

# LES P'TITS POTINS DE LA VARENNE

DE JANVIER A AVRIL 2018 N° 12

## Sommaire

Le comité de rédaction

Mot de la direction

Mot du cadre de santé

Mot du secrétariat

La galette des rois

Pâques

Rencontre avec le collège de Céaucé

Un métier: les agents de nuit

Recette : Le gigot d'agneau

Jouons

Les temps forts

Chanson : les cigognes sont de retour

Dates à retenir

Nous souhaitons la bienvenue

Une petite pensée pour ceux qui nous ont quittés

Quoi de neuf chez le personnel ?



**COMITE DE REDACTION:**

Mesdames BARBE Solange, FLEURY Jeanne,  
LAMBERT Hélène, MALECOT Yvette,  
RUAULT Lucienne,  
VALLEE Henriette, MELOT Suzanne, PORROT  
Jeanine, GARRY Simone,



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

## *Le mot du directeur*

Nous avons démarré en 2017 une démarche visant à favoriser la qualité de vie au travail. Nous souhaitons en effet promouvoir le bien être tant de nos résidents que des professionnels.

Cette démarche a donné corps à un plan d'actions qui s'échelonne sur 2017 et 2018. Le plan d'actions sera présenté au personnel le vendredi 15 juin 2018 à 14h15.

L'une des étapes phares qui va sensiblement modifier notre organisation est l'accueil en salle à manger.

En effet, aujourd'hui la répartition en salle à manger se fait selon le degré d'autonomie des personnes. Dans une approche éthique, cette répartition peut s'avérer discriminante ou douloureuse lorsqu'il s'agit de changer d'étage. D'un point de vue organisationnel, la répartition génère beaucoup de déplacements pour les résidents et de transferts pour les professionnels. Et enfin le frein technique vient confirmer cette organisation inadéquate si l'on considère la vétusté et la lenteur de nos ascenseurs.

Pour redonner du sens, gagner en confort et en temps, les personnes déjeuneront à leur étage de résidence, dès la mi-juin. Ainsi les résidents du premier resteront au premier étage, ceux du second au second et les résidents du rez de chaussée et du troisième se rendront au premier.

Nous étudions actuellement le changement de mobilier des salles à manger afin de rendre ces espaces plus conviviaux et fonctionnels.

Cette opération devrait permettre d'améliorer le bien-être de nos résidents en facilitant leurs déplacements, limitant l'usage des ascenseurs et en ne modifiant pas leur affectation en salle à manger en cours de séjour.

Vous serez régulièrement tenus informés des étapes de cette réorganisation.

En espérant que celle-ci vous donne satisfaction.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau mois de mai !

Véronique ARTH

## LE MOT DU CADRE DE SANTE



Les beaux jours arrivent l'équipe d'animation (AMP et AS) s'efforcent de vous proposer des activités extérieures, l'établissement va s'équiper de parasols et tonnelles pour vous préserver du soleil. Profitez-en pour sortir avec vos familles et visiteurs.



L'établissement est abonné aux journaux locaux :

Ouest France

Le courrier de la Mayenne

Le publicateur

Ces journaux sont à la disposition des résidents au niveau de la salle d'animation, mais régulièrement et dès la dépose sur les tables, des pages voir les journaux complets disparaissent. Je rappelle à tous qu'ils sont à disposition et donc doivent rester en salle d'animation, si vous souhaitez avoir le journal dans votre chambre il faut vous abonner. Je vous remercie de votre compréhension.



Il est toujours agréable pour les résidents de recevoir des fleurs, cependant de plus en plus souvent les pichets à eau sont utilisés par les familles pour y déposer les bouquets. Si votre parent ou amis n'a pas de vase dans sa chambre, vous pouvez demander aux agents de vous en fournir un, il vous sera gracieusement prêté.

Je vous souhaite un bel été à tous.

Meslay Sylvaine

Cadre de santé



## Le P'tit mot du secrétariat

### Livret d'accueil

Notre livret d'accueil a été mis à jour, vous pouvez le consulter sur notre site internet :  
[www.ehpadlavarenne.fr](http://www.ehpadlavarenne.fr)

#### LIVRET D'ACCUEIL

Bienvenue !



la Varenne



EHPAD La Varenne  
16 rue de Montaton - 53300 Ambrières les Vallées  
Tél : 02 43 30 15 15 - Fax : 02 43 30 15 19  
administration@ehpadlavarenne.fr  
Site internet : www.ehpadlavarenne.fr

### Festivités 2018

Ci-dessous, voici les dates des festivités de l'année.

#### Repas à thème

Repas de **printemps** : vendredi 23 mars 2018

Repas d'**été** (et fête de la musique) : jeudi 21 juin 2018

Repas **des familles** et automne : samedi 6 octobre 2018

Repas d'**hiver** : jeudi 6 décembre 2018

#### Animations (avec les familles)

Après-midi jeux **été** : mercredi 16 mai 2018

Après-midi jeux **hiver** : mercredi 14 novembre 2018

## Accès internet

Un accès libre à internet par Wifi est disponible au niveau de la salle d'animation (1<sup>er</sup> étage).

Ainsi, résidents, familles et visiteurs peuvent désormais se connecter à internet.

L'accès est toutefois sécurisé.

### Procédure :

Pour vous connecter, accéder aux paramètres wifi  de votre téléphone portable ou tablette.

Appuyer sur HotSpot La Varenne.

Un portail d'accès s'ouvre.

Si la connexion s'interrompt, relancer la procédure puis appuyer sur routeur :

<https://portail.hotspot.21sr.fr>

La connexion fonctionne.

Une page d'accueil s'ouvre, vous pouvez appuyer sur « [Accéder à internet](#) ».

Vous atterrissez sur notre site internet, comme cela vous pouvez jeter un petit coup d'œil sur la vie de notre établissement !

Et ensuite, vous pouvez naviguer où vous voulez. L'accès est sécurisé !

Bonne navigation !

## Pâques

Le carême commence le mercredi des cendres. Cette année le 14 février et ce pendant 40 jours. Le mercredi des cendres et tous les vendredis pour les Chrétiens étaient jours de jeûne. Ces jours là il n'y avait pas de viande au menu. Tradition qui se perpétue encore aujourd'hui.

Pâques était une grande fête qui annonçait le printemps. Pour les fêtes Dieu ( 3 jours avant l'ascension) nous installions des repositoires devant les calvaires composés de fleurs ramassées dans les champs et les jardins pour faire des processions.



Nous récupérons des roses, des pâquerettes, des digitales... et nous décorions les routes. Nous portions une corbeille accrochée avec un ruban sur nous, dedans il y avait des pétales de rose que l'on jetait sur le chemin. Nous avions des robes blanches avec une couronne de fleurs artificielles sur la tête.



Souvent le jour de Pâques nous sortions nos robes d'été ainsi que nos chapeaux.

A Pâques nous avions des petits œufs avec de la liqueur dedans, des poissons ou poules en chocolat. Dans les groseilliers et castiller nos parents y mettaient des petits nids avec des petits œufs en chocolat dedans.



## La galette des rois

On attribue cette fête a une origine Paienne. Cette fête commémore la visite des 3 rois mages, venu porter des présents à l'enfant Jésus. Aujourd'hui la tradition veut que le jour des rois (épiphanie, 6 janvier 2018) on partage un gâteau appelé galette. Selon la région, il s'agit soit d'un gâteau feuilleté, soit d'un gâteau brioché.



Dans notre enfance c'tait de la brioche avec un gros soisson en guise de fève ou une petite couronne ne faïence.

Généralement nous achetions les galettes, on les faisaient très rarement.

Dans le midi nous mangions de la brioche des rois avec des fruits confits dessus.

## *Echange avec collège Céaucé*

Jeudi 15 février 2018, nous étions en rencontre avec des élèves du collège de Céaucé. Ils étaient 27, entre 13 et 14 ans. Nous avons fait la rencontre dans la salle à manger sur le thème de l'école. Ils nous ont posé des questions sur les uniformes, les matières enseignées, les punitions, le bonnet d'âne, si nos maîtres étaient sévères. Nous leur expliquions que nous allions à l'école à pied qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, qu'il n'y avait pas de bus comme aujourd'hui. Ils nous ont aussi demandé quel âge nous avions et depuis combien de temps nous étions à la maison de retraite.



Ils sont revenus le **jeudi 22 mars 2018**, pour échanger sur le thème de la vie quotidienne. Ils nous ont posé des questions sur l'électricité, comment on s'éclairait et on se chauffait dans le temps. On a parlé de nos métiers, de la Guerre, des tickets de restriction car ils ne connaissaient pas. Nous leur avons montré des objets anciens que nous utilisions, comme les lampes à pétrole, les fers à repasser... Nous avons terminé l'après midi en chansons.



Puis le **mardi 10 avril 2018**, nous sommes allés les voir dans leur collège à Céaucé. Ils nous ont montré leurs centres de documentations et d'informations où il y a tous les livres et des ordinateurs pour faire leurs devoirs. On a aussi vu leur salle informatique et leur classe de science, certains d'entre nous ont pu regarder dans un microscope !

Les filles nous ont chanté une chanson.

Nous avons continué l'après-midi par un quizz musical qui mélangeait les chansons anciennes et les chansons d'aujourd'hui. Et nous avons terminé l'échange autour d'un goûter.

Nous garderons un très bon souvenir de ces après-midi passés avec eux, ils étaient vraiment très gentils !



## Un métier Agent de nuit

Pour ce numéro des p'tits potins de la Varenne, nous avons choisi de présenter le métier d'agent de nuit. Ici à l'EHPAD elles sont 5, 3 aides-soignantes et 2 agents hospitaliers, il y a Nathalie, Aurélie, Véronique, Claudine et Manon. Toutes les nuits 2 personnes sont présentes pour tout l'établissement. Elles travaillent 10h00, une commence à 21h00 et termine à 7h00 puis une autre arrive à 20h50 puis finit à 6h50.

Chaque soir elles commencent par faire les transmissions avec l'équipe de jour, puis elles vérifient que toutes les portes soient bien fermées. Ensuite elles commencent la 1ère ronde, qui dure environ 2h00. Elles passent dans chaque chambre pour voir si tout va bien. Elles distribuent régulièrement des traitements préparés par l'infirmière (ex: somnifères) et quelques couchers peuvent être réalisés. Elles nettoient également le sol de la salle à manger du 1<sup>er</sup> étage ; elles rentrent dans l'ordinateur les soins effectués et après elles dinent.

La 2ème ronde est faite aux alentours de 3h00 qui dure approximativement 3h00. Là elles réalisent des changes, des mises sur les toilettes, les changements de positions, mais aussi rassurer les résidents qui angoissent la nuit ou qui ont des douleurs. Elles accompagnent dans leurs chambres les personnes qui déambulent. Il arrive aussi qu'elles fassent des douches ou des toilettes aux personnes qui sont hospitalisées pour la journée.

Tout au long de la nuit elles répondent aux sonnettes. Le fait de travailler la nuit accentue l'anticipation visuelle et auditive, elles détectent le moindre petit bruit ou ombre.

Pour travailler de nuit il faut aimer le calme, être très discret, ne pas avoir peur des bruits, être autonome et aimer les responsabilités. En effet la nuit elles gèrent les urgences (appel au médecin de garde ou 15, appel aux familles lors d'un décès, les chutes...) mais aussi l'accompagnement de fin de vie, elles peuvent accueillir les familles qui souhaitent être présentes lors d'une fin de vie ou d'un décès.

L'équipe de nuit gère aussi les déclenchement d'alarme incendie la nuit.

Dans la prise en charge du résident et des angoisses de la nuit (solitude, mort, inquiétude) les soignants ont une approche plus privilégiée car le temps et la disponibilité sont différents de celle de leurs collègues de jour.

Ce métier d'agent de nuit a ses inconvénients: sommeil perturbé, problème de thyroïde, prise de poids... mais qu'à cela ne tienne leurs passages ravissent les résidents.

« Nous sommes rassuré de savoir qu'elles sont là la nuit car Les nuits se suivent et ne se ressemblent pas »



## RECETTE

### GIGOT D'AGNEAU



#### Ingrédients:

- \* Un gigot d'agneau
- \* De l'ail
- \* Du beurre
- \* Haricots verts, flageolets

#### Préparation:

- \* Piquer le gigot avec l'ail et mettre du beurre dessus
- \* L'enfourner à 240°C, le laisser cuire environ 15 minutes
- \* Baisser la température du four à 200°C
- \* Le retourner de temps en temps en l'arrosant souvent
- \* La cuisson varie selon les goûts, elle peut être saignante, rosée ou bien suite
- \* Le servir avec des haricots vert et/ou des flageolets

Le meilleur c'est le gigot d'agneau cuit à la broche !



## 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

Sapin de Noël (Sa-pain-2-no-elle)

### Devinette:

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

Le père Noël dans un ascenseur

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

Une bougie

## JOUONS

### Charade:

\* Mon premier est un oiseau qui aime les objets brillants

\* Les chiens remuent mon deuxième lorsqu'ils sont contents

\* Les oiseaux construisent mon troisième

\* Les chiens remuent mon quatrième lorsqu'ils sont contents

Mon tout se fait souvent au printemps

### Devinette:

\* Il nous sert pour se nourrir

\* Mais il peut simplement fleurir

\* Il peut être privé ou public

\* Ceux qui l'aiment peuvent y passer des journées

Qui suis-je ?

REPONSE DANS LE PROCHAIN NUMERO

# LES TEMPS FORTS

## EN JANVIER:

Achats à Ambrières, sortie au cinéma de Gorrion, commission des résidents, sortie à Hyper U de Mayenne, célébration de la messe de Noël, cérémonie des vœux, goûter de Noël de l'association des résidents de la Varenne



## EN FEVRIER:

Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorrion, sortie au cinéma de Gorrion, sortie achats à Ambrières, sortie au Hyper U de Mayenne, célébration de la messe, chorale d'Ambrières, spectacle à l'EHPAD de Oisseau, après midi souvenir d'école avec les 4ème du collège de Céaucé



### EN MARS:

Sortie achats à Ambrières, sortie au cinéma de Gorrion, repas du CCAS à Ambrières, concert de piano à l'EHPAD, sortie théâtre au CHS de Mayenne, célébration de la messe, repas de printemps avec Me Poirier et Mr Forêt au chant et l'accordéon, après midi souvenir d'autrefois avec les 4ème du collège de Céaucé, initiation aux tablettes tactiles à la médiathèque d'Ambrières



### EN AVRIL:

Sortie achats à Ambrières, cinéma à Gorrion, sortie au Hyper U de Mayenne, sortie au collège de Céaucé, commission des résidents, concert de Mr Luka, ventre de vêtements avec l'âge d'or, sortie sur la ligne, célébration de la messe,



## *Les cigognes sont de retour*

*Lina Margy*

C'est la chanson que l'on entend quand le printemps sourit,  
Dans le pays d'Alsace aux mille villages fleuris ;  
Chanson joyeuse qui renaît au cœur des amoureux  
Quand les cigognes familières tournoient dans les cieux.

### REFRAIN

Les cigognes sont de retour,  
Sur les clochers des alentours,  
Egayant de leurs ailes blanches,  
Les toits qui penchent,  
Des vieux faubourgs.  
Les cigognes sont de retour,  
Avec le soleil des beaux jours.  
Amis, chantons la ritournelle.  
La vie est belle, chantons

Combien de filles et garçons, un soir se sont promis  
De s'épouser quand les cigognes referaient leurs nids ?  
Et quel beau jour, quand apparait au seuil d'un matin clair  
Le vol joyeux de leur bonheur entre les sapins verts

### REFRAIN

Les grands oiseaux nous quitteront pour  
d'autres rendez-vous,  
Mais au printemps ils reviendront dans le ciel  
de chez nous.  
Ce ciel d'Alsace, vrai symbole de la liberté  
Et sous lequel on est heureux de se mettre à  
chanter.

### REFRAIN



## Dates à retenir

### En mai

**Mercredi 2**: Cinéma à Gorron « La Finale »

**Samedi 5**: Sortie achats à Ambrières les Vallées à 10h30

**Vendredi 11**: Sortie au musée de Pontmain

**Dimanche 13 et lundi 14**: Passage de l'équipe d'Aumônerie à 9h30

**Mercredi 16**: Après midi festif « Faites Fêtes jeux »

**Jeudi 24**: Célébration de la messe à 14h30

**Vendredi 25**: Sortie au restaurant à l'ESAT de Gorron

**Mercredi 30**: Médiathèque d'Ambrières à 10h30

### En juin

**Samedi 2**: Sortie achats à Ambrières les Vallées à 10h30

**Jeudi 14**: Célébration de la messe à 14h30

**Mardi 19**: Après midi loto avec les EHPAD de Chantrigné, Oisseau et le Foyer Beau Soleil d'Ambrières

**Jeudi 21**: Repas d'été avec Mr Klatka à l'accordéon

**Dimanche 24 et lundi 25**: Passage de l'équipe d'Aumônerie à 9h30

**Mercredi 27**: Médiathèque d'Ambrières à 10h30

**Jeudi 28**: Commission des résidents à 14h30

### En juillet

**Jeudi 5**: Chorale de Mayenne « L'île au soleil » à 14h30

**Samedi 7**: Sortie achats à Ambrières les Vallées à 10h30

**Lundi 9**: Après midi chant et danse avec un groupe folklorique Tchèque

Différentes sorties auront lieu en fonction de la météo

### En Aout

**Samedi 4**: Sortie achats à Ambrières les Vallées à 10h30

Après midi pêche au Pas

Différentes sorties auront lieu en fonction de la météo

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

## *Nous souhaitons la bienvenue à*

Madame CHAUVIN Paulette d'Ambrières les vallées est entrée le 02 janvier

Monsieur LETERTRE Roger de Chantrigné est entré le 04 janvier

Monsieur GUIHERY Raymond de St Baudelle est entrée le 08 janvier

Madame PROVOT Simonne de Céaucé est entrée le 09 janvier

Monsieur REBOUX André de Tessé Froulay est entré le 18 janvier

Monsieur HAUDUC Paul de St Mars sur Colmont est entré le 23 janvier

Madame ROBILLARD Denise d'Ambrières est entrée le 25 janvier

Monsieur CHEVALIER Daniel de Céaucé est entré le 20 février

Monsieur LACROIX Albert de Mayenne est entré en provisoire du 23 février au 5 mars

Monsieur FORET Maurice de St Mars sur Colmont est entré le 1<sup>er</sup> mars

Madame FORET Paulette de St Mars sur Colmont est entrée le 1<sup>er</sup> mars

Madame PASQUET Madeleine de Mayenne est entrée le 13 mars

Madame MENJAUD Cécile d'Ambrières est entrée le 14 mars

Madame MAHARAUX Maryvonne de est entrée en provisoire du 26 mars au 5 avril

Madame DUBOIS Jeanne d'Ambrières est entrée le 27 mars

Monsieur DESLANDES Bernard est entré le 28 mars

Madame BOURGAULT Juliette de Chantrigné est entrée le 4 avril

Madame LESAGE Gisèle du Pas est entrée en provisoire du 9 avril au 20 avril

Madame BERANGER Marie-Louise de Mayenne est entrée le 9 avril

Madame HAUDUC Marie– Josephe de St Mars sur Colmont est entrée le 20 avril

Madame GROUSSARD Marie Thérèse de Bonchamp les Laval le vendredi 27 avril

---

Madame BIGNON Suzanne est partie à l'EHPAD de Martigné le 15 février

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

Madame NEZAN Yvonne le 11 janvier  
Monsieur LETISSIER Clément le 14 janvier  
Madame HUIGNARD Marthe le 30 janvier  
Madame LAFEAC Yvonne le 8 février  
Mr CHEVILLARD Victor le 16 février  
Madame RUAULT Renée le 21 février  
Monsieur FORET Maurice le 3 mars  
Monsieur GUIHERY Raymond le 5 mars  
Madame LETISSIER Odette le 17 mars  
Madame DEBAIZE Elise le 20 mars  
Madame POTTIER Marie Louise le 29 mars  
Madame BLOT Marthe le 16 avril

## QUOI DE NEUF CHEZ LE PERSONNEL ?

Mesdames THEBERT Flavie, BAILLEUL Manon et POIRAUD Séverine ont été recrutés en temps qu'Agents des Services Hospitalier

Messieurs DESBAS Emmanuel et DEJONGHE Vincent ont été recruté en temps que cuisiniers

Bienvenue

