

LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2016 N° 8

Sommaire

Le comité de rédaction
Mot de la direction
Mot du cadre de santé
Mot du secrétariat
Notre vécu
Un métier : les aides-soignants
Noël d'antan
Recette : le pot au feu
Jouons
Les temps forts
Chanson : Prendre un enfant par la main de Yves Duteil
Dates à retenir
Nous souhaitons la bienvenue
Une petite pensée pour ceux qui nous ont quittés
Quoi de neuf chez le personnel ?



Ambrières les vallées sous le givre



COMITE DE REDACTION:

Mesdames BARBE Solange, FLEURY Jeanne,
LAMBERT Hélène, MALECOT Yvette,
RAIMBAULT Germaine, RUAULT Lucienne,
TRIHAN Rachelle,
VALLEE Henriette



**TOUTES LES PERSONNES QUI SOUHAITENT PARTICIPER A LA
REDACTION SONT LES BIENVENUES**

Un petit mot à la veille des fêtes de fin d'année. Noël approche, une certaine frénésie anime les foules, les maisons s'illuminent, les espaces se parent de leurs plus beaux attraits.

Cette ambiance chaleureuse nous renvoie à un cocon où chacun a envie de se retrouver ou de s'y retrouver. Chacun interprète Noël à sa façon au regard de ses convictions religieuses, de son histoire, de ses habitudes. Cette fête est bien la seule, à mon sens, à créer cette ambiance magique.

Je souhaite que cette féerie et cette humanité qui transcendent la période de Noël se poursuivent au-delà de la période formelle et que chacun apprécie les moments simples et gratuits que nous offre la vie.

Notre vocation est l'accompagnement de la personne âgée, de nos aînés, et c'est un honneur pour nous de contribuer à l'histoire d'une vie.

Nous ne pouvons tout réaliser, soumis comme tout établissement public aux contraintes économiques et aux contraintes de la vie en collectivité, mais la participation des familles, la communication et la proximité, l'investissement des équipes doivent permettre de parvenir à un accompagnement digne de ce nom.

J'ai à ce jour de nombreux retours positifs sur l'accompagnement prodigué au sein de l'EHPAD. Les résidents, les familles sont généralement satisfaits des prestations et du cadre de vie proposé. Certes, nous pouvons faire mieux encore et nous le savons. Il est effectivement prévu de mener une réflexion sur la réhabilitation de l'ancienne aile du bâtiment, afin de proposer des espaces adaptés. La programmation de ces travaux sera initiée en 2017. Nous intégrerons au programme de travaux les contraintes architecturales liées aux autres secteurs et ferons le choix, au regard de l'enveloppe financière, du scénario le plus adapté.

Vous serez tenus régulièrement informés de l'avancée de ce projet.

Nous pourrions évoquer les projets dans leur globalité à l'occasion de la cérémonie des vœux dont la date a été fixée le 9 janvier 2017.

A l'heure où notre Nation se trouve au cœur de violences renouvelées, où la société s'épuise dans une course à la consommation, où les conflits dans le monde engendrent des crimes abominables, où la nature réagit aux progrès des civilisations, j'en appelle à chacun à se recentrer sur les acquis de nos anciens, soit, entre autres, le respect, la solidarité, la convivialité.

L'altruisme de chacun peut contribuer à un monde meilleur. Les initiatives locales sont souvent les plus constructives comme en témoignent les actions menées par l'association des résidents de la Varenne, par les bénévoles livrant des repas à domicile, mais aussi et surtout, même si c'est un métier, par nos professionnels engagés au service de personnes vulnérables.

Sur cette note d'espoir, je vous souhaite à toutes et à tous de très belles fêtes de fin d'année.



LE MOT DU CADRE DE SANTE

Soucieux d'améliorer le travail au quotidien, l'établissement a acheté des chariots de distribution des petits déjeuners, ils sont plus ergonomiques et colorés. Une nouvelle douche au lit a également été acquise pour faciliter la toilette des résidents les plus dépendants.

Je profite de cette période hivernale pour rappeler à chacun de vous visiteurs et familles que les personnes âgées sont plus sensibles et vulnérables aux différentes maladies, que par conséquent lorsque vous êtes souffrants cela impose quelques précautions si vous ne pouvez reporter votre visite :

- lavage des mains ou utilisation de solution hydro alcoolique (disponible à l'entrée)
- évitez de les embrasser ou de leur serrer la main
- mettre un masque si vous toussiez beaucoup (disponible à l'entrée).



Douze mois touchent à leur fin! Voilà que douze autres se présentent à nous. Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2017, qu'elle soit riche de moments partagés et d'échanges, remplie de bonheur pour vous et vos proches.

Sylvaine Meslay

LE P'TIT MOT DU SECRETARIAT



Tarifs repas visiteurs 2017

Comme vous le savez, votre famille et vos amis peuvent venir déjeuner avec vous le midi.

L'invitation à déjeuner de parents ou d'amis doit être signalée

72 heures à l'avance au secrétariat,

l'heure du service étant semblable au vôtre, soit 12h.

Le prix du repas est fixé en Conseil d'administration.

Le règlement se fait auprès du Trésor public de Gorrion après réception de la facture.

Pour 2017, voici les nouveaux tarifs (des modifications ont été apportées) :

La semaine (du lundi au samedi) : 6,95 €

Le dimanche : 12,00 €

Jours de fête (Noël, Jour de l'an, dimanche de Pentecôte, dimanche de Pâques) : 19,75 €



Carte Mutuelle Complémentaire

Une carte complémentaire est demandée à l'entrée de chacun d'entre vous.

Cependant, cette carte se renouvelle tous les ans.

N'oubliez pas de déposer au secrétariat le renouvellement de votre mutuelle dès que vous la recevez afin de faciliter vos remboursements. Merci.

CONSEIL DE LA VIE SOCIALE



Un petit retour sur les élections ...

Pour les représentants des résidents

5 résidents se sont présentés comme candidats pour siéger au conseil de la vie sociale : M. BESCOTI Norbert, M. DEBRAY René, Mme FLEURY Jeanne, Mme MALECOT Yvette et Mme VALLEE Henriette.

Les élections ont eu lieu le mardi 13 septembre 2016 en salle d'animation l'après-midi. 26 résidents ont voté.

Résultats : M. BESCOTI : 15 voix, M. DEBRAY : 17 voix, Mme FLEURY : 24 voix, Mme MALECOT : 21 voix et Mme VALLEE : 24 voix.

Les 5 résidents sont donc élus pour siéger au conseil de la vie sociale.

Pour les représentants des familles

4 personnes se sont présentées comme candidats pour siéger au conseil de la vie sociale : Mme HOUAL Michelle, Mme HUIGNARD Isabelle, M. LE RAI Daniel, M. ROGER Christian.

Les élections ont eu lieu le samedi 24 septembre 2016 lors du repas des familles (de 11h15 à 12h). Il y a eu 34 votants (dont 32 votes par correspondance).

Résultats : Mme HOUAL : 32 voix, Mme HUIGNARD : 32 voix, M. LE RAI : 33 voix, M. ROGER : 33 voix.

Les 4 représentants des familles sont donc élus pour siéger au conseil de la vie sociale.

CONSEIL DE LA VIE SOCIALE



Avec cette nouvelle composition, le conseil de la vie sociale s'est réuni le lundi 17 octobre 2016 de 14h à 16h.

L'ensemble des représentants des résidents et des familles était présent.

A cette occasion, Mme Huignard Isabelle a de nouveau été élue présidente à l'unanimité et M. Debray René, vice-président (durée du mandat : 3 ans).

M. Roger Christian, supplée par Mme Huignard Isabelle et M. Bescoti Norbert se sont portés candidats pour siéger au conseil d'administration, décision approuvée à l'unanimité.

Au niveau du hall d'accueil, les vitrines ont été refaites. Une vitrine est dédiée au conseil de la vie sociale, près des menus et animations. Vous pouvez y retrouver la composition du conseil de la vie sociale notamment le nom et coordonnées des membres avec leur photo. N'hésitez pas à les contacter pour leur faire part de vos observations, questions ou autres....

Vitrine



NOTRE VECU

L'électricité et eau

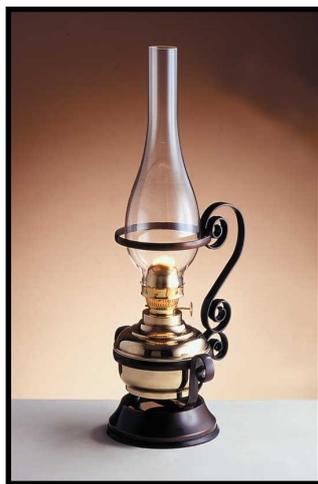
A l'époque il n'y avait pas d'électricité pendant la guerre, nous utilisions des lampes à pétrole, des bougies, des lampes pigeon ou encore des lampes à carbure, les piles électriques étaient peu courantes.

Nous récupérions l'eau dans les puits, l'eau courante est arrivée à Céaucé il y a environ 58 ans.

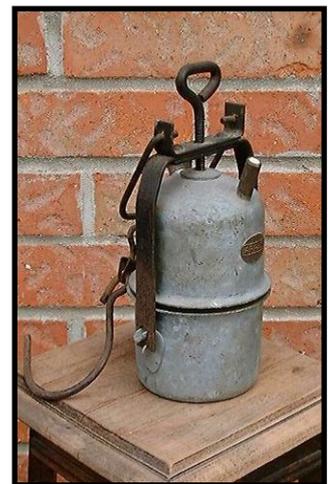
Nous n'avions pas d'eau chaude. Nous nous lavions avec des bassines, à l'eau froide ou réchauffée dans la lessiveuse.



Lampe pigeon



Lampe à pétrole



Lampe à carbure

Les loisirs:

La belote

Il n'y avait pas autant de distractions qu'aujourd'hui. Pendant l'automne et l'hiver nous faisons des veillées belotte entre amis, en famille ou avec les voisins. Il nous arrivait de commencer la soirée par une partie de carte puis de finir en jouant de l'accordéon en chantant et dansant. Nous apprenions à jouer enfant ou bien quand nous nous sommes mariés. Il y avait aussi le club dans de nombreuses communes. Toutes les semaines, un après midi, les gens se réunissaient pour jouer à la belotte, puis selon leur classement ils gagnaient du jambon, des saucisses, des côtelettes, du rôti de porc ... mais très rarement du boudin noir. Certaines personnes venaient de très loin pour participer au concours. Il arrivait que se soit les mêmes personnes qui gagnaient d'une semaine à l'autre car il y avait parfois des tricheurs. Nous partageons ensuite un goûter et un café.



Les bals

Après la guerre, nous allions régulièrement au bal en chantant le long de la route avec les copines, c'était joyeux. C'était l'orchestre du pays qui jouait, nous nous connaissions tous. Ça se passait tous les dimanches, nous mangions ensemble puis nous dansions.



Le théâtre

L'hiver il y avait aussi quelques représentations de théâtre de boulevard. Des bénévoles se prêtaient au jeu de mettre en scène quelques histoires de ménage, très souvent humoristique.

L'alimentation

Durant la guerre nous avons des restrictions alimentaires, nous utilisons des cartes pour les adultes, les juniors pour acheter des aliments. En ville tout était en vrac: le sucre, le riz, les pâtes, même l'huile. Nous avons qu'un tiers de baguette pour la journée, certains jours nous avons vraiment faim. En campagne il était plus facile de trouver des légumes, des fruits du jardin, des volailles... Nous faisons aussi certains échanges par exemple du beurre en plus d'argent pour acheter un bout de tissu.

Habitation

A l'époque nous gardions nos parents chez nous lorsqu'ils étaient âgés. Un mois chez un enfant et l'autre mois chez un autre car c'était beaucoup de travail. Il n'y avait pas de maison de retraite comme aujourd'hui, « moi je ne voulais pas que mes enfants s'occupent de moi ». Nous avions une grande pièce avec un lit caché d'un rideau à chaque coins de la pièce. Il y avait la cuisine dans la même pièce. Les toilettes étaient le plus souvent dans le fond du jardin.

UN METIER : LES AIDES SOIGNANTS

L'aide soignant s'occupe de l'hygiène et veille au confort physique et moral des personnes. Au quotidien, il aide les personnes à effectuer leur toilette, douche et à s'habiller.

L'aide soignant accompagne les personnes dans leurs déplacements, mais aussi à se lever du lit ou se coucher. Il aide aussi à la prise des repas. Il peut avoir certaines tâches d'entretien comme le changement de la literie et du linge, il peut être aussi amené dans certains cas à ranger et nettoyer les chambres.

Pour devenir aide soignant il faut passer un concours écrit et oral. La formation d'aide soignant dure 1 an.

Le métier d'aide soignant requiert résistance, force physique et délicatesse, mais aussi patience, bienveillance, écoute, communication ... toutes ces qualités afin de répondre au mieux aux besoins des personnes.



L'aide soignante connaît les habitudes des résidents car il travaille au contact quotidien. C'est le premier témoin du changement ou amélioration d'état de la personne. Si il y a un problème c'est l'aide soignant qui le signal. Il peut être aussi amené à contrôler les paramètres vitaux tels que la prise de température, le pouls, la tension ...

Les aides soignants sont amenés a travailler en maison de retraite ou à domicile, dans des établissements hospitaliers mais aussi auprès des enfants et des personnes en situation de handicap.

Sur ces mots nous pouvons dire qu'ici les aides soignantes nous soulage de nos souffrances et font de très bons soins.

Petite information:

Ici les aides soignantes et AMP (aide médico psychologique) sont en blouse blanche et **rose**

Les ASH (agents de soins hospitaliers) sont en blouse blanche et **bleu**

Les infirmières sont en blouses blanche et **verte**

Les agents de ménage, hôtellerie et lingerie en blouse blanche et **mauve**

Et les contractuelles en blouse blanche avec un liserait vert.

Noël d'antan

Le 24 décembre nous ne faisons pas de réveillon de Noël comme aujourd'hui, nous allions à pieds à la messe de minuit avec toute la famille. Nous retrouvions bien souvent les voisins. « nous avons 2 km voir 5 km pour se rendre à l'église nous y allions a jeun et parfois le curé nous offrait le chocolat et la brioche ». Des volontaires avaient installés une crèche dans l'église. A Céaucé la décoration de la crèche changeait tous les ans. C'était souvent sur le thème des différents pays, les volontaires s'inspiraient de cartes postales pour la décoration. Les gens venaient de loin pour voir la crèche. Une personne chantait « le minuit Chrétien, c'est une chanson difficile à chanter ! ». A minuit il y avait la procession, les enfants de cœurs portaient Jésus dans la crèche en chantant « il est né le divin enfant ». La messe durait environ 1h30. Il n'y avait pas de chauffage dans les églises il faisait très froid et il y avait souvent de la neige à Noël à notre époque. Le paysage était beau, les arbres étaient tous blancs.

Aujourd'hui il y a de moins en moins de neige. Après la messe nous rentrions à la maison, nous buvions un chocolat chaud et allions nous coucher.

On ne décorait pas de sapin, ni les maisons, on faisait parfois uniquement une crèche avec du papier roche.

Le 25 décembre, on ouvrait nos cadeaux le matin, on avait une orange, un sachet de croquette, un père Noël en chocolat, un petit Jésus en sucre ou un sucre d'orge. Nous mangions des noix et noisettes en attendant le père Noël. Au repas, on mangeait de la dinde et de la bûche, on ne connaissait pas le fois gras.

Le 1er de l'an nous faisons un repas chez la grand-mère ou chez les enfants chez qui la grand-mère vivait.



RECETTE

LE POT AU FEU

Ingrédients : Pour 4 personnes CUISSON : 3 h

1kg 500 de viande de bœuf (au choix jarret, plat de côte, paleron, collier)

6 carottes, 2 navets, 2 poireaux, 1 petit chou de pomme, 2 pommes de terre

Un petit morceau de céleri rave

1 oignon piqué de 3 ou 4 clous de girofle

Sel et poivre

Pour le bouquet garni : persil, thym, laurier, romarin, céleri, poireau

Préparation : Mettre la viande à bouillir dans de l'eau froide et fermer avec un couvercle. Lorsque l'eau commence à bouillir, écumer le dessus. Ajouter le bouquet garni et l'oignon piqué aux clous de girofle. A mi cuisson, ajouter les légumes, saler et poivrer. A la fin de la cuisson, égoutter la viande et les légumes en gardant le bouillon. Couper des morceaux de viande. A manger avec du gros sel, à la moutarde, avec des cornichons, à la sauce tomates, à la sauce piquante, avec une vinaigrette.

Dans le bouillon, ajouter du tapioca, ou du pain recuit, ou du vermicelle

Bonne dégustation



SOLUTIONS DU NUMERO PRECEDENT

Devinettes:

Un coq perché sur une seule patte pond un œuf. Va-t-il tomber à droite ou à gauche ? **Ni l'un ni l'autre, le coq ne pond pas d'œuf !**

Quel est l'animal le plus sourd au monde ? **La grenouille car elle dit toujours « quoi quoi ».**

Charade :

Mon premier est un insecte qui vit dans les cheveux.

Mon deuxième est le contraire de laide.

On passe toujours avec un camion pour vider mon tout.

Poubelle (poux-belle)

JOUONS

Devinettes:

Quel est l'animal le plus heureux au monde ?

Pourquoi les souris n'aiment pas les devinettes?

Charade :

Mon premier est de la famille des félins.

Mon deuxième est un produit laitier.

Mon tout est une maison dans la montagne.

Les solutions dans le prochains numéro

LES TEMPS FORTS

EN SEPTEMBRE : célébration de la messe , cinéma «Retour chez ma mère» à Gorron, achats à Ambrières, repas des familles, sortie sur la ligne, sortie à la médiathèque Le Grand Nord de Mayenne,



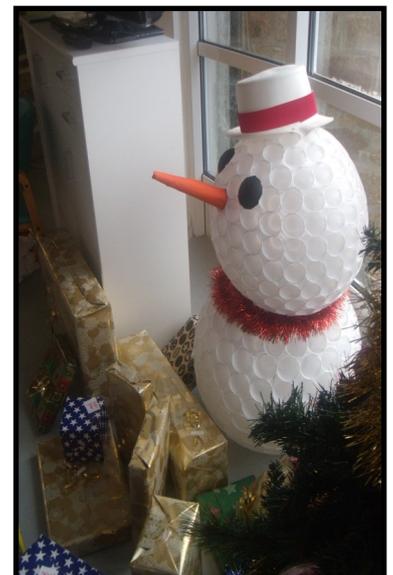
EN OCTOBRE : Cinéma « le gamin au vélo» à Gorron, célébration de la messe , achats à Ambrières, Spectacle des danseurs de country d'Ambrières, sortie achat à Mayenne, Atelier couture pour la fête de la citrouille au jardin des Renaudies



EN NOVEMBRE: cinéma «Radin » à Gorrion, célébration de la messe, achats à Ambrières , dégustation de châtaignes, après midi chant et accordéon avec Mr Remande, Sortie au restaurant à l' ESAT de Gorrion, sortie à la médiathèque le Grand Nord de Mayenne



EN DECEMBRE : cinéma « La traversée de Paris» à Gorrion, achats à Ambrières, célébration de la messe de Noël, Arbre de Noël avec les enfants du personnel, sortie achat à Mayenne, sortie aux illuminations de Noël à Céaucé, soirées films le 24 et 25 décembre.



Prendre un enfant par la main

De Yves Duteil



Et lui chanter des re-
frains

Pour qu'il s'endorme à la
tombé du jour

Prendre un enfant par
l'amour

Prendre un enfant
comme il vient

Et consoler ses chagrins

Prendre un enfant par la main
Pour l'emmener vers demain
Pour lui donner la confiance en son pas
Prendre un enfant pour un roi

Prendre un enfant dans ses bras
Et pour la première fois
Sécher ses larmes en étouffant de joie
Prendre un enfant dans ses bras

Prendre un enfant pas le cœur
Pour soulager ses malheurs
Tout doucement sans parler sans pudeur
Prendre un enfant sur son cœur

Prendre un enfant dans ses bras
Mais pour la première fois
Verser des larmes en étouffant sa joie
Prendre un enfant contre soi

dou, dou, dou, dou...

Prendre un enfant par la main



DATES A RETENIR

En janvier

Le Jeudi 5: Goûter de Noël de l'association des résidents de la Varenne

Le lundi 9: Cérémonie des Vœux

Le jeudi 12: célébration de la messe

Le mardi 17: Cinéma à Gorron

Le mercredi 18: Passage de la médiathèque d'Ambrières à 10h30

Le vendredi 20: Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron

En février

Le jeudi 2: Célébration de la messe

Le mardi 7: Cinéma à Gorron

Le samedi 11: Passage de l'équipe de l'aumônerie de 9h30 à 11h30

Le mercredi 15: Passage de la médiathèque d'Ambrières à 10h30

Le mercredi 22: Repas du CCAS à la salle des fêtes

Le jeudi 23: Célébration de la messe à 14h30

En mars

Le jeudi 2: Spectacle cabaret music hall des années 60 à Mayenne

Le samedi 11: Passage de l'équipe de l'aumônerie de 9h30 à 11h30

Le mercredi 15: Passage de la médiathèque d'Ambrières à 10h30

Le mardi 17: Cinéma à Gorron

Le Mercredi 29: Spectacle avec l'orchestre de Gorron

En avril

Le mardi 4: Spectacle de chant et guitare avec Mr Luka

Le samedi 8: passage de l'équipe de l'aumônerie de 9h30 à 11h30

Le mercredi 12: Passage de la médiathèque d'Ambrières

Le mardi 18: Vente de vêtements l'Age d'Or à 14h00

D'autres manifestations s'ajouteront
à ce programme

Nous souhaitons la bienvenue à

Monsieur CHAUVIN Louis d'Ambrières est entré le 14 septembre

Madame CHARTIER Jacqueline de Hercé est entrée le 20 septembre

Madame BIGNON Suzanne de Champéon est entrée le 10 octobre

Monsieur COTTEREAU André de Jublain est entré le 11 octobre

Monsieur LETISSIER Clément de Couesmes Vaucé est entré le 21 octobre

Monsieur BENOIST Marcel de d'Ambrières les Vallées est entré en hébergement provisoire le 24 octobre

Madame GARRY Simone de Oisseau est entrée le 17 novembre

Madame DUPUIS Emilienne d'Ambrières est entrée le 14 décembre

Madame MORISSET Marie-Thérèse est entrée en hébergement provisoire le 20 décembre

Madame JOUSSE Simone d'Ambrières est entrée le 28 décembre

UNE PETITE PENSEE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTES

Madame LEROUX Simone le 31 août

Madame MORIN Renée le 2 septembre

Madame MARTEAU Madeleine le 13 septembre

Madame DOZISSARD Paulette le 26 octobre

Madame MONTECOT Lucienne le 19 novembre

Madame HAREAU Lucienne le 30 novembre

Madame DELANGLE Geneviève le 11 décembre

Madame MONTAUFRAY Geneviève le 13 décembre

Madame RIOUX Emilienne le 13 décembre

Madame CHEVILLARD Bernadette le 19 décembre

QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?



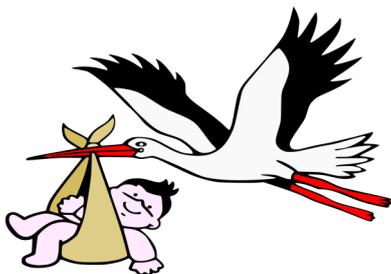
Virginie Althaus l'animatrice est partie travailler à St Malo

Arnaud Lair le cuisinier est parti travailler à Gorron



Marion Bergue a été recruté pour remplacer Virginie Althaus

Eric Laporte a été recruté pour remplacer Arnaud Lair



Elisabeth Leblanc a donné naissance à une petite Eléna le 17 octobre

Toute l'équipe du comité de rédaction
vous souhaite ses meilleurs vœux de
bonheur et de bonne santé pour cette
nouvelle
année 2017

