

La cause... Rit

N°2

Avril 2021



EHPAD Lou País

Lotissement Le Cailhabet - Route de Goux

65700 CASTELNAU-RIVIERE-BASSE

ehpad@epas65.fr

Site internet : ehpadcrb.fr

Depuis le 21 janvier 2020, l'EHPAD a une nouvelle composition de Conseil de la Vie Sociale et une nouvelle présidente Madame Ruth BENABOU résidente de l'EHPAD depuis le 16 mai 2019. Éluë à l'unanimité et une vice-présidente, Madame Margaret SAUVADET représente des familles. Nous leur adressons toutes nos félicitations.

Le Conseil de la Vie Sociale s'est étoffé puisque nous avons à la fois les anciens membres qui ont souhaité poursuivre l'aventure tels que Madame ANTONANA Solange, Madame MICHELOT Jeannine, résidentes, Madame CAZALAS Françoise, représentante des familles, Messieurs DANEL Pierre et SENAC Eric, résidents.

D'autres sont venus nous rejoindre : Mesdames Marie LUBE-MOULOU et SARRAT Fernande, résidentes, Madame Solange POULIT, représentante des familles, Messieurs Thierry COUDERC et Jean Louis DUFFAU, résidents. Nous leur souhaitons une bienvenue.

Nous avons une pensée amicale pour Madame PORCAL résidente et membre active du CVS qui nous a quittée.

Le Conseil de la Vie Sociale (CVS) a été créé par la loi du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale afin de renforcer les droits des résidents hébergés dans les établissements médico-sociaux. Ce conseil est composé de représentants des résidents, des familles et du personnel de l'établissement. Les membres du Conseil de la Vie Sociale sont élus pour 3 ans

Le CVS donne son avis et fait des propositions sur toutes les questions liées au fonctionnement de l'établissement : qualité de la prestation, amélioration du cadre de vie. Il favorise l'expression et la participation des résidents et de leurs familles à la vie de la structure. Le CVS est avant tout un lieu d'écoute et d'échange, ainsi au cours des 3 dernières années, il a donné son avis, mais il a aussi activement collaboré à la rédaction du contrat de séjour et de ses avenants, au règlement de fonctionnement, au livret d'accueil, au projet animation, il a participé activement à l'évaluation interne et il est également l'initiateur du journal « LA CAUSE... RIT ».

Le CVS doit se réunir, selon la loi, 3 fois dans l'année, mais à l'EHPAD de Castelnau Riviere Basse le CVS est très dynamique, il se réunit en moyenne 6 à 8 fois dans l'année en fonction des dossiers à traiter.

La réunion est Co-animée par le ou la président(e) et le directeur adjoint de l'établissement. Le CVS peut inviter à une de ses réunions à titre consultatif et en fonction de l'ordre du jour des personnes dites expertes dans un domaine : exemple la directrice responsable des travaux, le médecin coordonnateur ou autres etc.....

Un compte rendu est systématiquement rédigé, signé par sa présidente, diffusé aux membres de CVS et affiché dans le hall de l'établissement pour l'ensemble des résidents et des familles.

Pour contacter les membres du CVS : vous avez la liste des membres affichée dans le hall avec leur coordonnées, ils seront en charge de transmettre vos remarques, et suggestions, mais vous avez aussi une boîte à idées située dans le hall qui permet d'y déposer de manière anonyme toutes remarques et suggestions qui seront abordées au CVS.

Attention le CVS ne traite pas les plaintes individuelles des résidents et des familles, mais permet d'aborder les dysfonctionnements collectifs s'il y a et d'y apporter des réponses pour le bien-être et la bientraitance des résidents.

Il est tout à fait possible aux familles de participer une fois au CVS pour découvrir l'intérêt du CVS et pourquoi ne pas y prendre goût et s'inscrire plus activement à ce dialogue facteur de prévention.

Éditorial

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous vous remercions à tous pour vos nombreuses propositions pour le nom de notre journal. Nous avons le plaisir de vous présenter le 2ème numéro de notre journal « La cause...Rit » ce mois d'avril.

Le mois d'avril tire son nom du mot latin aperire, signifiant "ouvrir", parce que durant avril, nous voyons s'ouvrir les premiers bourgeons. Ce sont les Romains qui lui donnèrent le nom d'aprilis, nous l'avons transformé en avril.

Le mois d'avril a été jusqu'en 1564, le premier mois de l'année. A partir de là, Charles IX a décrété le mois de Janvier comme 1er mois de l'année.

Dans ce numéro nous vous ouvrons les portes de notre établissement pour le premier journal de l'année 2021.

Bonne lecture à toutes et tous !

Sommaire

Retrouvez notre journal et les actualités de notre établissement sur notre site [internet www.ehpadcrb.fr](http://internet.www.ehpadcrb.fr)

- Nouvelle composition du Conseil de Vie Sociale 2020-2023
- Le mot de la Direction
- Le déménagement

p. 1-4

- Bowling à l'EHPAD
- Ensemble comment se protéger du Covid 19
- Enigmes

p. 7

- La recette de vos aînés
- Combattons les virus avec la lotion hydro alcoolique
- Prévention canicule

p. 5

- Actualités/ infos diverses
- Ma journée à l'équithérapie

p. 8

- Les animations

p. 6

- Mots mêlés
- Sudoku

p. 9

Le mot du Directeur

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai rejoint l'équipe de direction de l'EPAS 65 depuis le mois de janvier 2020

Depuis le départ de Mme VANNIER, j'assure la direction des ressources humaines de l'EPAS 65, du pôle domicile et du pôle hébergement dont l'EHPAD fait partie.

Avant mon entrée à l'École des hautes Études en Santé Publique de Rennes en janvier 2018, j'exerçais en tant que responsable qualité et gestionnaire des risques dans le secteur sanitaire et médico-social. Durant plus de 10 années, j'ai pratiqué mon métier majoritairement dans différentes structures et activités dédiées aux aînés. A travers mes convictions et les valeurs que j'ai pu développer dans mon parcours professionnel, j'assurerai avec l'ensemble de l'équipe de l'EHPAD, le meilleur accompagnement possible et le développement de projets au bénéfice de chacun. Je rejoins une équipe de travail dynamique et bienveillante avec laquelle j'ai déjà beaucoup de plaisir à travailler depuis mon arrivée. 2021 est une année marquante avec le déménagement vers le nouvel EHPAD « Lou Païs » .

C'est avec un grand plaisir que nous ferons connaissance au fil du temps.

Au plaisir de nous rencontrer,



Guillaume TICHANE

Directeur Adjoint

Le déménagement

Le 19 Janvier 2021, nous avons déménagé dans le nouvel EHPAD

Une grande journée.

Dès 9h du matin, les premiers résidents ont rejoint les véhicules pour le court trajet entre l'EHPAD du Panorama de Bigorre et l'EHPAD Lou Païs.

Tout le personnel a été mobilisé, des bénévoles et des salariés de l'EPAS65 sont venus en renfort.

Les résidents ont été accueillis autour d'un petit déjeuner en musique, pendant que les déménageurs et les agents s'affairaient à installer les chambres.

Ils ont attendu impatiemment de pouvoir découvrir enfin leurs nouvelles chambres en fin de journée.



La recette de nos aînés

Cassoulet

Ingrédients :

Haricots
Carottes
Oignons
Tomates
Saucisses

Poitrine de porc
Couennes
Manchons/cuisses canard
Graisse de canard



Recette :

Faire revenir dans la graisse de canard, les couennes et la poitrine de porc.
Faire cuire les haricots avec les carottes, un bouquet garni et les oignons.
Mettre les haricots avec la garniture dans un caquelon. ajouter la viande, la cuisse de canard ou un manchon de canard.
Faire gratiner au four.
Bon appétit

SARRAT Fernande

Combattons les virus avec la solution hydro alcoolique

- 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.



Prévention canicule

Avec les beaux jours pensez à vous protéger de la chaleur.

Quelques conseils à suivre :

- Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.
- Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.
- Je maintiens ma maison à l' abri de la chaleur.
- Je bois 1,5L d' eau par jour.



Le confinement nous a contraint à repenser entièrement les propositions d'activités aux résidents. En effet, à partir du 12 mars, les activités de groupes ont dû être arrêtées au profit d'activités individuelles ou de petits groupes. Les activités proposées par des intervenants extérieurs (yoga du rire, chiens visiteurs, médiation animale, intermittents du spectacle...) ont été suspendues ainsi que toutes les sorties.

Nous avons donc développé les activités en interne. Les résidents étant confinés en chambre par moitié nous avons

dû élargir nos offres d'activités individuelles en chambre en proposant des supports diversifiés comme la lecture, le coloriage, les mots mêlés, les points à relier, les mots fléchés, la diffusion de musique, les temps de discussion, la préparation de décorations individuelles ou les divers jeux disponibles sur les tablettes



La météo nous a permis d'exploiter au maximum les espaces extérieurs de l'établissement : marche et promenade dans le parc, sur la terrasse, réaménagement des espaces extérieurs, plantations dans les bacs de jardinage, plantation de fleurs, création de décorations extérieures, activités créatives, peinture, lecture du journal, chants, repas sur la terrasse...

Le 24 mai, une banda s'est installée dans le parc pour une animation musicale surprise et festive.

Cette période d'isolement nous a également amené à réfléchir à des modes de communication permettant aux résidents de mieux supporter l'absence et le manque de leurs proches.

Pour ce faire, nous avons contacté toutes les familles afin de recenser les différents moyens de communication dont ils disposaient (Skype, mail, courriers ...)

Nous avons également créé un groupe Facebook, alimenté tous les jours, afin qu'ils puissent suivre la vie de leurs proches confinés.



La mise en place de multiples activités et le maintien du lien avec les familles ont permis aux résidents de vivre au mieux cette période particulière. Elles ont permis de remplir leurs journées de façon à leur faire accepter dans les meilleures conditions possible le manque des familles et des sorties extérieures .



La cueillette des jonquilles

Les résidents chanceux de découvrir à Hères des sous-bois recouverts de jonquilles sauvages. Ils ont cueilli d'énormes bouquets afin de faire rentrer la nature à l'intérieur de l'établissement. Des résidents s'en sont donnés à cœur joie à réaliser des bouquets pour embellir les parties communes.



Bowling à l'EHPAD



Le jeu se joue sur le téléviseur avec huit personnes.

Le but est de faire tomber les quilles au de dix, placées en nombre croissant avec une rigole de chaque côté. L'animation dure deux heures avec différents groupes de 4 personnes. Nous devons toucher la tête, puis écarter la main sur le côté pour attraper la boule dans les zones marquées d'un rond vert pour activer la prise de la boule de bowling.

La boule une fois lancée doit rouler au milieu des quilles et en faire tomber le plus possible pour réaliser un strike ou un spare : le but du strike est de faire tomber toutes les quilles en une seule fois, celui du spare est de les faire tomber en deux fois.

Le jeu se joue en dix parties, le joueur a droit à deux essais. Les résultats apparaissent au fur et à mesure de la partie.

L'ambiance est conviviale, les résidents s'encouragent et se félicitent entre eux.



BENABOU Ruth



Ensemble, comment se protéger du Covid-19 ?

Facile à lire et à comprendre.

1 - Pour se protéger du Covid-19

Je respecte les gestes barrières. + Je porte un masque. = Je suis en sécurité.

2 - Comment bien mettre mon masque ?

Je me lave les mains. J'attrape mon masque par les élastiques. Je place mon masque devant mon nez et ma bouche.

3 - Comment bien porter mon masque ?

Je ne touche pas mon masque. Il peut être infecté. Je veux boire ou manger. Je ne baisse pas mon masque. J'enlève mon masque par un élastique.

4 - Comment enlever mon masque ?

Je retire mon masque par les élastiques sans toucher mon visage. Je jette mon masque à la poubelle. Je me lave les mains.



Énigmes

Je commence la nuit et termine le matin.
Qui suis-je ?



De monts c'est la ligne dentelée et d'un mur le sommet.
Sur la tête des gallinacés, elle est souvent dressée.
Qui est-elle ?



Elle est bonne ou mauvaise au figuré.
C'est un bon tour de magicien.
Avec elle le mot devient secret.
Elle peut être belle sur le terrain.
Qui est elle ?

*Depuis un an le Coronavirus dit « Covid-19 » a envahi le monde entier. Nous avons dû nous adapter à un autre mode de vie souvent très contraignant. Faisons confiance à nos soignants qui travaillent sans relâche dans les hôpitaux, les EHPAD, à domicile dans des conditions difficiles pour eux et leurs familles afin de sauver des vies et nous protéger. Disons leur un grand **MERCI** pour leur dévouement et souhaitons tous ensemble, grâce à eux, trouver la sérénité.*

Margaret SAUVADET

Ma journée à l'équithérapie

A notre arrivée nous nous sommes installés pour pique-niquer avec les chevaux. Après avoir bien mangé, j'ai rencontré Stéphanie qui est la monitrice d'équitation. Au début de la séance nous avons brossé les chevaux, puis le deuxième exercice, consistait à se promener avec le cheval.

Cette journée m'a fait beaucoup de bien, elle m'a permis de me familiariser avec le cheval, de me détendre et de prendre confiance en moi. J'ai hâte d'arriver à la prochaine séance.

Vivement la reprise !!!!



CAZASNOVES Danielle



MOTS MELÉS



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

- abeille
- bourgeon
- cerf-volant
- couleur
- eclosion
- equinoxe
- fleur
- herbe
- migration
- oiseau
- oisillon
- papillon
- pluie
- printemps
- vert



SUDOKU

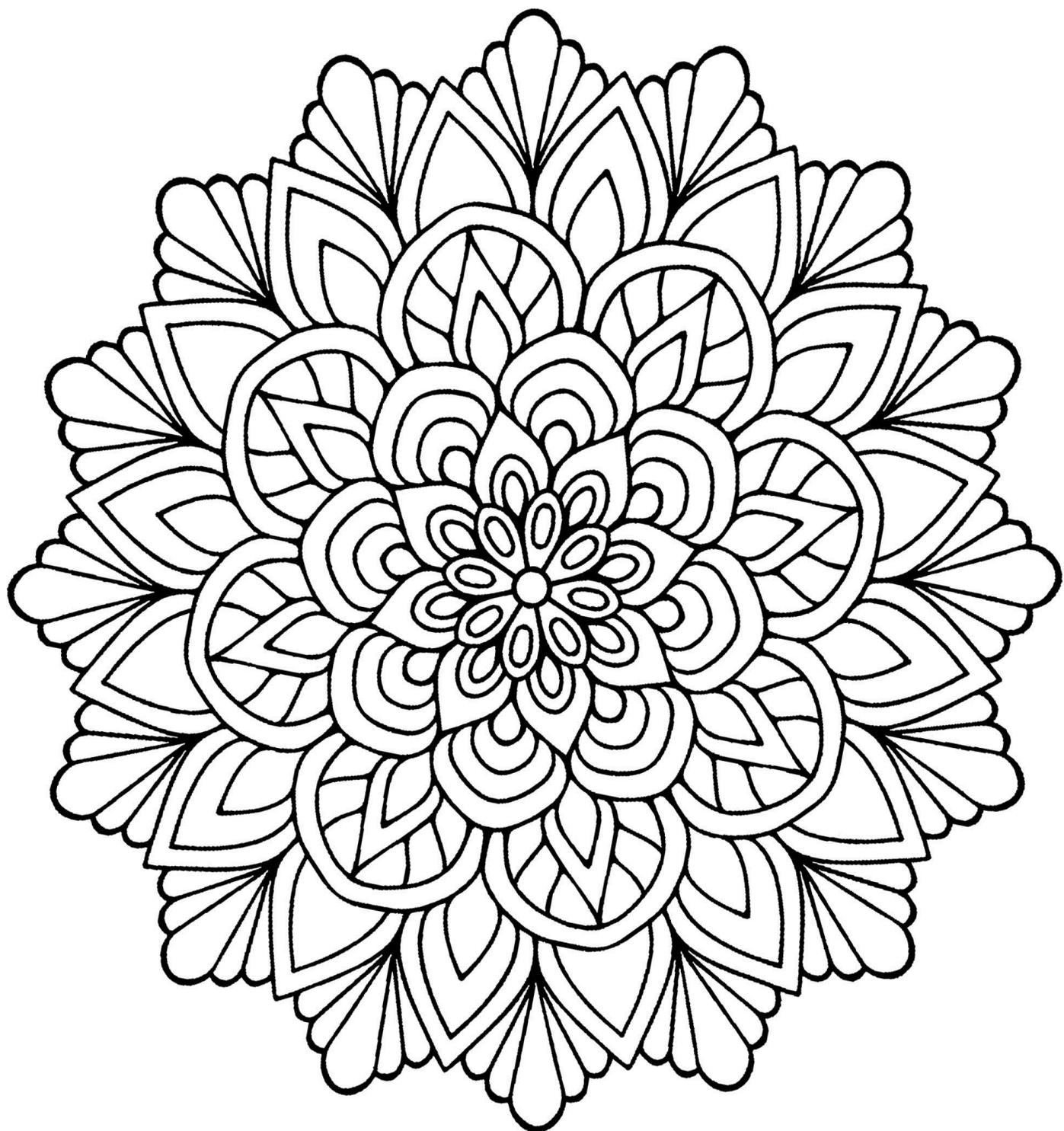
				5	7		4	
2		4	6		8	9		
5	8	9	2		4		7	1
		7	3	6	5	1		
6		2	1		9	4		7
		3	7	4	2	8		
9	3		8		1	5	2	4
		8	5		3	7		6
	1		4	2				

REBUS:
on y entend les cantatrices

L'opéra

*Un sourire ne dure
 qu'un instant, mais
 son souvenir est
 doux et agréable*

A vos crayons...



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE