

Le Borromée

JOURNAL INTERNE TRIMESTRIEL - N°22 juin 2021

Résidence Saint-Charles



INFORMATIONS

ANIMATIONS

CONSEILS

JEUX

Vivons ensemble



Le Borromée



Le championnat d'Europe de football masculin est une compétition organisée depuis 1960. Rassemblant un grand nombre de supporters chaque année, nos Diables Rouges affronteront cette année : la Russie, le Danemark et la Finlande. Pour la suite ... à eux de jouer !

Sommaire

- Carnet des nouveaux résidents
- Poésie : 3^{ème} âge
- Santé : Garder une estime de soi positive en vieillissant
- Divers: - Une après-midi en chanson
- L'apéro des voisins
- La kinésithérapie
- Réfléchissons un peu
- Rions un peu

POUR RAPPEL : vous trouverez l'ensemble de nos photos sur le groupe FACEBOOK « Résidence CHC Landenne », si vous souhaitez y adhérer, merci de répondre à la question posée

EQUIPE DE REDACTION

Beulen Valérie- Infirmière en chef

Jorssen Corinne- Ergothérapeute

Hastir Olivia- Logopède

Alberte- résidente

Smets Hervé-kinésithérapeute

CARNET DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

Résidents entrés depuis le 23 janvier 2019

BiENVENUE

- . Mme [REDACTED] Paulette entrée le 11/01/2021
- . Mr [REDACTED] Gilbert entré le 12/01/2021
- . Mme [REDACTED] Astrid entrée le 22/01/2021
- . Mme [REDACTED] Denise entrée le 26/01/2021
- . Mme [REDACTED] Victor entré le 27/01/2021
- . Mme [REDACTED] Francine entrée 29/01/2021
- . Mme [REDACTED] Liliane entrée le 01/02/2021
- . Mme [REDACTED] Marie-Christine entrée le 15/02/2021
- . Mr [REDACTED] Alain entré le 19/02/2021
- . Mr [REDACTED] Jean entré le 24/02/2021
- . Mme [REDACTED] Nelly entrée le 12/04/2021
- . Mme [REDACTED] Esther entrée le 19/04/2021
- . Mr [REDACTED] Jacques entré le 10/03/2021
- . Mme [REDACTED] Terzilia entrée le 10/03/2021
- . Mme [REDACTED] Odile entrée le 12/04/2021
- . Mme [REDACTED] Gisèle entrée le 28/04/2021
- . Mr [REDACTED] Gilbert entré le 28/04/2021
- . Mme [REDACTED] Germaine entrée 29/04/2021
- . Mme [REDACTED] Nelly entrée le 30/04/2021
- . Mme [REDACTED] Jacqueline entrée le 03/05/2021
- . Mme [REDACTED] Suzanne entrée le 03/05/2021
- . Mme [REDACTED] Nadine entrée le 04/05/2021
- . Mme [REDACTED] entrée le 11/05/2021
- . Mr [REDACTED] Michel entré le 19/05/2021

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



- . Mme [REDACTED] Gilberte le 09/12/2020
- . Mme [REDACTED] Yvette le 07/01/2021
- . Mme [REDACTED] Louisa le 24/02/2021
- . Mme [REDACTED] Marie Antoinette le 26/02/2021
- . Mr [REDACTED] Joseph le 20/04/2021
- . Mme [REDACTED] Astrid le 24/04/2021

POÉSIE

3^{ème} âge

Le coin de la rue est deux fois plus loin qu'avant. Et ils ont ajouté une montée que je n'avais jamais remarquée.

J'ai dû cesser de courir après le bus, parce qu'il démarre bien plus vite qu'avant.

Je crois qu'on fait maintenant les marches d'escalier plus hautes que dans le temps.

Et avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux se sont mis à employer.

Cela ne sert plus à rien de demander aux gens de parler clairement. Tout le monde parle si bas qu'on ne comprend quasi rien.

On vous fait maintenant des vêtements si serrant, surtout à la taille et aux hanches, que c'est bien désagréable.

Les gens eux-mêmes ont changé. Ils sont bien plus jeunes que quand j'avais leur âge. Et d'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi.

L'autre jour, je suis tombé sur une vieille connaissance. Elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait plus.

Je réfléchis à tout ça en faisant ma toilette ce matin, quand je me suis regardé dans la glace. Et bon sang ! Ils ne font même plus d'aussi bons miroirs qu'il y a soixante ans.

Auteur inconnu proposé par
Mme H ██████

GARDER UNE ESTIME DE SOI POSITIVE EN VIEILLISSANT

INTRODUCTION

L'estime de soi se construit dès l'enfance et évolue positivement ou négativement tout au long de la vie en fonction des expériences vécues et des relations sociales. Lorsqu'on vieillit, des difficultés tant physiques (développement de maladies, prise ou perte de poids...) que psychologiques (remise en question, perte de sens, isolement...) peuvent apparaître. Ces difficultés peuvent mettre en péril l'estime de soi et entraver le sentiment de bien-être des aînés.

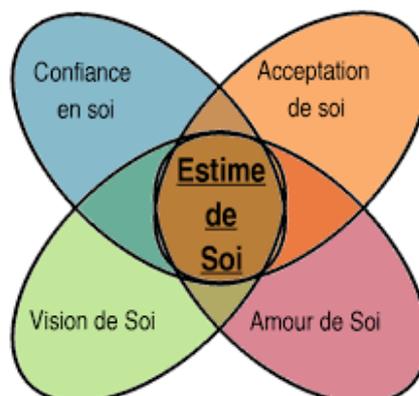
Ces dernières ne sont cependant pas les seules responsables de la baisse de l'estime de soi et du bien-être. Les représentations renvoyées par l'extérieur sont tout autant déterminantes dans le développement ou le maintien de l'estime de soi.

1. Qu'est-ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi se construit tout au long de la vie et est le résultat de ce que les autres nous ont dit de nous ou ce qu'on a imaginé qu'ils pensaient de nous. Ces éléments ont contribué à construire des croyances sur ce que nous sommes.

Nous existons en grande partie à travers le regard des autres. Ce regard est avant tout recherché pour se confirmer sa valeur. Chacun souhaite se sentir estimé par les autres. Se sentir apprécié et évalué favorablement augmente l'estime de soi. Malheureusement, ce regard peut également être source de déception et participer à la diminution de l'estime de soi.

Le Larousse définit l'estime de soi comme une appréciation favorable que l'on se porte, un respect, une considération.



L'estime de soi a deux fonctions :

- ➔ la première de permettre aux personnes de s'engager efficacement dans l'action ;
- ➔ la seconde d'assurer un bien-être émotionnel. Plusieurs études pointent d'ailleurs un lien fort entre la baisse de l'estime de soi et le sentiment dépressif.

C'est l'estime de soi qui va ainsi influencer nos actions.

Une bonne estime de soi permet d'agir, de s'autoévaluer et d'être stable émotionnellement.

Lorsque l'estime de soi est positive, elle permet, de manière consciente ou inconsciente, de croire en soi, en sa réussite et en sa capacité à atteindre des buts.

L'estime de soi est donc une dimension essentielle de la qualité de la vie.



2. L'estime de soi et l'avancée en âge

Le vieillissement est évolutif et comprend une multitude d'étapes. La retraite est l'une des étapes qui peut considérablement mettre en péril l'estime de soi. C'est un moment où l'individu peut se sentir dévalorisé, perdre son sentiment d'efficacité et remettre en question ses compétences. La retraite représente donc une menace importante pour l'estime de soi. Lorsqu'une personne prend sa retraite, elle peut se retrouver seule, avec un réseau social restreint et donc peu d'occasion de se valoriser aux yeux des autres. D'autres étapes peuvent elles aussi contribuer à une perte d'estime de soi. Les déclin physiques et psychologiques qui apparaissent lors du vieillissement vont demander un déploiement d'énergie supplémentaire pour s'adapter aux changements et pour se sentir estimé.

3. L'estime de soi et le regard des autres sur l'avancée en âge

Le regard des autres qui participe considérablement au fait que nous prenons conscience que nous vieillissons ainsi que les représentations concernant la vieillesse

sont multiples et malheureusement pas toujours positives. Pour la plupart des gens, être vieux c'est être dépendant, avoir des idées arrêtées, ne plus être attirant...

Ces représentations majoritairement négatives à l'égard des personnes âgées contribuent à la diminution de l'estime de soi. Cette image renvoyée peut avoir des conséquences lourdes sur l'image que les personnes peuvent développer d'elles-mêmes. Les personnes s'imprègnent fortement des stéréotypes les concernant. Notre société défend un certain jeunisme (survalorisation de la jeunesse). Il semblerait communément admis que pour bien vieillir, il faut réussir à rester jeune. Les principales images véhiculées sur les personnes âgées sont celles du vieux sage ou d'une personne dépendante. Il y a peu de nuances constatées entre les deux. Ces stigmatisations participent énormément à l'évaluation de soi et donc à diminuer parfois l'estime de soi.

4. Comment favoriser l'estime de soi en vieillissant ?

Différentes pistes peuvent être mises en évidence pour favoriser l'estime de soi des personnes vieillissantes.

1. Tout d'abord, prendre du recul par rapport aux images véhiculées par la société sur la vieillesse. Il n'y a pas une bonne manière de vieillir. Chacun s'appropriera les changements liés au vieillissement à sa manière. Développer un esprit critique par rapport aux images véhiculées dans la société est une étape cruciale pour favoriser une bonne estime de soi.



2. Ensuite, il faudra s'approprier le fait que le corps change et que ces changements font partie de nous et de la vie. Accepter sereinement que l'on vieillit permettra d'augmenter son sentiment de bien-être et favorisera une image positive de soi.

3. Les personnes souffrant de manque d'estime de soi peuvent choisir



d'entamer une réflexion personnelle, seules ou par le biais d'une thérapie, afin d'identifier ce qui est source de souffrance chez eux en reconnaissant leurs valeurs fondamentales pour agir selon elles et par priorités. C'est également l'occasion de prendre le temps de reconnaître ses besoins, ses émotions, ses défauts, ses qualités, d'apprendre à se respecter et à être soi-même.

4. Il peut être favorable pour l'estime de soi de développer ses aspirations en acceptant de prendre des risques (risque d'avoir peur, de sortir de sa zone de confort...). Cela peut permettre à certaines personnes de se prouver à elles-mêmes qu'elles peuvent encore relever des défis et que leurs qualités et ressources sont nombreuses.

5. Le corps et l'esprit étant intimement liés, le fait de s'accorder une attention bienveillante et se lancer dans une activité physique ou de loisirs peut également contribuer à favoriser une bonne estime de soi.



6. Pour terminer, des recherches ont révélé qu'une personne ayant une bonne estime de soi cherchera du réconfort et du soutien social auprès de ses proches. Il ne faut donc pas sous-estimer l'importance du soutien de l'entourage.



Si le regard des autres contribue en grande partie à la construction de l'estime de soi, il n'empêche que chacun peut faire appel à ses ressources et/ou aux ressources extérieures pour favoriser une estime de soi positive. Rappelons que l'estime de soi est une dimension essentielle de la vie et est fondamentale pour le développement du sentiment de bien-être.



UNE APRÈS-MIDI EN CHANSON

Le jeudi 20 mai dernier, nous avons eu le plaisir de réentendre Mr Gathy, un accordéoniste hors pair. Celui-ci nous a joué des airs d'antan pour le plus grand plaisir de nos résidents. Leur sourire traduisait leur joie de se remémorer tant de souvenirs de leur jeunesse où ils allaient aux thés dansants.



L'APÉRO DES VOISINS

Nous sommes heureux de vous annoncer le retour de l'apéro des voisins !

Il se déroule tous les quinze jours dans un service différent, afin de permettre à tout un chacun d'y participer.

L'objectif derrière cette initiative est de permettre aux personnes d'un même étage de se rencontrer, de faire connaissance et, peut-être, de créer de nouvelles relations.

Au menu : vin blanc, porto, pineau, mousseux ... accompagnés par de petits encas.



ACTUALITÉ INSOLITE

Chaque jour, le journal télévisé, radio ou écrit vous rapporte les actualités du monde entier. Tantôt de bonnes nouvelles, tantôt des moins bonnes. Nous avons décidé aujourd'hui de vous parler de ces informations rigolotes ou cocasses qui ne sont pas toujours mises en lumière, mais qui valent parfois le détour.

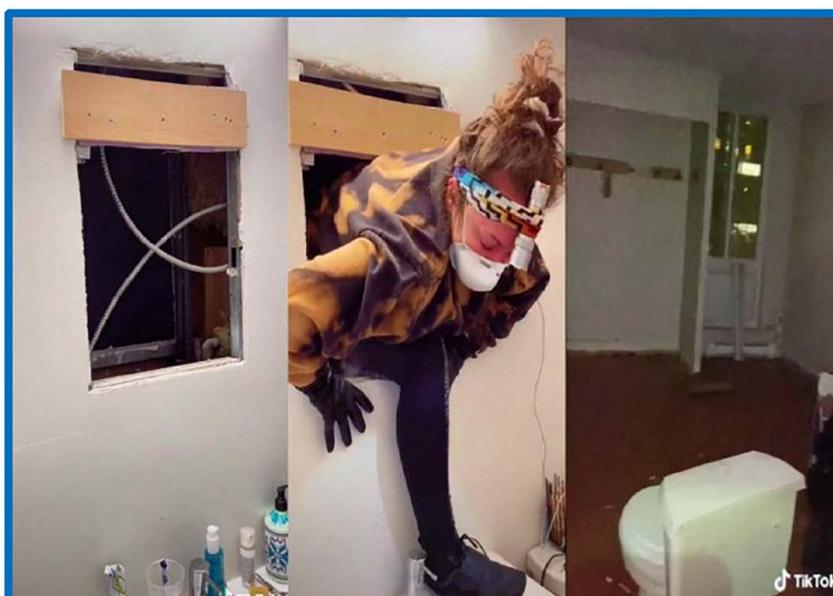
La photo de l'année :

En Espagne, un photographe animalier a immortalisé une nuée d'étourneaux alors qu'elle formait un oiseau géant. Ce phénomène s'appelle la « murmuration » et vise à former un groupe compact en présence d'un ennemi pour se protéger.



Un autre monde :

Agacée par les courants d'air dans sa salle-de bain, une américaine a décidé de chercher la cause. Elle a finalement trouvé la raison derrière le miroir. En retirant celui-ci, elle a découvert un appartement abandonné.



La Castafiore :

Un coq français était poursuivi en justice par ses voisins car il chantait trop fort et trop souvent. La plainte est venue après 96 visites de la police au domicile. Au final, le tribunal a décidé de se porter en faveur du coq, il est donc libre de chanter tant qu'il le souhaite.



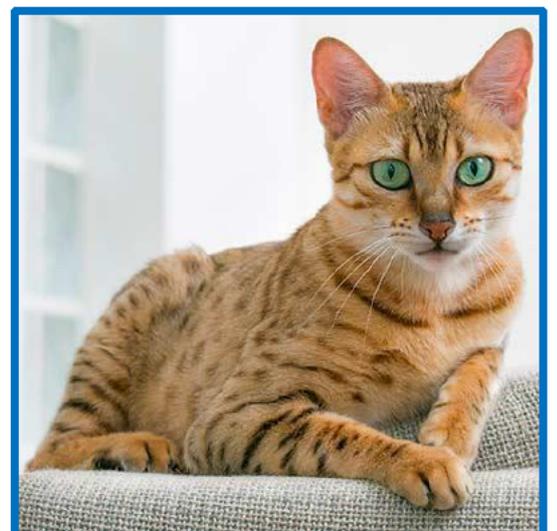
Une faim de loup :

À Taiwan, une chaîne de restaurants a décidé de faire la promotion de ses sushis en les offrant gratuitement aux personnes qui porteraient le nom « saumon ». Les bureaux d'état civil se sont donc vu assaillir par des demandes de changement de nom. Qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour des sushis ?



Un kidnapping au poil :

Le patron d'un restaurant parisien s'est fait passer pour un livreur afin de dérober le chat d'une gardienne d'immeuble. L'objectif ? Installer le chat dans son restaurant pour qu'il puisse chasser les souris.



Faux semblant :

En Tchéquie, des étudiants ont inventé des tasses comestibles afin de réduire le plastique sur leur campus universitaire. Ces tasses sont faites à partir d'avoine et de fibres sucrées et peuvent supporter jusqu'à 85 d° !



Où est passé la fontaine ? :

À Paris, deux fontaines de plusieurs tonnes avaient été retirées provisoirement il y a quelques années. Après sept ans de travaux, la ville s'apprêtait à les remettre en place sauf que Personne ne se souvient d'où elles se trouvent.



Ssssssssssi peur :

À Sydney, un couple a eu la frayeur de sa vie en ouvrant un sachet de laitue. En effet, au fond de celui-ci se trouvait une couleuvre de 20 cm. Cette dernière était bien vivante et peu contente d'être réveillée pendant sa sieste. N'étant pas dangereuse, il y a eu plus de peur que de mal.



Tout travail mérite salaire :

En Italie, un homme de 67 ans s'est vu administrer une amende plutôt salée. L'homme n'allait plus travailler depuis plus de 15 ans, et pourtant il percevait encore son salaire ! Son ancien directeur était sur le point de le licencier pour absentéisme, quand un nouveau directeur a été engagé. Le dossier n'a jamais suivi, et l'homme a pu continuer impunément.



Les deux font la paire :

Au Royaume-Uni, un couple attendant un bébé s'est présenté pour une 3^{ème} échographie et a découvert qu'un 2^{ème} bébé les attendait ! Seulement voilà, le temps passant, les médecins se sont rendu compte que le 2^{ème} bébé se développait toujours en retard par rapport au 1^{er}. Ils ont alors compris que les futurs bébés n'avaient pas été conçus en même temps ! Ce phénomène appelé la *superfétation* est très rare et se produit quand un 2^{ème} ovule est fécondé « par erreur ». L'accouchement a été provoqué un peu en avance car le plus petit bébé commençait à présenter des problèmes. Les faux jumeaux se portent aujourd'hui à merveille.



Olivia

LA KINÉSITHÉRAPIE

Qu'est-ce que la kiné ?

Il s'agit de techniques douces qui peuvent traiter efficacement les affections des muscles, des os et des articulations.

La kinésithérapie soulage les spasmes, les douleurs et tensions musculaires, aide à évacuer le stress et les tensions nerveuses.

Cela permet de réduire considérablement la prise de médicaments tels que des calmants ou les anti-inflammatoires.

Le kinésithérapeute peut agir sur des problèmes :

- respiratoires,
- orthopédiques,
- cardio-vasculaires,
- post-traumatiques,
- ...



La kiné en maison de repos

La kiné en maison de repos est adaptée à la personne âgée. En effet, les kinés adaptent leurs soins en fonction des besoins de chaque résident.

Il s'agit parfois de gymnastique douce, d'exercices de respiration, de rééducation à la marche ou encore de massage.

Les soins peuvent avoir lieu dans la chambre des résidents. Directement dans leur lit ou bien dans leur fauteuil. Il nous arrive également d'aller dans les couloirs pour effectuer une balade ou des exercices de renforcement. Lorsque le temps le permet, les kinésithérapeutes vont également en extérieur pour profiter du parc afin de prodiguer leurs soins.



Les kinés au CHC Landenne:

A la résidence CHC Landenne, l'équipe est composée de trois kinésithérapeutes.

Ils font partie de l'équipe paramédicale. Ils sont habillés en bleu comme l'ergothérapeute ou la logopède.

César qui travaille en matinée, **Simon** et **Hervé** (qui remplace **Charline** le temps de son congé de maternité) travaillent quant à eux les après-midis.

Ces kinés s'occupent ensemble des résidents présents en Maison de repos et de soins.

Ces trois kinés se rendent dans les chambres des résidents afin de réaliser les soins thérapeutiques.

Il existe également des séances d'activités physiques de groupe organisées par les kinés :

Il s'agit d'un parcours de marche et de la gymnastique collective.



Ces activités de groupe permettent de garder la forme et de passer un bon moment en groupe.

Pour les résidents qui n'ont pas besoin de soins réguliers, des kinésithérapeutes indépendants se rendent disponibles.

Au sein de CHC Landenne, les kinés proposent également des séances d'exercices pour le personnel. Il s'agit de 10 minutes de renforcement musculaire intensif. Ces activités sont proposées à l'ensemble du personnel du lundi au vendredi à 14H00.



Quels sont les bienfaits ?

Les bienfaits de la kiné et de l'exercice physique sont nombreux. Voici quelques exemples :

- Réduire la douleur,
- Entretenir ou renforcer les muscles,
- Maintenir ou améliorer l'amplitude des articulations,
- Améliorer le retour veineux et la circulation sanguine,
- Éviter l'apparition d'escarre,
- Éviter l'ankylose,
- Maintenir les différentes fonctions motrices telles que la marche, la préhension d'objet, la coordination oculo-manuelle, ...
- Le désencombrement respiratoire

Hervé

RÉFLÉCHISSONS UN PEU

Anagrammes en thèmes : Nous recherchons 10 noms

..... de linge de maison :

- . ESERVITTE
- . EPANP
- . IDARUE
- . PRAD
- . NTAG
- . ESUSOH
- . ANPONREP
- . ATIE
- . CHONROT
- . RABLITE

..... d'ustensiles de cuisine :

- . OPELE
- . ROUILLOIBE
- . REAULOU A RIPESSATIE
- . SOISAPRE
- . ETHIREE
- . REVER GUDRAE
- . CHANLEP A DOUCEPER
- . CIFETAREE
- . LOUME A TRATE
- . BEURTAT ICLETREQUE

JEUX



www.fortissimats.com

ABEILLE
BIODIVERSITE
BOTANISTE
CARBONE
CLIMAT
COMPOST
DECHET
ECOLO
ENERGIE

FAUNE
FLORE
IMPACT
MARAIS
MARE
MENACE
NATUREL
PATRIMOINE

PLANTE
PONTE
PROTECTION
RECYCLER
TRAME
VEGETAL
VERGER
VERTE

RIONS UN PEU

**J'AI VU PAPA AVEC MAMAN
LA NUIT DERNIERE...**



**JE PENSE QU'IL VOLE
MON LAIT.**

Mais qu'est-ce
qui t'es arrivé?!

Excès de vitesse!
J'ai perdu tous mes
points...



**Tu veux
m'épouser ?**



 **Débétiseur**

**Je peux pas... Dans ma famille, on se marie entre nous.
Mon grand-père a épousé ma grand-mère, mon tonton a
épousé ma tata, mon papa a épousé ma maman...**