

# LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 2017 N° 11

## Sommaire

Le comité de rédaction  
Mot de la direction  
Mot du cadre de santé  
Mot du secrétariat  
Séjour vacances 2017  
Les saisons et les cadeaux de Noël  
Octobre Rose  
Un métier: Les infirmières  
Recette : Le civet de lièvre  
Jouons  
Les temps forts  
Chanson : Voulez vous danser grand-mère?  
Dates à retenir  
Nous souhaitons la bienvenue  
Une petite pensée pour ceux qui nous ont quittés



**COMITE DE REDACTION:**

Mesdames BARBE Solange, FLEURY Jeanne,  
LAMBERT Hélène, MALECOT Yvette,  
RUAULT Lucienne, TRIHAN Rachelle,  
VALLEE Henriette, MELOT Suzanne, PORROT  
Jeanine, GARRY Simone, RAIMBAULT Ger-  
maine, ROGER Simone



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

## *MOT DE LA DIRECTION*

*« Vieillir, c'est continuer à participer avec des moyens qui changent. Bien sûr, je cours moins vite, je saute moins haut, mais tant que je peux fabriquer en moi des émotions nouvelles, partager quelque chose avec d'autres, faire que les autres s'enrichissent à mon contact, alors je ne suis pas un être trop vieux, je suis un vieux, au sens africain du mot : quelqu'un vers qui on vient, comme à une source ».*

*Albert Jacquard – 1925-2013*

**La cérémonie des Vœux 2018  
au personnel et aux résidents  
aura lieu**

**Le jeudi 11 janvier 2018  
à 14 heures 30  
en salle d'animation.**

**Ce sera l'occasion de partager le verre de l'amitié  
et la galette des rois.**



*En 2018, changeons nos représentations du grand âge*

Véronique ARTH

## LE MOT DU CADRE DE SANTE



Afin d'améliorer le bien-être des résidents, l'établissement a équipé 10 chambres avec du mobilier neuf plus ergonomique et design.



Cet équipement a été installé sur le secteur des poissons rouges.



Pour l'animation, le personnel de l'établissement est sollicité tout au long de l'année pour récupérer des objets divers (rouleau de carton vide, capsule de machine à café, laine, paquet de café vide et tant d'autres choses...). Tous ces objets servent à l'inspiration et à la création lors des ateliers d'animation avec les résidents.



Cette année, l'équipe d'animation a eu la bonne idée d'exposer et vendre des objets confectionnés par les résidents au marché de Noël organisé par l'association des commerçants d'Ambrières les Vallées. Aussi, le dimanche 10 décembre 2017, nous nous sommes mobilisés pour accompagner les résidents qui ont participé à la réalisation des objets, au marché de Noël et tenir le stand de l'EHPAD. La météo s'annonçait peu clémente (vent et pluie) et pourtant elle nous a épargnés et nous avons bien profité de cet après-midi au centre-ville. Les résidents étaient ravis et certains ont donné de leur voix pour attirer le client. Beaucoup de leurs œuvres ont été vendues et les bénéfices ont servi à organiser et partager un goûter entre l'ensemble des agents et les résidents le mardi 19 décembre 2017.

BRAVO ET MERCI à tous.

Comme tous les ans, j'attire votre vigilance sur la prévention de la transmission des virus hivernaux. Je rappelle 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).



Je vous souhaite à tous et à toutes une bonne et heureuse année 2018. Que cette année vous apporte tout ce que vous désirez le plus, ponctué d'instant de bonheur partagés et d'une sérénité dans toutes les épreuves, qu'elle soit remplie de bonheur pour vous et vos proches.

Sylvaine Meslay  
Cadre de santé

# LE P'TIT MOT DU SECRETARIAT



## Tarifs repas visiteurs 2018

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 Gorron après réception de la facture.



*Pour 2018, voici les nouveaux tarifs (des modifications ont été apportées) :*

- \* La semaine (du lundi au samedi) : 7 €
- \* Le dimanche : 12,10 €
- \* 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.



## Repas des familles

En 2018, le repas des familles aura lieu

le **samedi 6 octobre 2018**.

Votre référent famille recevra un courrier mi-août 2018 afin de pouvoir s'inscrire.



### Marquage du linge

Notre établissement s'est équipé d'une étiqueteuse de linge. Notre service lingerie propose dorénavant cette prestation.



Le coût de l'étiquette est de 80 centimes et nous proposons un forfait de 70€ pour 100 pièces.



Pour le bon fonctionnement logistique, il est indispensable que votre linge soit marqué avec des étiquettes.

L'étiquetage permet un marquage adéquat et pérenne, apposé au même endroit selon la catégorie du vêtement, facilitant ainsi l'identification, le tri et le circuit du linge.

Si vous ne souhaitez pas adhérer à ce nouveau fonctionnement, nous ne pourrons plus nous porter garant de la gestion de l'inventaire de votre parent.

**Nous vous demandons donc à l'avenir de déposer toute nouvelle pièce vestimentaire à la lingerie en vue de son marquage.**

**Une facture sera ensuite établie afin de régler le marquage du linge effectué.**

La Varenne Ambrières-les-Vallees

Votre accueil ✓ Votre admission ✓ Présentation de l'établissement ✓ La vie de l'établissement ✓

Marquage du linge

**NOUVEAU!!!**

Notre établissement est désormais équipé d'une étiqueteuse de linge. Notre service lingerie propose dorénavant cette prestation. Le coût de l'étiquette est de 80 centimes et nous proposons un forfait de 70€ pour 100 pièces.

Pour le bon fonctionnement logistique, il est indispensable que le linge des résidents soit marqué avec des étiquettes. L'étiquetage permet un marquage adéquat et pérenne, apposé au même endroit selon la catégorie du vêtement, facilitant ainsi l'identification, le tri et le circuit du linge.

Si vous ne souhaitez pas adhérer à ce nouveau fonctionnement, nous ne pourrons plus nous porter garant de la gestion de l'inventaire des résidents.

Nous vous demandons donc à l'avenir, de déposer toute nouvelle pièce vestimentaire à la lingerie en vue de son marquage.

Liens utiles

- Conseil Départemental de La Mayenne, rubrique Personnes âgées
- ARS Pays de la Loire
- Caisse Nationale de solidarité pour l'Autonomie

Archives

- novembre 2017
- octobre 2017
- septembre 2017
- août 2017
- juillet 2017
- juin 2017
- mai 2017
- avril 2017

Cette information a été envoyée par courrier fin novembre à tous les référents familles et aussi ajouté sur notre site internet.



## SEJOUR VACANCES 2017

Mr Benoist, Me Derouet, Mr Chevalier, Me Gillot, Me Malécot et Me Porrot nous racontent leur séjour vacances.

« Nous sommes partis à Asnelle dans le Calvados du lundi 25 septembre au vendredi 29 septembre avec Catherine et Marion. Nous avons eu du beau temps une bonne partie de la semaine. Notre logement se situait juste à côté de la mer, nous avons été très bien accueillis, les responsables du logement ont été très gentils et au petits soins avec nous. Les repas étaient très bon , nous nous sommes régalés ! De notre salle à manger nous avons une superbe vue sur la mer. En même temps que nous il y avait des enfants franco allemands de 7-8 ans



Notre logement à Asnelles



Vue sur la mer de notre salle à manger



Accès à la mer derrière notre logement

Tous les midi nous mangions au restaurant.

Nous avons fait plusieurs visites comme l'élevage de chèvres Mohairs. L'agricultrice tricotait elle-même des vêtements avec la laine de ses chèvres et les revendaient dans sa boutique.

Nous avons visité la cathédrale de Bayeux et la ville en petit train, nous sommes passés devant un cimetière Américain et un musée. Puis nous avons mangé une crêpe devant la cathédrale.

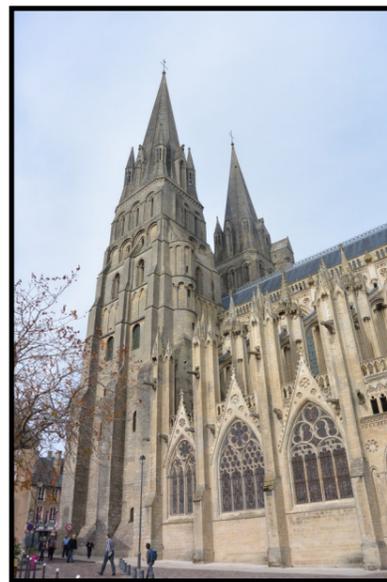
Le jeudi nous avons mangé des moules, du poissons, soupe de poisson dans un restaurant à Port en Bessin.

Nous nous sommes aussi promenés sur le remblai derrière notre logement.

Nous avons passés de très bonne vacances, nous étions très content de revoir la mer! »



Visite de l'élevage de chèvre mohairs à Bernesq



La cathédrale de Bayeux



Le petit train touristique de Bayeux



Port en Bessin

## *Les saisons*

« L'hiver sans neige ce n'est pas ce qu'on a connu... »

A l'époque l'hiver était bien marqué, il y avait beaucoup plus de neige. Les toitures étaient recouvertes de neige, des glaçons pendaient des toits on appelait ça des chandelles. A Noël nous avions de la neige, il y avait aussi des congères. Les saisons étaient beaucoup plus marquées. En mars, avril le soleil était là. A Pâques nous mettions nos robes d'été et nos chapeaux de pailles !

## *Les cadeaux de Noël*

Lorsque nous étions enfants sous le sapin nous avions des oranges, un paquet de croquettes et une sorte de petite bûche avec un petit Jésus en sucre dessus. Nos premiers gros cadeaux de Noël étaient: un baigneur, une poussette avec une poupée, un parapluie, des vêtements et une boîte à couture car les mercredis après midi nous apprenions à coudre et tricoter c'est ce qu'on appelait les après midi travaux manuels.



## OCTOBRE ROSE

Fin septembre nous avons fait parvenir de nombreux carrés de laine à l'Institut Curie. Pour concrétiser ce projet, nous avons reçu une invitation afin d'assister à la journée d'inauguration à Paris où étaient exposées de nombreuses réalisations.

C'est avec joie que Mauricette s'y est rendue. Le Professeur Fumoteau, directeur de l'ensemble hospitalier a officialisé l'accrochage de 40 000 carrés, envoyés de toutes les régions de France. Nous avons été reçus par les équipes de recherche, les soignants, Quitterie Lanta et Sophie Thalman, organisatrices et ambassadrices du projet : tous nous ont remercié vivement pour le travail fourni.



Aujourd'hui ceux sont des designers qui mettent en forme et réalisent des objets mis en vente sur internet au profit de la recherche.

Belle journée de joie et d'émotions aux couleurs rose et surtout pleine d'espoir !

**Merci encore aux tricoteuses de l'EHPAD.**



## Un métier

### Les infirmières

Nous avons rencontré Catherine qui est infirmière à l'EHPAD, elle nous a expliqué ses différentes missions et une journée type.

Ici, à l'EHPAD d'Ambrières il y a 5 IDE ( Infirmière Diplômée d'Etat), Catherine, Karine, Florence, Marie Thérèse et Brigitte. Chaque jour 2 IDE sont présentes. Une première commence à 7h30 et termine à 18h30 puis la seconde arrive à 9h30 et fini à 20h30. Pour les soins du matin les IDE ont chacune leur secteur où elle réaliseront des glycémies, piqûre d'insuline, prises de sang avant le petit déjeuner. Ensuite elles s'occuperont des soins en particulier la réfection des pansements.

Le midi elles distribuent les médicaments dans les salles à manger et aides pour le repas en salle à manger du 2ème. L'après midi, généralement les lundis, mardis, mercredis il y a les visites des médecins. Il y a aussi tous les semainiers a préparer, les médicaments a ranger.

Il arrive aussi que l'après midi les IDE rencontrent les familles. Elles peuvent aussi aider à la distribution du goûter et aider à la marche.

Le soir au moment du dîner, elles distribuent les médicaments en salle à manger. Ensuite elles rangent les piluliers et donnent les somnifères, elles peuvent aussi poser des perfusions pour la nuit.

La formation dure 3 ans. Pour être infirmière il faut être douce, compréhensive, résistante, sociable, patiente, empathique, mais aussi, avoir le sens de l'organisation, de l'observation, des responsabilités et de l'évaluation des besoins et des problèmes des patients. Il faut aussi toujours remettre en question sa pratique.



## RECETTE

### LE CIVET DE LIEVRE



#### Ingrédients

- 1 lièvre
- 1 bouteille de vin ( Bourgogne par exemple)
- Oignons
- Carottes
- Ail
- Bouquet garni
- Huile
- Farine
- Morceaux de lard

#### Préparation:

- Faire fondre du lard pour faire dorer la viande.
- Dans une cocotte faire revenir dans l'huile les oignons, ail, les carotte et le bouquet garni.
- Coupez la viande en morceau puis la faire dorer de tous les côtés.
- Ajoutez le vin rouge puis laissez mijoter 2 à 3 heures, vérifier la cuisson régulièrement.

Vous pouvez l'accompagner de petites pommes de terre.

Dans le Maine et Loire, le civet de lièvre était cuisiné différemment : Lorsque la viande était bien cuite, les os était enlevé, ça faisait une sorte de rilette.



## Les réponses du numéros précédent

### Devinettes:

Pourquoi les mille-pattes ne peuvent pas jouer au hockey?

Le temps d'enfiler leurs patins, la glace sera fondue!

Monsieur et madame Honnête ont une fille. Comment s'appelle-t-elle?

Camille (« camionnette »)

-----

### Charade :

Mon premier est un insecte qui vit dans les cheveux

Mon second est donné par la vache

Mon tout est bon quand il est rôti

Poulet (poux, lait)

## JOUONS

### Charade:

Mon 1<sup>er</sup> est un déterminant possessif féminin

Mon 2<sup>ème</sup> s'achète dans une boulangerie

Mon 3<sup>ème</sup> est le numéro après 1

Mon 4<sup>ème</sup> veut dire « non » en anglais

Mon 5<sup>ème</sup> est un pronom féminin

Nous déposons les cadeaux de Noël au pied de mon tout

### Devinette:

Qu'est ce qui est rouge et blanc qui monte et qui descend?

Je suis grande avant d'être petite. Qui suis-je ?

REPONSE DANS LE PROCHAIN NUMERO

# LES TEMPS FORTS

## EN SEPTEMBRE:

Achats à Ambrières, sortie au cinéma de Gorrion, commission des résidents, sortie à Hyper U de Mayenne, célébration de la messe, repas des familles, séjour vacances à Asnelles dans le Calvados



## EN OCTOBRE:

Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorrion, sortie au cinéma de Gorrion, sortie achats à Ambrières, célébration de la messe, sortie au jardin des Renaudies à Colombier du Plessis spectacle musical à Gorrion, après midi châtaignes



### EN NOVEMBRE:

Sortie achats à Ambrières, sortie au cinéma de Gorron, sortie au grand nord de Mayenne, célébration de la messe, sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron, sortie à Hyper U de Mayenne,



### EN DECEMBRE:

Sortie achats à Ambrières, arbre de Noël avec les enfants du personnel, repas d'hiver, sortie au marché de Noël à Ambrières, sortie aux illuminations de Noël à Céaucé, après midi jeux avec les élèves de 4ème du collège de Céaucé, célébration de la messe,



## *Voulez vous danser grand-mère?*

*Lina Margy*

O quelle cérémonie  
Pour grand-père et grand-maman,  
La famille est réunie  
Pour leurs noces de diamants  
Le champagne qui pétille  
Fait pétiller tous les yeux  
Quand une petite fille  
Dit en riant aux bons vieux :

Refrain  
Voulez-vous danser, grand-mère  
Voulez-vous valser, grand-père  
Tout comme au bon vieux temps  
Quand vous aviez vingt ans  
Sur un air qui vous rappelle  
Combien la vie était belle  
Pour votre anniversaire  
Voulez-vous danser, grand-mère ?

Comme la joie est immense  
On fait jouer au phono  
Le disque d'une romance  
Aux accents doux et vieillots  
Alors oubliant leurs rides  
En souvenir du passé  
Les deux aïeux se décident  
Et s'enlacent pour danser

Refrain x3  
Voulez-vous danser, grand-mère  
Voulez-vous valser, grand-père  
Tout comme au bon vieux temps  
Quand vous aviez vingt ans  
Sur un air qui vous rappelle  
Combien la vie était belle  
Pour votre anniversaire  
Voulez-vous danser, grand-mère ?



## Dates à retenir

### En Janvier

Jeudi 4 janvier: Célébration de la messe de Noël à 14h30  
Samedi 6: Sortie achats à Ambrières  
Mardi 9: Sortie au cinéma à Gorron  
Jeudi 11: Cérémonie des vœux 2018  
Lundi 15: Commission des résidents à 14h30  
Jeudi 18: Goûter de l'association des résidents de la Varenne  
Passage de l'équipe d'Aumônerie  
Mercredi 24: Médiathèque d'Ambrières à 10h30

### En Février

Jeudi 1<sup>er</sup>: Célébration de la messe à 14h30  
Samedi 3: Sortie achats à Ambrières  
Mardi 6: Sortie au cinéma de Gorron  
Mardi 13: Chorale d'Ambrières  
Passage de l'équipe d'Aumônerie  
Passage de la médiathèque d'Ambrières  
Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron

### En Mars

Jeudi 1<sup>er</sup>: Célébration de la messe à 14h30  
Samedi 3: Sortie achats à Ambrières  
Mercredi 7: Repas du CCAS d'Ambrières  
Vendredi 9: Concert de piano à l'EHPAD  
Vendredi 23: Repas de printemps  
Passage de l'équipe d'Aumônerie  
Passage de la médiathèque d'Ambrières

### En Avril

Jeudi 5: Commission des résidents à 14h30  
Samedi 7: Sortie achats à Ambrières  
Jeudi 12: Célébration de la messe à 14h30  
Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron  
Passage de l'équipe d'Aumônerie

**D'autres manifestations**  
**s'ajouteront**  
**à ce programme**

## **Nous souhaitons la bienvenue à**

Madame DESECHALLIERS Madeleine de Céaucé est entrée le 13 septembre

Madame DUVAL Marie Thérèse de St Fraimbault est entrée le 21 septembre

Madame SCHMITZ Sylviane de Mayenne est entrée en provisoire le 28 septembre

Madame DOUVINET Berthe de Céaucé est entrée le 2 octobre

Madame PERROUIN Bernadette de St Fraimbault est entrée le 17 octobre

Madame MARTEL Marie d'Ambrières est entrée en provisoire le 20 octobre

Madame FERRE Marie Thérèse de Céaucé est entrée le 8 novembre

Monsieur GOUTORBE Gérard de St Fraimbault de Prière est entré en provisoire le 5 décembre

Madame EPIARD Simone de Chantrigné est entrée le 18 décembre

Madame BAGLIN Fernande d'Ambrières est entrée le 26 décembre

Monsieur COUSIN Claude de Mayenne est entré le 27 décembre

Monsieur CRIER Henri de Mayenne est entré le 28 décembre

-----  
Madame PERROUIN Bernadette est partie à l'EHPAD de Passai la conception

Madame MARTEL Marie est retournée à son domicile

## **UNE PETITE PENSEE POUR CEUX QUI NOUS ONT QUITTES**

Madame PORTALES Georgette le 30 septembre

Madame DUVAL Marie Thérèse le 4 octobre

Madame DESECHALLIERS Madeleine le 19 octobre

Madame TRIHAN Rachelle le 1er décembre

Monsieur RUAULT Norbert le 9 décembre

Madame RAIMBAULT Germaine le 18 décembre

Monsieur SOULOY Paul le 21 décembre

Madame FAVERAIS Lucienne le 21 décembre

Madame LEFEBVRE Suzanne le 31 décembre

QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?



Chantal Gillot, agent de service hospitalier est partie à la retraite en septembre

*Toute l'équipe du comité de rédaction  
vous souhaite ses meilleurs vœux de  
bonheur et de bonne santé pour cette  
nouvelle  
année 2018*

