et aux entreprises de tester les techniques prévues, en extérieur et aussi en intérieur.

GUEGAN Pascale

Unité Alzheimer

Le médecin coordonnateur

Docteur Marie-Thérèse Pétrissans nous a rejoint le 2 janvier 2019.

Le médecin coordonnateur en EHPAD a plusieurs missions et notamment :

- Veille à la mise en œuvre, à la coordination, au suivi et à l'évaluation du projet de soins qui comporte les modalités d'accueil dans la structure, les aides apportées aux résidents, les axes de prévention
- Donne un avis sur les admissions des personnes à accueillir
- Evalue et valide l'état de dépendance des résidents et leur besoins en soins
- Peut réaliser des prescriptions médicales pour les résidents en cas d'urgence
- Etablit avec le concours de l'équipe soignante un rapport annuel d'activité médicale
- Veille à l'application des bonnes pratiques gériatriques, en collaboration avec les médecins traitants des résidents

Horaires :

Lundi
Mardi
Jeudi semaines impaires

Le lavage des mains

30 SECONDES !!!!

1/ Prendre une dose au creux de la main, étaler le produit jusqu' aux poignets puis frictionner.
2/ Paume contre paume.
3/ Dos de la main avec l' autre main.
4/ Doigts entrelacés et espaces digitaux.
5/ Doigts dans la paume de l' autre main.
6/ Pouces.
7/ Ongles dans la paume opposée.
8/ Renouveler jusqu' au séchage.

Ne laissons pas la grippe nous gâcher l'hiver

Protégeons-nous
Protégeons nos proches
Vaccinons-nous

Chaque année, la grippe peut toucher jusqu' à 6 millions de personnes. C' est une infection respiratoire qui peut entrainer des complications graves surtout chez les sujets de plus de 65 ans ou porteurs de maladies chroniques. Il est donc important de se protéger.

Les virus de la grippe changent d' une année sur l' autre, c' est pourquoi la composition du vaccin change aussi. Même quand son efficacité est modérée, le vaccin reste le moyen le plus efficace pour se protéger.

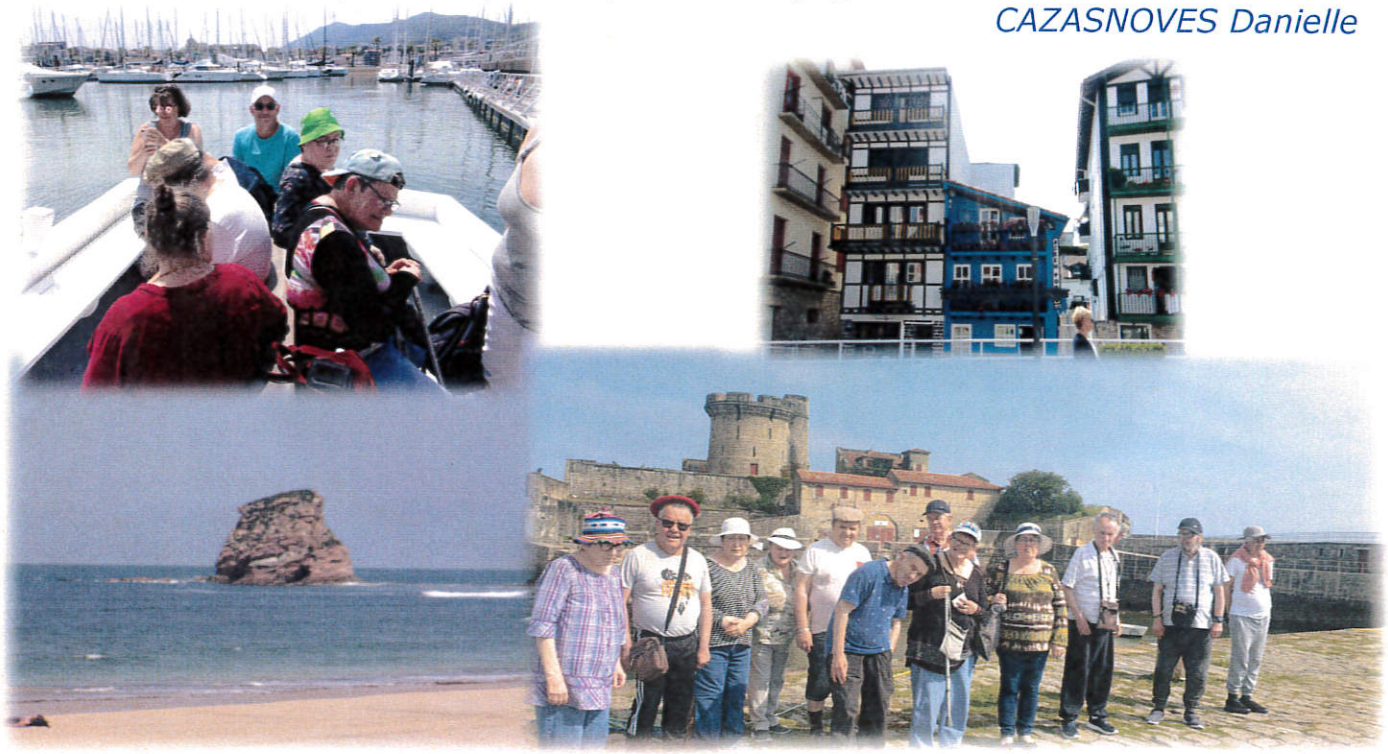
De plus, des gestes simples permettent de réduire la transmission du virus :

- se laver les mains régulièrement.
- utiliser un mouchoir à usage unique
- éternuer dans son coude

Voyage à Hendaye

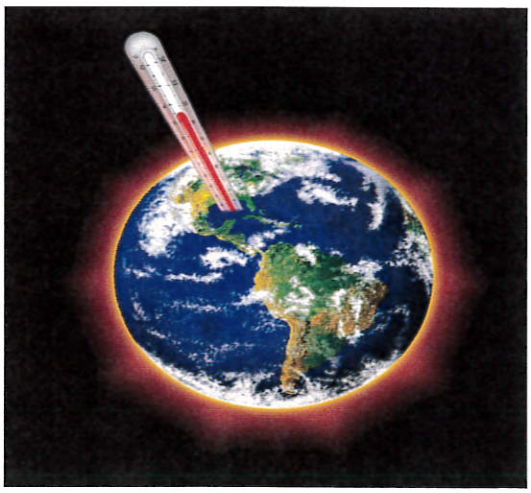
Nous sommes partis en séjour à Hendaye du 3 au 4 juin.
Le jour de notre arrivée, nous avons pique-niqué à la bonne franquette. Le soleil nous attendait au bord de la mer et j'ai pris un bon coup de soleil.
Dans l'après-midi nous avons pris le bateau « La Marie Louise » qui nous a amené à Fontarrabie. Nous avons fait quelques achats, pas trop car nous avons trouvé les magasins un peu chers.
Le lendemain nous avons visité le Fort de Soccoa.
J'ai hâté d'être en septembre pour le prochain voyage...

CAZASNOVES Danielle



Infos diverses : le climat

Nous avons eu des températures record cette année en France et dans le monde.
Le réchauffement climatique nous impacte chaque année davantage .
Essayons à notre niveau d'adopter un comportement responsable pour protéger notre belle planète pour les générations futures.



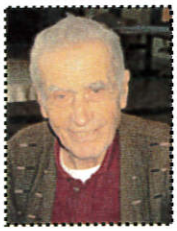
Margaret SAUVADET

104 ans

Ce 23 avril 2019, Solange Gayet a fêté ses 104 ans à l'EHPAD entourée des résidents et de son fils Jean-Pierre.
Solange Gayet née Touya a vu le jour le 23 avril 1915 à Tarbes. Elle s'est mariée avec Michel Gayet le 22 septembre 1951. De cette union est né Jean-Pierre en 1955. Elle a voué sa carrière professionnelle à l'enseignement en tant qu'institutrice.
Elle est arrivée à l'EHPAD le 12 novembre 2010 à l'âge de 95 ans après y avoir été bénévole pendant des années pour animer la chorale et encore aujourd'hui elle aime venir chantonner.

Nous avons accueilli :

- Mr PLANDE Henri le 23 janvier
- Mme MINOLI Elise le 9 mai
- Mme BENABOU Ruth le 16 mai
- Mme SIRO Marie-Louise le 6 juin
- Mr ATTANE Serge le 17 juillet
- Mme ABADIE Gisèle le 8 août
- Mme CASSOU Céline le 27 août



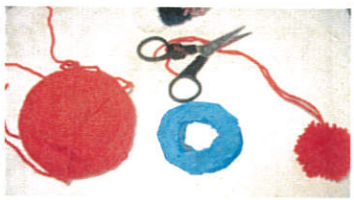
Nous ont quitté :

- Mme TICOLAT Téodora le 16 mars
- Mme COURALET Jacqueline le 25 avril
- Mme ARBUS Simone le 24 mai
- Mr ARTIGUES Claude le 1er juillet
- Mme LE BELLEC Hélène le 23 juillet
- Mme LATAPIE Marie le 25 juillet
- Mme LOUMAGNE le 8 août
- Mr PLANDE Henri le 15 septembre
- Mr RIFFONNEAU Gilbert le 16 septembre

LES POMPONS DE ROGER

Roger Hourtolou s'est mis à fabriquer des pompons il y a environ 5 ans. Avec les pompons, il réalise différentes choses, des tapis, des écharpes, des mobiles... Lors de la Kermesse et du repas des familles, il décore les rambardes du parking et de la terrasse avec ses créations, et pour Noël nous décorons également un sapin de l'établissement avec des pompons blancs qu'il a réalisé à cet effet.
Ses pompons ont tellement de succès qu'il en a fait parvenir un sac plein, par le biais d'une amie, à une classe de maternelle dans une école de Gironde. Avec ses pompons, les enfants ont réalisé des couronnes de Noël. Une idée à reproduire pour l'EHPAD !

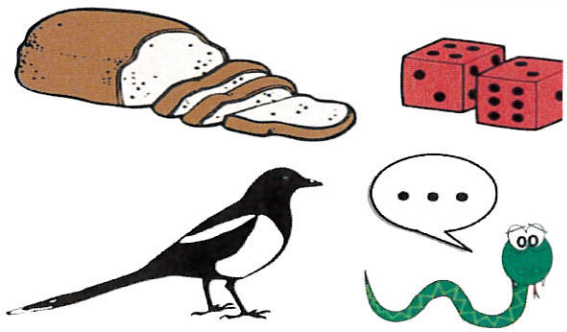
Pour réaliser des pompons, il vous faut :



- 2 cercles de cartons (ceux de Roger sont en plastique pour un usage régulier)
- une paire de ciseaux
- de la laine de la couleur de votre choix.
Préparez 8 brins de laine d'une longueur de 1m-1m50. Les nouer ensemble à une extrémité et faire des tours du cercle jusqu'à la fin de la laine. Le cercle doit être entièrement recouvert. Puis glisser les ciseaux sous la laine pour passer entre les cercles, et couper tout le tour. Passer un brin de laine entre les deux cercles et faire plusieurs nœuds bien solides. Le pompon est prêt, il n'y a plus qu'à bien l'égaliser avec les ciseaux.

MARIUS Noémie

REBUS: les oursons l'aiment bien



Le pain d'épices

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé

MOTS MELÉS

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

JONQUILLES
COULEUVRE
NOISETIER
PAPILLONS
CHOUETTES
HERISSON
ECUREUIL
EPILOBES
FRAISIER
SANGLIER
FOUGERES
LIERRE
VIPERE
MUGUET

RENARD
FAISAN
RONCES
GUEPE
ORTIE
HIBOU
CHENE

BICHE
HETRE
FRENE
CERF
FAON
GEAI

LE PIRE DÉFAUT DE CHAQUE SIGNE

Bélier : il critique beaucoup mais jure de ne jamais le faire
Taureau : il pense toujours avoir raison
Gémeaux : il hésite beaucoup trop avant de faire quelque chose
Cancer : il ronchonne souvent
Lion : il se croit indispensable
Vierge : elle veut que tout soit fait à sa façon
Balance : elle se plaint que les gens profitent d'elle
Sagittaire : il n'accepte pas la critique
Scorpion : calculateur, ses paroles peuvent s'avérer tranchantes
Capricorne : vantard, il croit tout savoir
Verseau : il s'imagine être le meilleur que tous les autres
Poissons : soupe au lait, il se fâche facilement