



*L'ECHO DE LA
RESIDENCE*

Edition n°1 : juin 2023



Editorial

Mesdames, Messieurs,

En réunion du Conseil de la Vie Sociale, les représentants des familles et des résidents ont souhaité le maintien d'un mode de communication écrit, la lettre aux familles issue de la période COVID n'ayant plus d'existence légitime. Nous avons donc convenu de travailler ensemble un journal trimestriel.

Pour lui trouver un nom, un vote ouvert à tous a été organisé et c'est avec beaucoup de plaisir que je prends la plume pour écrire l'édito de ce premier numéro :

L'écho de la résidence

Je remercie les résidents qui participent au Comité de rédaction, les professionnels engagés dans la réalisation de ce journal et les membres des familles pour leur participation.

L'ordre du jour de ce premier opus est riche et je vous laisse découvrir son contenu.

C'est avec fierté que je transmets ma plume aux résidents car c'est bien de leur journal qu'il s'agit avant tout et de ce qu'ils souhaitent transmettre à leurs familles.

Sylvie SCHRUB

Directrice générale





Info

Comme tous les ans, le plan canicule ou plan Bleu se déclenche au 1er juin. Ces plans permettent aux EHPAD de s'organiser face aux fortes chaleurs et entre autres, à bien s'assurer de l'hydratation des résidents.

Les personnes âgées étant moins sensibles à la sensation de soif, vous pouvez être plus facilement victimes de déshydratation. D'autant que pendant les fortes chaleurs, le corps rejette bien plus d'eau qu'en temps normal (transpiration).

Symptômes de la déshydratation (à signaler aux professionnels) :

- Baisse de l'attention, sécheresse des lèvres et muqueuses de la bouche, grande fatigue et faiblesse*
- Fièvre sans raison manifeste, maux de tête*
 - Accélération du pouls*
 - Vertiges et pertes d'équilibre*
 - Nausées et vomissements*
 - Confusion, constipation*

Il vous est conseillé de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour

Des brumisateurs sont à disposition dans tous les services pour vous aider à vous rafraichir

Dès l'apparition des fortes chaleurs, fermez les fenêtres en journée avec les stores baissés et ouvrez en grand la nuit et au petit matin pour rafraichir vos chambres.

*Il vous est conseillé de vous rendre quelques heures par jour dans une pièce rafraîchie :
Climatisation dans les salles de restaurant du 1er et 2eme étage*

Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter un ventilateur dans votre chambre.





 **CANICULE, FORTES CHALEURS**
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

 **MOUILLER SON CORPS**

 **DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES**

 **NE PAS BOIRE
D'ALCOOL**

 **BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

 **MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOLETS LE JOUR**

 **MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE**

 **ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES**

**EN CAS D'URGENCE,
APPELEZ LE 15**

 @MinSoliSante

 **Ministère des Solidarités
et de la Santé**





POÈME

Printemps,

*Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.*

Victor Hugo





Animations réalisées

Conservatoire de caux vallée de seine



Sortie pêche



*Résidents de Fauville, Grainville
et bénéficiaires de l'accueil de jour*





Printemps de Cany- Barville



Défilé de mode





Parole à notre jardinier



Bonjour, je me présente Raynald Cavelier 50 ans, je travaille à l'EHPAD depuis maintenant 30 ans je suis jardinier et responsable des espaces verts. Chaque année au printemps, je prépare le terrain afin que les résidents et bénéficiaires de l'accueil de jour puissent venir planter les légumes. Je suis vigilant à entretenir les abords et allées du jardin pour faciliter le passage des personnes âgées. J'aimerais également installer un petit coin à l'ombre avec un banc. Suite à un appel à projet le chemin pour accéder au jardin et à la serre a été entièrement rénové avec un enrobé qui permet d'emmener facilement les personnes en fauteuil roulant. Si besoin je peux donner des conseils pour les plantations.





Les premières plantations





La serre

Suite à un appel à projet, la serre a également été réaménagée.

nous trouvons 3 jardinières à hauteur réglable qui peuvent se mettre à l'extérieur mais aussi à l'intérieur selon la météo ainsi que des outils ergonomiques.



un proverbe chinois:

si tu veux être heureux une heure,
bois un verre
si tu veux être heureux un jour,
marie-toi
si tu veux être heureux toute ta vie,
fais toi jardinier





Que faisons nous des légumes récoltés ?

Lorsque les légumes sont prêts nous les vendons dans le hall de l'établissement!

les familles, amis, direction, personnel...

sont prévenus soit par mail, soit par une affiche dans l'entrée de l'établissement.

L'argent récolté revient à l'association "Au patio fleuri de Fauville".

L'association a pour but:

- d'assurer le bien être des personnes âgées de la résidence et des bénéficiaires de l'accueil de jour en prenant compte de l'évolution de leurs envies.*
- de favoriser la rencontre, l'échange et la complémentarité entre tous les intervenants.*
- de promouvoir toutes actions socio culturelles, fêtes, spectacles, sorties, expositions...*

L'association a pour objectif:

- de financer des animations, des sorties(cinéma, restaurants...)pour les résidents de l'établissement et les bénéficiaires de l'accueil de jour.*





Recette



La ratatouille pour 6 personnes

5 tomates - 1 aubergine - 2 oignons - 1 poivron - 3 courgettes - ail - thym - huile d'olive - sel - poivre

*. Préparation des légumes pour la ratatouille
Laver tous les légumes.*

Couper les aubergines et les courgettes en dés de taille moyenne, les saler et les laisser dégorger pendant 10 min. Les essorer ensuite soigneusement.

Éplucher et émincer les oignons. Couper les poivrons en 2, les épépiner puis retirer la membrane blanche. Les couper ensuite en gros morceaux.

Laver les tomates, les éplucher et les couper en morceaux. Éplucher et dégermer l'ail, puis le hacher finement.

Réservez chacun des légumes dans un récipient séparé. La cuisson des légumes pour la ratatouille se fait dans un ordre bien précis, comme vous allez le constater ci-dessous...

2. Cuisson des légumes pour la ratatouille

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, puis faire suer les oignons avec une pincée de sel fin. Ajouter les aubergines et les poivrons, assaisonner à nouveau de sel fin et laisser cuire à feu moyen pendant 5 min. Mettre les courgettes et saler, puis laisser cuire à feu moyen pendant 5 min.

Ajouter ensuite les aromates (ail, thym, laurier), la branche de romarin, puis les tomates. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.

Laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 30 min.





*Nous vous souhaitons une bonne lecture
et un beau printemps!!*



A très bientôt!

