

Le Borromée

Résidence SAINT-CHARLES
19, rue Jean Tousseul
5300 LANDENNE

JOURNAL INTERNE TRIMESTRIEL - N°20 septembre 2020

Résidence Saint-Charles



INFORMATIONS

ANIMATIONS

CONSEILS

JEUX

Vivons ensemble



Le Borromée



La fête nationale belge du 21 juillet :

Notre fête nationale commémore le serment du roi Léopold I^{er} le 21 juillet 1831, faisant de lui le premier roi des Belges. Notre pays devint ainsi une monarchie constitutionnelle et parlementaire.

182 ans plus tard, c'est également à cette date que le roi Albert II abdiqua volontairement en faveur de son fils, l'actuel roi Philippe. Celui-ci prêta serment seulement 1h30 après l'abdication au lieu d'attendre, comme de coutume, une période de 10 jours.

Sommaire

- **Carnet des nouveaux résidents**
- **Poésie : « Les poèmes d'Alice »**
- **Santé : l'hydratation**
- **Divers**
 - **Un citytrip à Barcelone**
 - **Le carnet rose du confinement**
 - **L'hôtellerie dans les Résidences du Groupe santé CHC : et si on en parlait ?**
- **Réfléchissons un peu : jeu de mots**

mots croisés
- **Rions un peu**

EQUIPE DE REDACTION

- Olivia - logopède
- Corinne- ergothérapeute
- Marie - diététicienne
- Alice- Résidente

CARNET DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

Résidents entrés depuis le 23 janvier 2019

- . Mme [REDACTED] Anna entrée le 17/03/2020
- . Mme [REDACTED] Bruna entrée le 18/03/2020
- . Mme [REDACTED] entrée le 10/04/2020
- . Mme [REDACTED] Monique entrée le 19/05/2020
- . Mme [REDACTED] Irène entrée le 22/05/2020
- . Mme [REDACTED] Bernadette entrée le 25/05/2020
- . Mme [REDACTED] Jenny entrée le 05/06/2020
- . Mme [REDACTED] Marie-Claire entrée le 19/06/2020
- . Mme [REDACTED] Georgette entrée le 25/06/2020
- . Mme [REDACTED] Yvette entrée le 17/07/2020
- . Mr [REDACTED] Hubert entré le 20/07/2020
- . Mme [REDACTED] Jeanne entrée le 22/07/2020
- . Mme [REDACTED] Anne-Marie entrée le 27/07/2020
- . Mme [REDACTED] Josée entrée le 02/07/2020
- . Mme [REDACTED] entrée le 03/08/2020

BiEnVenue

D'autres résidents nous ont quitté... ils sont partis vers d'autres cioux.



- . Mme [REDACTED] Jeannine le 29/02/2020
- . Mme [REDACTED] Marguerite le 17/03/2020
- . Mme [REDACTED] Tinay le 30/03/2020
- . Mme [REDACTED] Hélène le 13/05/2020
- . Mme [REDACTED] Berthe le 18/05/2020
- . Mr [REDACTED] Denise le 25/05/2020
- . Mme [REDACTED] Hélène le 29/05/2020
- . Mr [REDACTED] Diongio le 29/05/2020
- . Mme [REDACTED] Yvette le 03/06/2020
- . Mme [REDACTED] Agnès le 04/06/2020
- . Mme [REDACTED] Marie-Thérèse le 04/06/2020
- . Mme [REDACTED] Jacqueline le 12/06/2020
- . Mr [REDACTED] Marcel le 24/06/2020
- . Mr [REDACTED] Célestin le 02/07/2020
- . Mme [REDACTED] Mélanie le 13/07/2020
- . Mme [REDACTED] Lisette le 22/07/2020
- . Mme [REDACTED] le 12/08/2020
- . Mr [REDACTED] le 14/09/2020

LES POÈMES D'ALICE

L'ARC-EN-CIEL

Ramaiya nous l'a dit,
Notre journal l'écrit :
La vie est un arc-en-ciel
Il faut soleil et pluie
Pour sourire aux couleurs
Dont tu vois la grandeur
Tout là-haut en la voûte.
Gouttelettes d'aliyr
Qui te prêchent la paix !

À ton âge, tu le sais :
Les jours noirs passeront,
Les jours clairs resteront
Comme fleurs en partage
Quand nous tournons les pages
Des années qui s'envolent
Dans l'esprit qui somnole.

Arc-en-ciel dans les cœurs
Aux couleurs du bonheur,
Le soleil va danser
À travers les ondées

L'HYDRATATION

En ces périodes de chaleur, prenons le temps de rediscuter des bienfaits d'une bonne hydratation.

Déjà, qu'est-ce que c'est ?

L'hydratation est le fait d'apporter de l'eau dans notre corps : en buvant, en mangeant ou en s'humidifiant.



Pourquoi ?

Parce que le corps est composé à 50 % d'eau pour une personne âgée. En-dessous de ce pourcentage, vous êtes déshydraté. Lorsque vous allez aux toilettes, que vous transpirez, que vous pleurez ou même, lorsque vous respirez, vous éliminez de l'eau. Il faut constamment que l'équilibre des 50 % d'eau soit maintenu.

Y a-t-il des conséquences ?

Oui ! Lorsque vous êtes déshydraté, cela peut entraîner des problèmes urinaires (infections, pierres aux reins), des maux de tête, des vertiges, des malaises, des vomissements. Vous pouvez aussi être désorienté (ne plus savoir où vous êtes, quel est le moment de la journée) ou présenter des troubles du sommeil.

Qu'est-ce qui provoque la déshydratation ?

- *L'âge* : la perception de soif diminue avec l'âge
- *La chaleur* : en transpirant, on perd de l'eau
- *Les troubles de la déglutition* : on ne boit pas pour ne pas tousser
- *Certains médicaments* : diurétiques (pour uriner), laxatifs (pour déféquer), certains anti-inflammatoires, certains antibiotiques, ...
- *La fièvre*

- *La diarrhée*
- *Les vêtements inadaptés* : chemisette, pull en été
- *L'accès aux boissons* : un manque de mobilité, les pertes de mémoire (« Est-ce que j'ai bu ou pas ? »), le manque de boissons en chambre
- *Un environnement inadapté* : chambre chauffée, non ventilée, des appareils électriques ou la lumière allumés en permanence

Comment m'hydrater correctement ?

En buvant au minimum 1,5 L par jour, soit l'équivalent de 8 verres. Lors de grosses chaleurs, il est même recommandé de boire jusqu'à 2 L, pour compenser l'eau perdue dans la transpiration.

Vous ingérez de l'eau par les boissons, aussi bien froides que chaudes (café ou thé), mais aussi en mangeant des fruits ou des légumes, en buvant des bouillons ou de la soupe.

Vous pouvez aussi vous hydrater en mouillant votre peau (avec un gant de toilette, un brumisateur,...).

Les astuces pour vous hydrater tous les jours :

1. Buvez sans soif

→ Fixez-vous des objectifs :

- 1 café + 1 verre d'eau le matin
- 1 soupe + 2 verres sur le temps de midi



2. Fermez vos tentures la journée

3. Ouvrez les fenêtres pendant la nuit

4. Débranchez vos appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés

5. Portez des vêtements légers, en coton

6. Humidifiez votre peau pendant la journée : rincez votre visage régulièrement, gardez un gant mouillé à proximité pour vous rafraichir le décolleté

CITY TRIP À BARCELONE

Deuxième ville d'Espagne, Barcelone est bondée de touristes toute l'année et ce n'est pas par hasard : la ville propose une grande variété d'intérêts tels que l'architecture, la gastronomie, l'art, l'histoire et le sport. Mais ce n'est pas tout, on y vient aussi pour sa vie nocturne endiablée et ses plages au bord de la mer Méditerranée.

Les incontournables à visiter à Barcelone

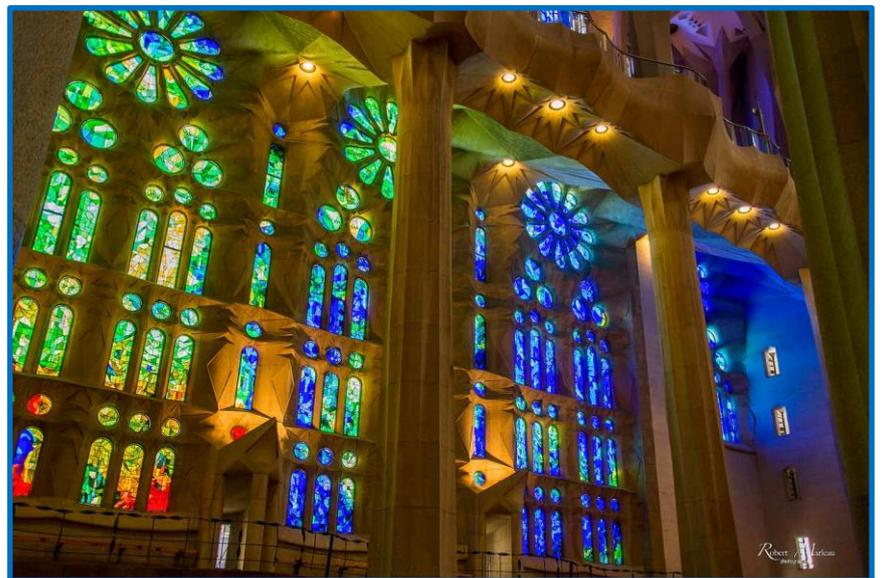
Barcelone offre une multitude de choses à découvrir: musées, jardins, monuments... et bien sûr les superbes et célèbres maisons Art-nouveau, œuvres du maître Antoni Gaudí!

Les œuvres géniales de Gaudí :

La Sagrada Familia : cette basilique est le chef-d'œuvre de l'architecte Gaudí et est considérée comme le symbole de Barcelone. Elle est en construction depuis 1882 ! La fin des travaux serait prévue pour 2026 et dans son intégralité en 2032, soit 150 ans après sa construction en 1882. De nombreux touristes s'empressent de faire la file pour admirer l'intérieur de la basilique. Celui-ci est époustouflant, les couleurs avec les lumières des vitraux sont incroyables. On croirait entrer dans un rêve, c'est magique !!

Fusionnant les styles gothiques et Art nouveau de façon inédite et s'inspirant également de la nature, la Sagrada Familia est controversée depuis plusieurs années car pour beaucoup, les matériaux de construction modernes utilisés pour la rénovation ne respectent pas l'œuvre initiale du célèbre Antoni Gaudí.





Le parc Güell est l'un des lieux les plus beaux de Barcelone, c'est aussi un des sites les plus visités après la Sagrada Família. Original et incroyablement enchanteur, ce jardin vaut le détour et mérite que l'on arpente toutes ses allées pour en saisir toute



sa beauté. Il est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

C'est avec les collines de Collserola en arrière-plan que Gaudí a conçu ce parc architecturalement riche dont les structures (maisons, fontaines, piliers, allées) semblent souvent ne faire qu'un avec la nature.

Les colonnes s'élèvent comme des troncs d'arbres, les arches sont dentelées comme des entrées de grottes, et les fontaines sont gardées par des lézards géants dont les écailles sont en carreaux de mosaïque. Lorsque vous suivez le sentier escarpé et prenez de la hauteur, les vues panoramiques qui vous attendent au sommet sont époustouflantes ! Les petites maisons du parc semblent toutes sortir d'un conte de fées et vous transportent dans un autre univers !

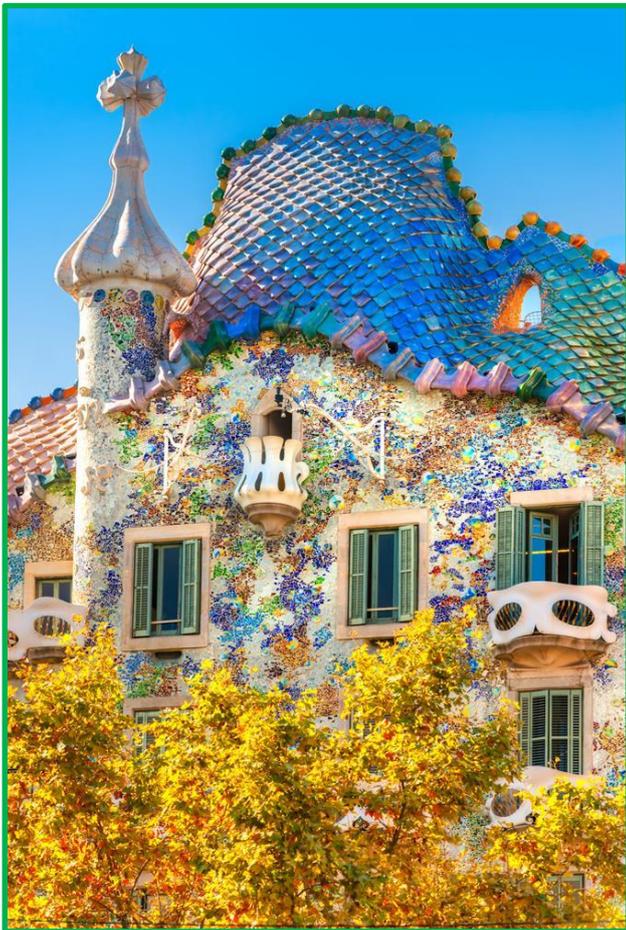
Il est l'un des plus beaux et des plus connus au monde.



La Casa Batlló

Cette maison pas comme les autres se démarque totalement des autres bâtiments environnants avec ses balcons qui ressemblent à des têtes de mort et ses magnifiques façades aux motifs colorés. L'exceptionnelle façade moderniste, qui reflète une mer calme, renferme tout un monde de surprises et des détails d'architecture subtils.

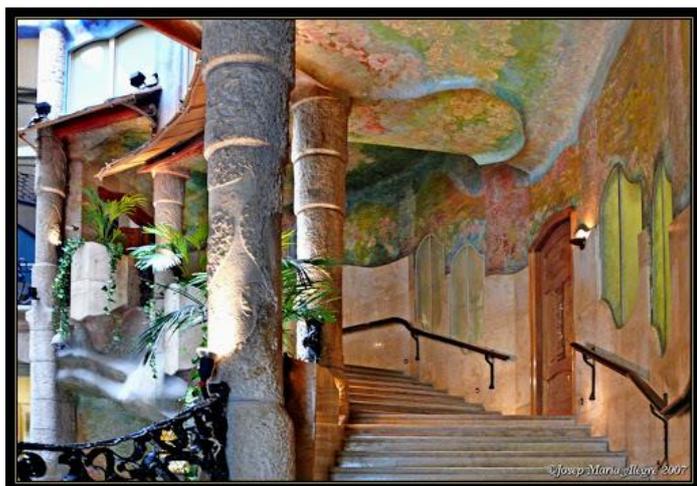
À l'intérieur, une visite vous fera découvrir le légendaire étage noble (l'ancienne résidence de la famille Batlló), les combles (les anciennes remises et buanderies), la terrasse et les mythiques cheminées (où se trouve l'échine du dragon tué par saint Georges), ainsi que la magnifique cour intérieure (l'ancienne cage d'escalier).



La Casa Mila

Mieux connue sous le nom de La Pedrera («la carrière») pour sa pierre élaborée, la Casa Milà fut le dernier projet civil réalisé par Gaudí avant sa mort et représente l'apogée de sa carrière. Le bâtiment, conçu comme une résidence destinée à l'élite de Barcelone, allait radicalement à contre-courant avec ce que les Barcelonais avaient l'habitude de voir, avec ses patios intérieurs ondulés, les murs incurvés et les colonnes obliques.

L'élément le plus frappant de l'édifice est très certainement son toit, dont les escaliers plongeants et les cheminées à formes humaines évoquent un paysage d'autre monde.



Les autres visites incontournables de Barcelone

La Rambla est une immense avenue bordée d'arbres. Elle traverse la ville et relie la place de Catalogne au port Vell où se dresse la statue de Christophe Colomb. Une promenade le long de la Rambla vous fait découvrir de nombreux lieux incontournables de Barcelone tel que la Boqueria. Très populaire, la Rambla est souvent très animée par des artistes de rues



Le marché de la Boqueria

Un magnifique marché couvert avec de très bons produits frais, ouvert tous les jours sauf le dimanche: légumes, poissons, fromages, charcuteries, condiments... La Boqueria c'est un incontournable si vous êtes un amoureux de la nourriture espagnole et méditerranéenne. Vous en aurez pour tous les goûts et toutes les couleurs. Il s'agit de l'endroit idéal où s'arrêter pour ramener un souvenir gustatif de votre séjour à Barcelone !

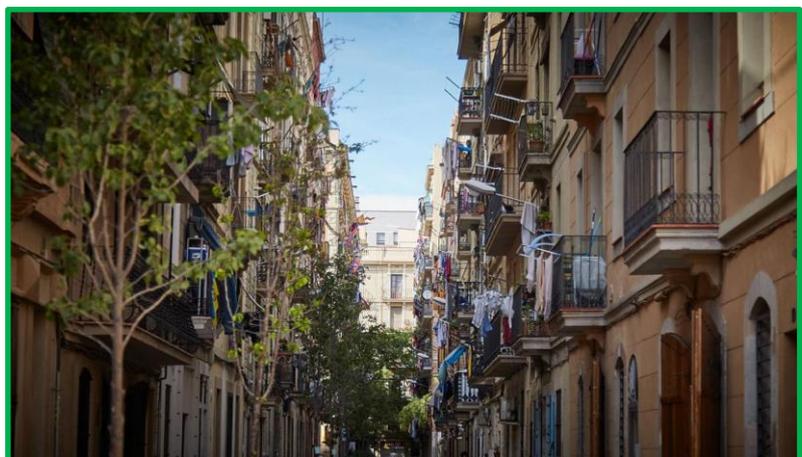




La Barceloneta

Le célèbre quartier balnéaire de Barcelone a tout pour plaire : la plage, des animations et de la convivialité. Les cerfs-volants volent, les vendeurs crient, la musique vibre, les vagues s'écrasent... Barceloneta est un quartier vraiment sympathique.

C'est aussi un quartier réputé pour ses restaurants qui servent des fruits de mer et du poisson très frais.



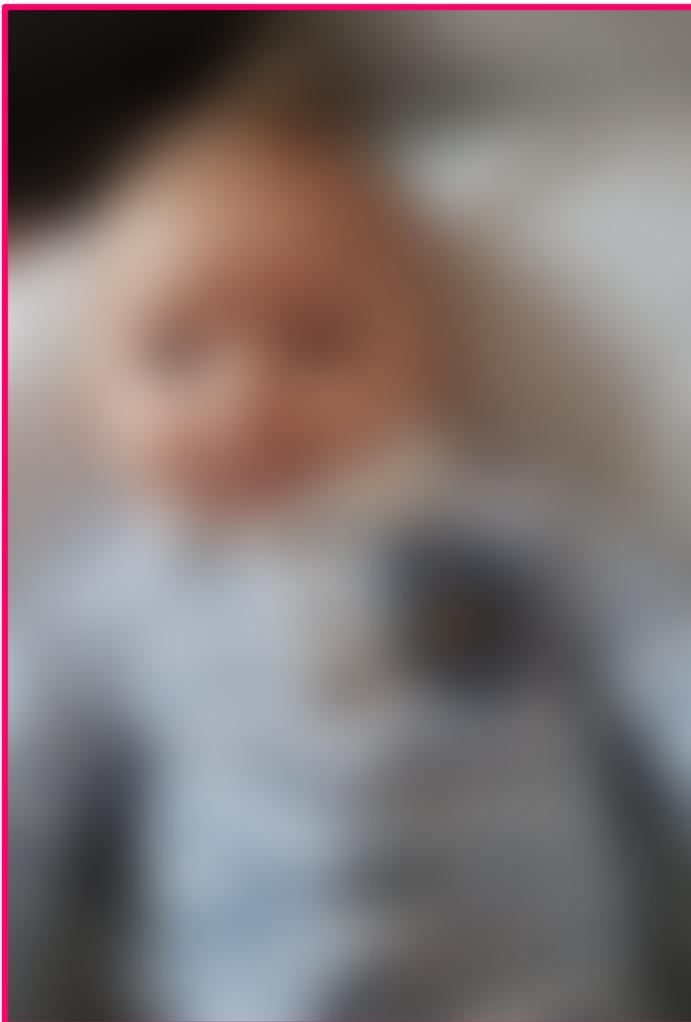
LE CARNET ROSE DU CONFINEMENT



Lorsqu'a débuté le mois de mars, nul n'aurait pu se douter de ce qui nous attendait : l'arrêt du restaurant, des activités, la fermeture de nos portes et l'arrêt des visites du jour au lendemain. Pendant près de quatre mois, vous avez tourné en rond dans vos chambres, le masque est devenu votre meilleur ami.

Fort heureusement, cette période a également eu son lot de bonnes nouvelles, et notamment la naissance de nouvelles branches dans l'arbre généalogique de la grande famille de Saint Charles.

C'est pourquoi nous vous partageons aujourd'hui une partie des bambins ayant vu le jour ces derniers mois.

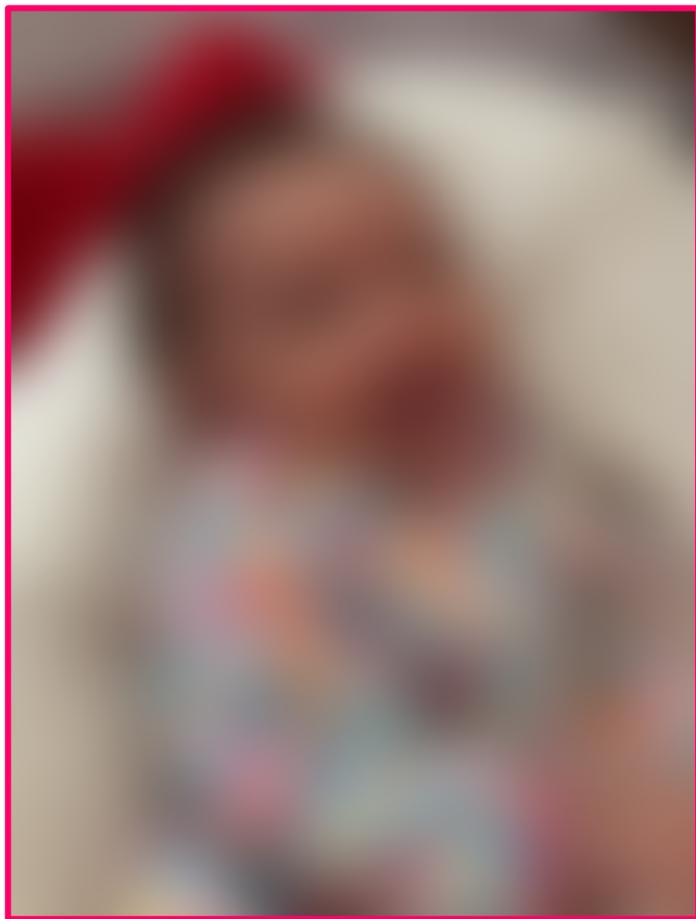


Je m'appelle **Ezékiel**, je suis le petit-fils de madame [REDACTED] Né le 21 février à Ottignies, je pesais 2,910 kg et je mesurais 48 cm.

Moi c'est **Amalya** et je suis l'arrière-petite-fille de madame [REDACTED] !

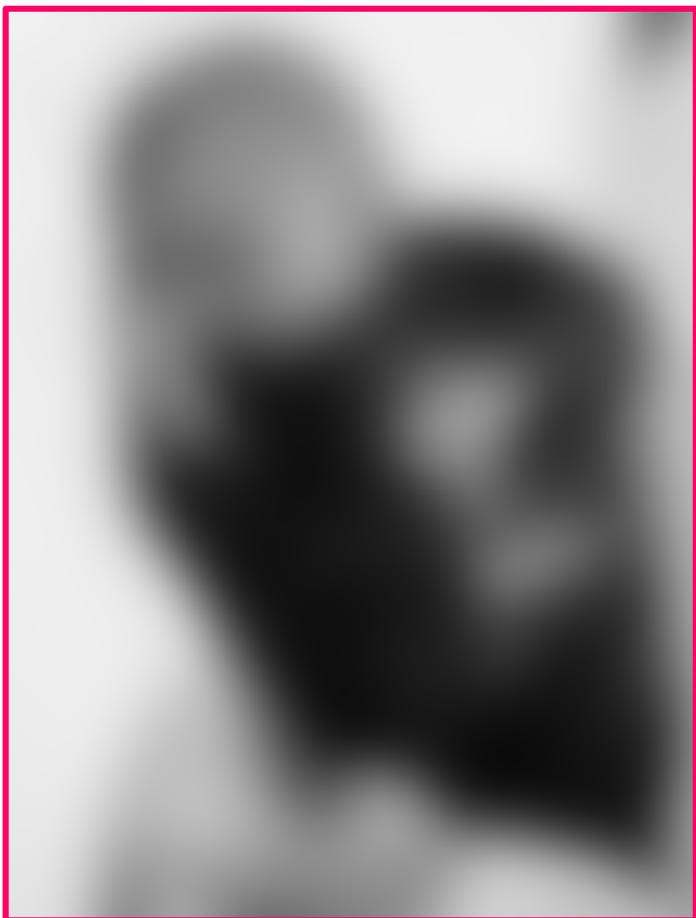
Je suis venue lui faire un petit coucou surprise pendant les visites dans la box.

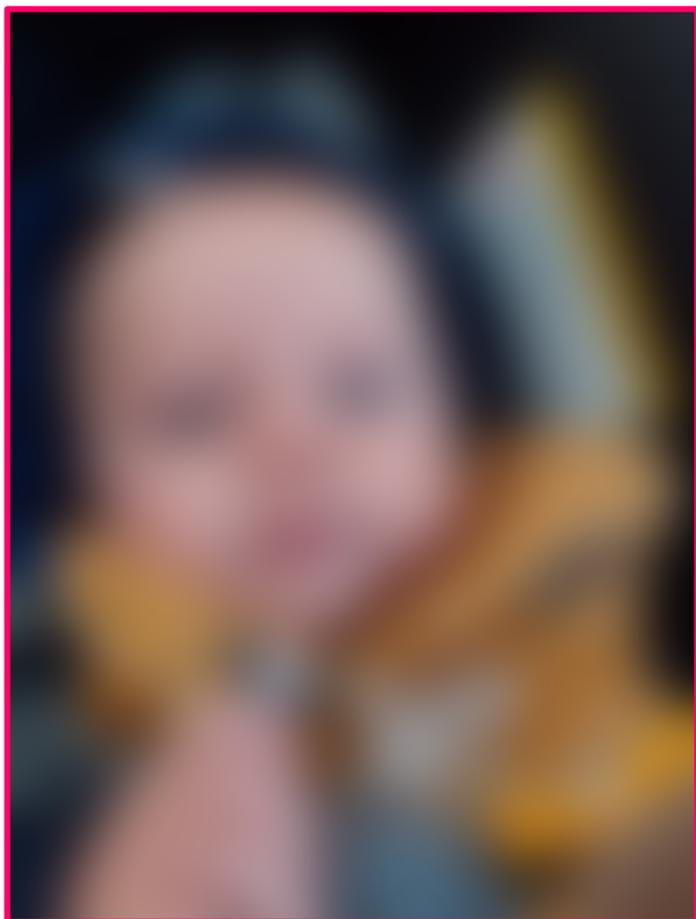
Je suis née le 09 avril. Je pesais 2,820 kg et je mesurais 48 cm.



Et moi, je suis arrivé le 26 avril du haut de mes 51 cm et de mes 3,6 kg.

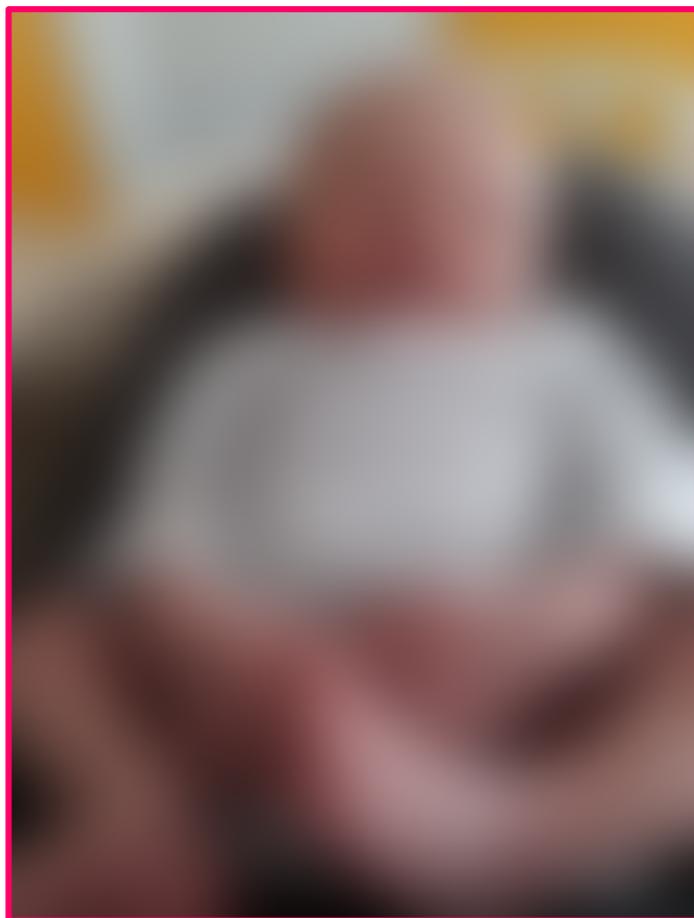
Mon arrière-grand-mère, madame [REDACTED] m'adore déjà. Au fait, je m'appelle **Milo**.





Mon prénom, c'est **Alexis**. Je suis l'arrière-petit-fils de monsieur [REDACTED] Je suis né le 03 avril et je pesais 3,660 kg pour 53 cm !

Vous remarquez notre air de famille ? Je suis l'autre arrière-petit-fils de monsieur [REDACTED] ! Et comme son papa, je m'appelle **Arthur**. Je pesais 3,230 kg et je mesurais 50 cm quand je suis né le 11 mai passé.



L'HÔTELLERIE DANS LES RÉSIDENCES DU GROUPE SANTÉ CHC : ET SI ON EN PARLAIT ?

En 2020 et 2021, la Direction du CHC s'est fixée comme objectif d'améliorer les prestations hôtelières dans toutes les Résidences, dont la vôtre.

Les prestations hôtelières, c'est bien sûr les repas, mais aussi tout ce qui tourne autour : l'accueil, les horaires des repas, les menus, l'aménagement de la salle à manger et son service, le service boissons, le service en chambre, le respect de vos goûts, etc.

Pour cela, nous avons besoin **de vous** ! En tant que Résident, vous êtes le premier concerné et la personne la mieux placée pour donner un avis et suggérer des améliorations.

C'est pourquoi dans les semaines qui viennent, la diététicienne de votre résidence (Marie) vous proposera de participer à une vaste enquête sur le sujet. Vous aurez l'occasion de vous exprimer (anonymement si vous le souhaitez) et de nous faire part de toutes vos remarques, commentaires et suggestions sur le thème du service hôtelier.

Les résultats de cette enquête seront ensuite transmis à la Direction du CHC qui aura de cette façon un état des lieux complet de la situation, et des pistes d'amélioration grâce à tous vos commentaires.

Nous vous tiendrons également régulièrement informés de l'avancée du projet et des changements entrepris suite aux résultats de l'enquête.

Nous vous remercions d'ores et déjà de votre participation active à cette enquête.

Le Pôle hôtelier du CHC

RÉFLÉCHISSONS UN PEU

Anagrammes en thèmes

..... **d'animaux femelles :**

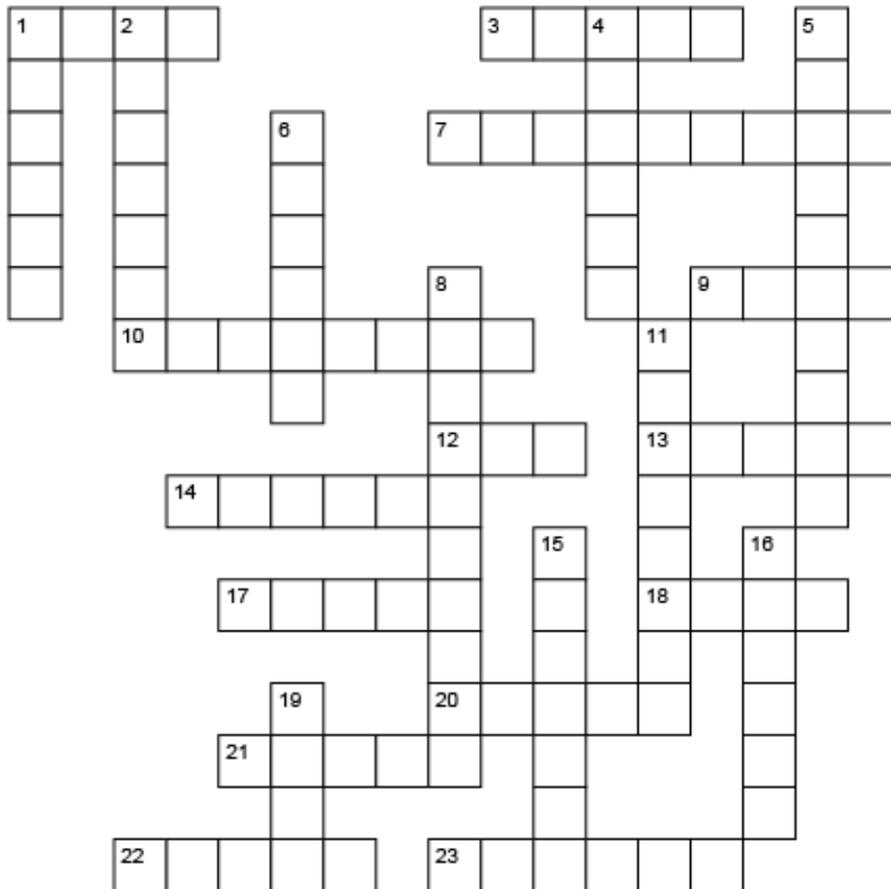
- . ASSENE :
- . ACNE :
- . HIBEC :
- . JUNTEM :
- . ECHINEN :
- . AILE :
- . GENNOU :
- . GESTIERS :
- . MALLECHE :
- . BRIBES :

..... **de meubles :**

- . AMIRORE :
- . SOUFFICEE :
- . BATLE :
- . ILT :
- . MOMODEC :
- . ECHASI :
- . TOBILIBHEQUE :
- . UTRABOTE :
- . LESSIVERAI :
- . AUREBU :

JEUX

Animaux (1)



HORIZONTAL

- 1) Animal qui ronronne.
- 3) Animal d'Asie au pelage jaune-roux rayé de noir.
- 7) Bel oiseau aux couleurs vives et au bec crochu qui sait imiter la parole.
- 9) Animal sauvage qui ressemble à un chien.
- 10) Son corps tout mou est abrité par une solide coquille.
- 12) Dans la basse-cour, il chante dès que le soleil se lève.
- 13) C'est une volaille de la basse-cour qui picore des graines et des petits vers.
- 14) Très joli petit oiseau jaune.
- 17) Grand oiseau au long cou, généralement blanc. Il nage comme le canard.
- 18) Roi des animaux.
- 20) Animal à grandes oreilles.
- 21) Gros animal à cornes qui donne du lait.
- 22) Il aboie.
- 23) Jeune mouton.

VERTICAL

- 1) Il a la peau rose et la queue en tire-bouchon.
- 2) Insecte qui fabrique du miel.
- 4) Grâce à son cou très allongé, elle peut manger les feuilles les plus hautes.
- 5) Grâce à ses pattes palmées, elle fait des bonds aussi bien sur terre que dans l'eau.
- 6) Animal avec une crinière, qui court très vite et peut porter de choses lourdes sur son dos.
- 8) Petite bête rouge à points noirs.
- 11) Insecte qui a de grandes ailes avec de jolies couleurs.
- 15) Il vit dans la mer et fait des bonds spectaculaires hors de l'eau.
- 16) Animal qui porte une carapace sur le dos et quatre pattes très courtes.
- 19) Maman canard.

	5			2		9		
			9				1	5
	9		5	1	4		3	
	7			5	6	1		
	4	5				2	9	
		3	2	4			8	
	3		1	8	7		2	
4	8				2			
		2		3			7	

les légumes du potager

mots cachés

l n a v e t m d é p i n a r d s c l
j a y a r t i c h a u t l r n n é j
c o u r g e t t e c c r h e a b l p
m d n p o i v r o n g a x b u z e o
q â u m i o i g n o n d k s b v r m
r e c h u q r v p c m i c p e q i m
w f o h h a r i c o t s v e r t s e
b t n e e j v h x c c f y t g c w d
t r c o e d s a l a d e h i i p z e
c h o u - f l e u r u f t t n o m t
h p m c d y l s b o y è o - e i u e
s u b a o l z j a t h v m p h r g r
j m r f l l i z i t a e a o n e c r
h m e l o n i m l e x s t i u a t e
c h o u n p o t i r o n e s x u s y

Mots à trouver

Utilise ta fiche pour les modèles des mots et barre les images des mots que tu as trouvés.


























RIONS UN PEU

