

Le Petit rapporteur

Le Centenaire

**Mars – Mai
2023**



Édito

Notre « Petit rapporteur » se renouvelle en vous proposant de nouvelles rubriques imaginées et créées par les résidents eux-mêmes dans le cadre de l'atelier d'écriture.

C'est donc avec plaisir que je vous laisse le découvrir ainsi que les nombreuses activités innovantes réalisées ces derniers mois (on peut faire des découvertes et s'amuser à tous âges !)

Bonne lecture à tous



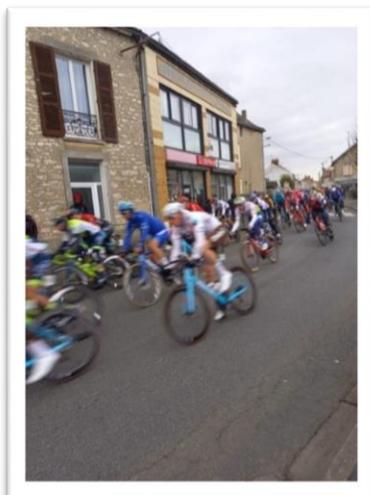
Dominique HOUSSAYE
Directrice

La résidence en Mars

Le Paris-Nice

Début mars, la course de vélo Paris-Nice est passée de notre village. Cette course cycliste professionnelle, créée en 1933, est une course majeure en Europe. Elle dure 8 jours et fonctionne avec des étapes.

Bien équipés de nos chaises et de nos plaids, nous nous sommes donc installés pour attendre les cyclistes, qui ont fini par arriver à toute allure.



La réalité virtuelle

Grâce à un casque, qui fournit des images à 360° et une atmosphère sonore, nous avons plongé voir la grande barrière de corail, profiter des aurores boréales du grand nord, suivi un troupeau d'éléphants dans la savane et même fait un voyage dans le temps pour découvrir les dinosaures !

Les mains dans la terre

En mars, nous avons passé l'après-midi dans le jardin de la résidence avec Grégory, de l'association La Petite Tortue, pour remettre en route nos carrés potager.

Nous y avons planté des fraisiers, des salades, des pommes de terre et même des aromatiques.

Quel plaisir de remettre les mains dans la terre !



Fête de la Saint Patrick

Vendredi 17 mars, nous avons mis à l'honneur l'Irlande à l'occasion de la fête de la Saint Patrick. Saint Patrick est l'un des saints patrons les plus célèbres d'Irlande et on le célèbre de nos jours, en portant du vert, des trèfles et en buvant de la bière.

Nos résidents ont d'ailleurs pu profiter d'une dégustation de bières artisanale locale, brassée à Outarville et d'un bon repas irlandais préparé par nos équipes.



La résidence en Avril

La chasse aux œufs

Pour Pâques, nous avons accueilli au sein de la résidence l'association des assistantes maternelles de Pussay pour une rencontre intergénérationnelle.

Les enfants ont participé à une chasse aux œufs en compagnie des résidents. Ce moment a été d'une grande richesse pour les petits comme pour les grands.



Le tir à l'arc

En avril, nous avons commencé un nouveau cycle de sport adapté avec du tir à l'arc.

Après l'échauffement, nous avons tout d'abord travaillé la précision des lancers avec des balles, puis nous avons poursuivi en expérimentant la prise en main de 2 modèles d'arc.

Chaque séance nous a permis d'être de plus en plus précis.

La zumba

Manon notre psychomotricienne et Vanessa, notre psychologue ont proposé une initiation à la zumba.

La zumba est un mélange de danse latine et fitness, dans notre cas, adaptée avec des mouvements moins rapides et réalisables en restant assis sur une chaise.

La chasse au trésor

Une chasse au trésor s'est également invitée à la résidence.

Ce périple a été composé de 5 épreuves : un jeu de fouilles (dans du terreau, de la semoule, des perles d'eau...) pour retrouver des éléments cachés, un quiz musical, un jeu d'énigmes et un jeu autour du goût et des odeurs à reconnaître. Chaque épreuve a permis de récolter un indice et de reconstituer une carte qui nous a guidé vers la rivière aux crocodiles, un parcours de motricité. Finalement, le trésor s'est dévoilé pour le plus grand plaisir des plus gourmands,



La résidence en Mai

Le muguet du 1^{er} mai

Le 1^{er} mai, il est coutume d'offrir à nos proches du muguet, symbole du retour du printemps et des beaux jours. Ainsi, cette année nos résidents ont chacun reçu ce petit porte-bonheur.



La danse sur chaise

Deux fois par mois, nous organisons une séance de danse-thérapie. Cette activité autour des rythmes, du mouvement et de la musique est un vrai moment de bien-être.



Un après-midi de bingo

Le jeu du bingo est de retour !
Ce jeu de hasard est un incontournable qui a toujours beaucoup de succès.

Jeux de société avec les enfants

Les enfants du centre de loisirs de Pussay sont également venus nous rendre visite pour un après-midi jeux de société.

Ensemble, nous avons passé un agréable moment à jouer et échanger.
Deux autres rencontres sont prévus d'ici l'été.



Une sortie dépaysante

Mardi 23 mai, 6 de nos résidents ont passé la journée en pleine nature aux Sources de l'Eclimont à Abbéville la Rivière.

Au programme : pêche, pique-nique et médiation animale avec les lamas et alpagas.

Nous avons commencé par pêcher des truites et des perches truitées. L'occasion de se remémorer les anciennes parties de pêche. Après le pique-nique, l'après-midi a été dédié à la médiation animale avec Isabelle et son troupeau. Nous avons pu caresser, brosser et même conduire les lamas sur un parcours d'obstacles.



Zoom sur... le séjour à Center Parcs



Ce printemps, notre résidence s'est associée aux Jardins de Roinville pour proposer aux résidents un séjour de 4 Jours à Center Parc, en Sologne. Ce projet était une grande première pour les deux établissements.

Six pensionnaires accompagnés de 6 salariées ont eu l'opportunité de "sortir" de la maison de retraite pour se retrouver dans un cadre agréable et apaisant.

Au programme : balade dans les bois, visite de la ferme pédagogique, restaurant, prendre du bon temps, discuter, rires et se reposer.

C'est une très belle réussite. Les résidents ont adoré ce moment. Ils n'ont qu'une envie : Repartir !

La vie à l'Unité Protégée



Les résidents de l'unité protégée participent volontiers aux différents ateliers proposés : chant, jeux de société, atelier créatif...

La cuisine

Confection de salade de fruits, gâteaux, jus de fruits frais... Cet atelier mobilise la communication, la mémoire (goût, souvenirs, odeurs ...) l'attention et les gestes usuels. Il est très convivial et toujours un régal pour les papilles !



Le jardinage

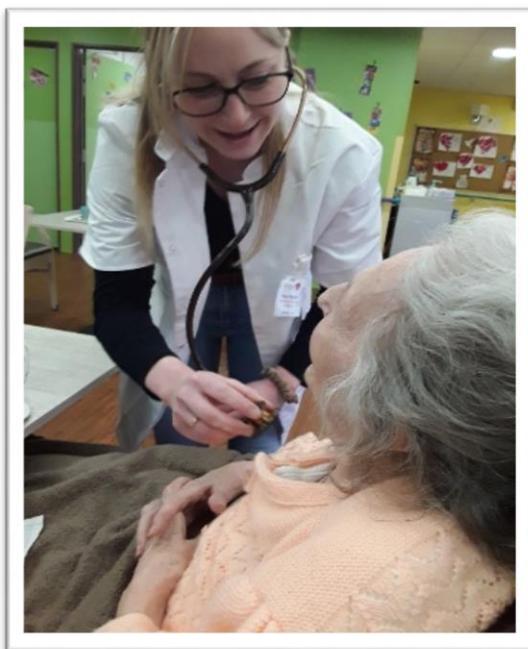
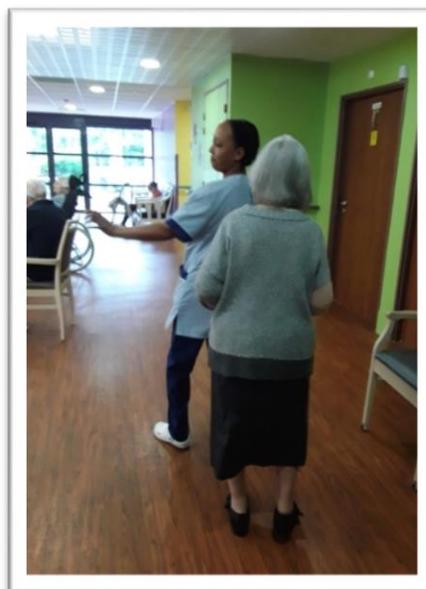
De nouvelles jardinières ont été installées et nous y avons planté quelques légumes : salades, tomates, poivrons, aromatiques...



La motricité

Les ateliers de jeux d'adresse du mardi sont bien en place et c'est à chaque fois, un vrai duel entre les résidents et le personnel. Quant au vendredi, c'est marche dans le village. FATIMA, aide-soignante de l'unité, nous a également initié à la danse orientale.

La vie à l'Unité Protégée



Marie, auxiliaire de vie de l'unité, a participé au vis ma vie avec le DR CLEVES

Portrait : Sabrina, aide-soignante

Chaque nouveau numéro de notre journal sera l'occasion de découvrir le portrait d'un ou plusieurs membres du personnel et d'un ou plusieurs de nos résidents.

Commençons avec Sabrina.



Un loisir : la marche

Un plat favori : les abats

Une chanson favorite : Des milliers de Je t'aime de Slimane

Agée de 43 ans, Sabrina est la salariée la plus ancienne du Centenaire, puisqu'elle travaille dans l'établissement depuis 2001.

Portait

Sabrina, parlez-nous un peu de vous. D'où venez-vous ?

Je suis originaire du Calvados. J'ai déménagé dans la région parisienne quand j'ai rencontré mon mari. J'ai 2 enfants, une fille de 13 ans et un garçon de 10 ans. J'ai commencé par passer un BEP-CAP cuisine-hôtellerie mais je n'ai pas poursuivi. J'ai fait des baby-sittings puis j'en suis venue à être embauchée en EHPAD à Méréville, un peu par hasard, et enfin au Centenaire à Pussay en 2001. J'ai passé mon diplôme d'AMP en 2008 et je suis en cours de Validation des Acquis de l'Expérience pour celui d'Aide-soignante.

Comment étaient le travail et la résidence en 2001 ?

C'était très différent de maintenant. La résidence était petite et dans d'autres locaux. Elle accueillait une trentaine de résidents seulement, c'était plus familial. On occupait tous les postes à la fois, on avait chacun plusieurs « casquettes » : les soins, le ménage, la lingerie, les repas, etc... Aujourd'hui il y a plus de pensionnaires, mais aussi plus de collègues avec qui se partager les tâches.

Portait

Qu'aimez-vous dans votre métier et pensez-vous le continuer jusqu'à la retraite ?

Ce qui me plaît le plus est le contact avec les personnes dont je m'occupe, j'aime leur donner le sourire, prendre le temps de discuter et de plaisanter avec eux. J'aime beaucoup ce métier, par contre il est assez fatiguant physiquement donc je ne sais pas si je pourrais le poursuivre jusqu'à la retraite. Je le ferais tant que je le pourrais.

Que diriez-vous à une jeune aide-soignante qui débute ?

Que c'est un beau métier et qu'il faut aimer les gens. Leur consacrer du temps, essayer de les aider de notre mieux. Et surtout, qu'au travail, il faut rester gai malgré les soucis, savoir garder le sourire, pour nos résidents et pour nos collègues !

Ce que nos résidents disent de Sabrina :

- « Je lui donne 10/10 ! » « Elle a beaucoup de patience. »
« Elle me taquine beaucoup et me fait rire. »
« J'ai confiance en elle » « C'est une perle ! Très ouverte et sincère. »

Bienvenus



Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

Mme Hudebine
M. Doare
M. Joseph
M. Landon

Une pensée



Nous avons une pensée pour ceux qui nous ont quitté :

Mme Sureau
Mme Pecquerie
Mme Firon



Anniversaires à venir

JUIN

Mme ANDRIEU le 04/06
Mme PAVARD le 04/06
Mme VANDENBROECK le 04/06
Mme GILBERT le 07/06
Mme HEMMERLE le 07/06
Mme VITOUX le 07/06
Mme GUILLONEAU le 14/06
Mme GILLET le 18/06
Mme MANCIC le 26/06
Mme TRAIN le 30/06

JUILLET

Mme VALLOIS le 03/07
Mme MEUNIER le 05/07
Mme MOREAU le 05/07
Mme BRULANT le 06/07
Mme OLIVEAU le 21/07
M. PECQUERIE le 28/07
Mme MARION le 31/07



AOUT

Mme PUGLIESE le 02/08
Mme DELANOUE le 09/08
Mme MONCEAU le 15/08
Mme JACQUES le 21/08
Mme NOTOT le 22/08
Mme HUDEBINE le 23/08
Mme LOUCHART le 28/08
M. CHAUMETTE le 29/08
Mme BRICARD le 30/08

Bon à savoir

Fête des anniversaires

Jeudi 22 juin

Jeudi 20 juillet

Jeudi 31 août

Messe

Vendredi 30 juin

Vendredi juillet

Vendredi août

Repas à thème

**Mercredi 28 juin : la
Provence**

**Mercredi 12 juillet :
l'Aquitaine**

Jeudi 10 août : les Antilles

Animations

**Mercredi 5 juillet à partir de
15h : Bal avec les enfants
du centre de loisirs**

**Jeudi 13 juillet à partir de
8h30 : Brunch du 14 juillet**

La page des sports



LE TOUR DE FRANCE

Créé en 1903 par le journal L'Auto (devenu ensuite l'Equipe), dans l'objectif de booster ses ventes, le Tour de France comptait initialement 6 étapes, pour un total de 2428 km.

La première édition a été un franc succès, de nombreux spectateurs ont fait le déplacement pour accueillir les coureurs à l'arrivée. Le journal atteint ses objectifs et augmente considérablement ses ventes. Le Tour est reconduit pour les années suivantes.

Peu à peu, le Tour prend de l'ampleur, et s'étend dans toute la France. Des étapes, plus courtes mais plus nombreuses, sont programmées dans toutes les régions, y compris les régions montagneuses. Puis, le Tour devient international, avec la participation d'équipes de différents pays et des étapes programmées dans les pays limitrophes (Italie, Espagne, Belgique...).

Un regain de passion des français pour le Tour se fait ressentir avec l'arrivée de la télévision dans les foyers. Beaucoup apprécient de pouvoir découvrir de nombreux paysages, tout en soutenant leur cycliste favori.

La page des sports

Quatre coureurs ont remporté cinq fois le Tour de France, formant ce qui est souvent appelé le "Club des cinq" : le français Jacques Anquetil, suivi par le belge Eddy Merckx, puis le français Bernard Hinault et l'espagnol Miguel Indurain.

Le français Raymond Poulidor fait également partie des grands noms du Tour, arrivé à 8 reprises sur le podium mais jamais vainqueur, il était surnommé « l'éternel second ». Plus récemment, lance Armstrong s'est vu retiré ses sept victoires consécutives pour dopage.

Le Tour de cette année aura lieu du 01/07/2023 au 23/07/2023. Les coureurs s'élanceront de Bilbao (Espagne) et termineront sur les Champs-Élysées, après un total de 21 étapes, soit 3404 km.



*Jacques Anquetil et
Raymond
Poulidor, 1964*

Expressions françaises



Vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué

Sens : Il ne faut pas se réjouir trop tôt d'une réussite qui n'est pas encore accomplie.

Origine : Louis XI propose à l'empereur allemand Frédéric III d'attaquer le duc de Bourgogne, surnommé Charles le Téméraire, puis de se partager ses terres. L'empereur allemand répond au roi en lui contant cette fable de trois chasseurs trop sûrs d'eux qui échouent à tuer un ours, alors qu'ils avaient déjà empoché la récompense pour le faire. Cette fable a ensuite été reprise et popularisée par le fabuliste italien du XVe siècle, Laurentius Abstemius, qui a inspiré « l'Ours et les deux compagnons, à Jean de La Fontaine.

Cette expression est universelle mais ne fait pas toujours référence à un ours. Par exemple, en Turquie, on dit "on ne vend pas le poisson qui est encore dans la mer« ; en Afrique, "attends d'avoir traversé la rivière pour dire au crocodile qu'il a une bosse sur le nez" ; au Brésil : "Il ne faut pas compter sur l'œuf tant qu'il est dans le cul de la poule".

Le coin des animaux

Le chien accompagne l'Homme depuis maintenant 12 000 ans, Descendant direct du loup, après avoir été domestiqué, le chien s'est révélé très utile dans certaines tâches comme la chasse, le gardiennage des troupeaux ou encore la protection.

Il existe plus de 350 races de chiens dans le monde.



Les métiers des chiens

Le chien guide d'aveugle : certains chiots sont éduqués et entraînés pour qu'ils puissent plus tard aider les personnes mal voyantes ou aveugles.

Les chiens de police : depuis le début du XXe siècle, les services de police utilisent des chiens pour trouver des pistes de suspects, de personnes disparues, de drogues ou encore d'explosifs.

Le coin des animaux

Les chiens de sauvetage en montagne : les chiens de sauvetage en montagne consistent à déterrer des personnes enfouies sous la neige lors d'une avalanche.

Les chiens de sauvetage en mer : ils surveillent les plages et leur rôle est de sauver les nageurs en cas de noyade. Ce sont principalement des chiens de la race Terre-Neuve.

Les chiens de berger : ils gardent les troupeaux et les protègent des prédateurs.

Les chiens de chasse : leur rôle est d'aider leur maître pour la chasse. Ils peuvent par exemple ramener le gibier.

Les chiens de catastrophe : leur rôle est de retrouver les victimes après une catastrophe naturelle, par exemple les personnes enfouies à cause d'un séisme.

Les chiens truffiers : avec leur maître, ils recherchent des truffes dans les forêts.

Le coin des animaux

Le saviez-vous ?

- La plupart des chiots perçoivent les bruits et commencent à ouvrir les yeux environ deux semaines après leur naissance.
- Les chiens ont un odorat des dizaines de fois plus précis que les humains mais leur sens du goût est moins développé.



- Les oreilles d'un chien sont pourvues d'un minimum de 18 muscles.
- La truffe du chien est unique, chacune est différente d'un chien à un autre, c'est un peu comme l'empreinte digitale chez les humains.
- Le plus grand chien du monde mesure 1,11 m tandis que le plus petit n'atteint pas 10 centimètres !

Poésie

Acrostiche

L'acrostiche est un poème dont les initiales des vers, lues verticalement, composent un mot.

Nous avons créé cet acrostiche avec les résidents participants à l'atelier d'écriture.

Lumineux

Etablissement

Chaleureux

EHPAD

Naturellement

Tourné vers les autres

Ensemble

Nuit et jour

Amicalement

Infirmières, aides-soignantes, médecin...

Réunis

Et volontaires