

Le Borromée

JOURNAL INTERNE TRIMESTRIEL - N°19 mars 2020



Résidence Saint-Charles

INFORMATIONS

ANIMATIONS

CONSEILS

JEUX

Vivons ensemble



Le Borromée



L'origine du poisson d'avril :

Jusqu'en 1564, la nouvelle année se célébrait le 1^{er} avril, mais le roi Charles IX décida de changer la date au 1^{er} janvier. A cette époque, les informations passaient mal et beaucoup de personnes continuèrent à s'offrir des cadeaux le 1^{er} avril. De petits farceurs prirent alors le pli de leur faire de faux cadeaux à cette date. Le terme de « poisson d'avril » aurait alors deux origines. La première est que la pêche est interdite à cette période, on offrait alors de faux poissons aux pêcheurs pour leur faire peur. La deuxième est que le poisson pendant la période du Carême était offert en signe d'amour, d'amitié et de bonheur.

Sommaire

- Carnet des nouveaux résidents
- Poésie : « Les poèmes d'Alice »
- Santé : l'hygiène des mains
- Divers
 - L'aimable sourire
 - La galette des Rois
 - L'atelier sensoriel
 - Voyage au cœur de la Réunion
 - Les apéros des voisins
- Réfléchissons un peu : jeu de mots
 - mots croisés
- Rions un peu

EQUIPE DE REDACTION

Hastir Olivia - logopède

Houyoux Charline - Kinésithérapeute

Jorssen Corinne - Ergothérapeute

██████ Alice - Résidente

Père N██████ - Résident

CARNET DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

Résidents entrés depuis le 23 janvier 2019



- . Mme [REDACTED] Astrid entrée le 31/10/2019
- . Mme [REDACTED] Ginette entrée le 18/11/2019
- . Mme [REDACTED] Juliana entrée le 18/11/2019
- . Mme [REDACTED] Yvette entrée le 21/11/2019
- . Mr [REDACTED] Marcel entré le 05/12/2019
- . Mme [REDACTED] Onelia entrée le 20/12/2019
- . Mme [REDACTED] Germaine entrée le 31/12/2019
- . Mr [REDACTED] Marcel entré le 06/01/2020
- . Mme [REDACTED] Irène entrée le 08/01/2020
- . Mme [REDACTED] Lisette entrée le 13/01/2020
- . Mme [REDACTED] entrée le 17/01/2020
- . Mme [REDACTED] Andrée entrée le 31/01/2020
- . Mme [REDACTED] Berthe entrée le 06/02/2020
- . Mme [REDACTED] Marcelle entrée le 12/02/2020
- . Mme [REDACTED] Solange entrée le 17/02/2020
- . Mme [REDACTED] Jenny entrée le 17/02/2020
- . Mme [REDACTED] Colette entrée le 19/02/2020
- . Mme [REDACTED] Jean entré le 24/02/2020

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



- . [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] 11/2019
- . Mme [REDACTED] Lucie le 03/12/2019
- . Mme [REDACTED] Danièle le 07/12/2019
- . Mme [REDACTED] Terezia le 12/12/2019
- . Mme [REDACTED] Jeanne le 17/12/2019
- . Mr [REDACTED] Roger le 31/12/2019
- . Mme [REDACTED] Viviane le 31/12/2019
- . Mme [REDACTED] Hubertina le 14/01/2020
- . Mme [REDACTED] Jeannine le 29/02/2020

POÉSIE

Amourette romantique

Je ne sais pas ce qui m'arrive
Quand je suis tout près de toi
Je vois tes yeux et ton sourire
Plus rien n'existe autour de moi
Je voudrais tant que tu sois mienne
Je te couvrirai de baisers
Pour nous la vie sera belle
Pleine d'amour et d'amitié

Vent d'automne

J'aime le vent à brise légère
Qui soulève les cheveux et caresse mes joues
Qui fait frémir feuilles et fougères
Feuilles qui s'envolent en douces cabrioles
Pour retomber tristement sur l'herbe légère
La nature respire et frissonne
Sous ce doux vent d'automne

Ma solitude

Que je suis bien avec toi, ma douce solitude
Libre de mes pensées et de tout sentiment
Ma mémoire me rappelle des souvenirs lointains
La musique m'accompagne m'apportant du bonheur
Je suis dans mon petit royaume
Entourée de lecture et cahiers à dessins
En rêvant à d'autres lendemains.

L'HYGIÈNE DES MAINS

Petit rappel des consignes de sécurité en matière de lavage des mains.

A QUEL MOMENT ?

Pour les résidents :

- Dès que les mains sont souillées
- Avant et après chaque repas
- Après le passage aux toilettes
- Avant et après un soin ou un examen
- Avant et après chaque visite de la famille ou connaissances

Pour les familles et visiteurs :

- Avant et après chaque visite

Attention : si vous présentez des symptômes de maladie (toux, éternuements, mal de gorge, fièvre, nausée,...) reportez votre visite !

L'HYDRO-ALCOOLISATION DES MAINS

- 1) Déposez la solution hydro-alcoolique (S.H.A.) au creux de votre main
- 2) Frottez jusqu'à ce que vos mains soient sèches (environ 30 secondes)
→ N'oubliez pas : les ongles, l'espace entre les doigts et le dos de la main



LE LAVAGE DES MAINS

Comment se laver les mains

1 Mouillez vos mains

2 Savon liquide

3 Moussez, frottez - 20 sec

4 Rincez - 10 sec

5 Sechez vos mains

6 Fermez le robinet

N'OUBLIEZ PAS DE LAVER:

- entre vos doigts
- sous vos ongles
- et le dessus de vos mains



Valérie BEULEN

L'AIMABLE SOURIRE

Merci d'abord aux personnes responsables de notre Maison de repos Saint Charles pour ces calendriers aussi suggestifs, aussi bien par les paroles que par ses dessins. Mais surtout merci à la « Forêt du Respect - Secteur de la Personne Âgée ».

J'ai bien apprécié votre phrase, que je considère comme devise, si pas pour toute l'année, au moins pour le début de celle-ci : « merci pour vos attentions, vos sourires, vos mercis et vos gentilles paroles ». Est-ce que cela ne devrait pas être la devise pour nous tous dans nos relations et même pour toute l'année ?

Ce que j'apprécie surtout, c'est l'aimable sourire. N'est-ce pas cet amour qui crée la « joie de vivre » ?

Tout cela me fait penser aux fêtes du « CHC » de l'année passée. Certainement fête de solidarité avec les autres institutions d'une part, mais d'autre part il y a le « C », petit ou grand, toujours Chrétien, et par conséquent, référence au Christ. Et à ce propos, je me limite à faire référence au fameux disciple du Christ, le disciple Paul, qui en son temps écrivit à sa « Communauté de Galates » un jour entre autre : « Le fruit de l'Esprit est charité, paix, longanimité, serviabilité, bonté, confiance dans les autres, douceur, maîtrise de soi ».

La voix qui retenti de la « Forêt du Respect » m'a encouragé d'écrire ce petit mot.

Père N ■

LA GALETTE DES ROIS



En ce début janvier, plusieurs galettes sont sorties des cuisines à l'occasion de l'Épiphanie. Entre tasses de café et de cacao, rire et blagues, chacun et chacune voulait trouver la fève. Dans la foule, plusieurs voix s'élèvent : nos reines de la journée sont alors couronnées.



Olivia

L'ATELIER SENSORIEL

Sentir et ressentir pour mieux vivre !

Baisse de la vue, de l'ouïe... avec l'âge, les troubles sensoriels deviennent plus importants et se cumulent parfois. Des moyens existent pour faire face à ces troubles et y remédier. Aider les personnes âgées à conserver une activité sensorielle s'avère une des clés du bien- vieillir.

Difficultés à entendre, à comprendre, à s'entendre ...

La détérioration des facultés auditives s'installe progressivement au fil des années. Elle concerne au début les sons les plus aigus et les bruits de l'environnement immédiat (bruit de pas ou de la circulation). La personne malentendante entend, mais éprouve des difficultés grandissantes à comprendre. C'est ce qu'on appelle la presbycousie.

De ces problèmes de compréhension vont ensuite découler des problèmes de vie quotidienne : difficultés à repérer les bruits tels que coups de téléphone ou de sonnette, difficultés à entrer dans une conversation. Si les troubles auditifs ne sont pas repérés, on peut croire à une baisse des facultés cognitives et adopter par conséquent des comportements inadéquats : parler à la personne comme à un enfant, ne plus solliciter son avis ou encore décider pour elle d'un changement d'organisation de la vie quotidienne.

Sans compter que ces difficultés de communication vont entraîner progressivement une diminution des contacts, et donc un isolement de la personne malentendante. La stimulation cognitive est moins importante, et dès lors, ce sont peu à peu les cinq sens qui peuvent s'émousser.

Le toucher

Parmi les 5 sens, le toucher est peut-être l'un des plus négligés.

Il permet de ressentir tactilement certaines impressions (température, douleur, vibrations, pression) qui transmettent à notre cerveau des informations importantes sur notre état ou notre environnement. Ainsi les personnes âgées seront moins sensibles à une brûlure ou à l'usage d'un produit toxique et leur réaction plus tardive peut aggraver les dommages subis.

Encourager les activités sensorielles

Comment faire face à cette baisse de la capacité sensorielle des seniors ? Il existe désormais toute une variété d'activités destinées à aider les aînés à stimuler les 5 sens. Les résidences pour personnes âgées proposent pour la plupart des animations pour personnes âgées. Des activités qui, directement ou indirectement, contribuent à l'éveil sensoriel des résidents.

Chorale, thé dansant, parcours de marche, jeux de mémoire, jeux de langage,... Tout peut être prétexte à inviter les seniors à se raconter et décrire ce qu'ils perçoivent.

Si la diminution des facultés sensorielles s'accroît avec l'âge, l'un des meilleurs moyens de la combattre est bien l'échange. N'hésitez surtout pas à venir nous parler de vos difficultés afin de pouvoir trouver des solutions pour et avec vous. Notamment la mise en place d'un atelier sensoriel dont certains d'entre vous ont déjà pu profiter en pratique.

L'art de bien vieillir est un apprentissage collectif. La délicatesse et la bienveillance sont les premiers ingrédients pour le réussir !



Charline

VOYAGE AU CŒUR DE LA RÉUNION

On la surnomme l'île intense, mais on aurait tout aussi bien pu l'appeler l'île foisonnante. La Réunion est diverse dans ses paysages, ses activités et surtout dans le métissage formidable de sa population. En plein hémisphère sud, dans l'océan Indien, à près de 10.000km de la métropole (Paris), l'île de la Réunion flirte avec le tropique du Capricorne. Elle est un département français ayant une superficie de 2512km². C'est avant tout une île volcanique et montagneuse, connue pour son fameux volcan « le piton de la fournaise ».

L'île de la Réunion est vivante, surprenante, continuellement en mouvement. Sous un climat ensoleillé et chaleureux, sa population est habituée de longue date aux cyclones et autres caprices de la nature. Il n'est pas question de passer ses journées allongé au soleil, il y a trop à voir et à faire ici ! Randonnées, sports nautiques, spectacles naturels et bonne table, l'île a répondu à mes attentes de vacances. Je vous propose donc de me suivre dans le périple que j'ai réalisé en septembre 2019 afin de vous présenter cet endroit magnifique en images.

○ Les Criques :

La destination est taillée pour la marche : 1000 km de sentiers balisés se déploient sur un parc naturel protégé qui couvre 42% de l'île. Ce qui fait chavirer le cœur des trekkeurs, ce sont ces 3 criques : Mafate, Cilaos et Salazie. Entouré de montagnes et totalement inaccessible en voiture, Mafate nécessite au moins 3 jours de marche. Salazie a un climat très humide donnant naissance à la forêt de Belouve. Quant à Cilaos, le spectacle naturel qui l'entoure est splendide avec pitons, torrents, cascades et forêt luxuriante.



- Le piton de la fournaise

L'île possède deux volcans, mais le piton de la fournaise est le plus fascinant, sans doute car il fait gronder sa voix régulièrement. Aucune crainte toutefois, il est sous haute surveillance. C'est l'une des plus belles randonnées de l'île. L'ascension ouvre sur un panorama désolé, presque lunaire, un désert rouge et noir appelé la plaine des sables. En bas, dans le sud sauvage, vers Saint-Philippe, les coulées de lave les plus récentes laissent encore échapper de la vapeur. Ce phénomène est spectaculaire depuis la route, et encore plus sous terre !



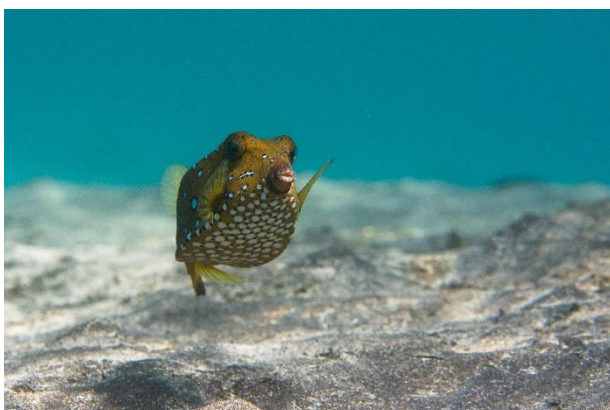
- Les marchés et la nourriture locale

Rien ne vaut un tour sur le marché de Saint-Paul pour se faire une idée de la gastronomie réunionnaise : samoussas, bouchons, achards pour pimenter le poisson, cannelle et gingembre pour préparer le fameux rhum arrangé. La cuisine subit les différentes influences culturelles, mais aussi les différents microclimats. Pâté, rougail-saucisse et charcuterie se dégustent en montagne, accompagnés des fameuses lentilles de Cilaos ; en bord de mer, ce sont caris parfumés aux épices et poissons. Pour ma part, j'ai pu participer à un cours de cuisine créole. C'était vraiment une belle découverte de leur cuisine, riche en épices et en saveurs.



- Les plages et la vie sous-marine

On peut profiter des joies du littoral sur la côte sous le vent, à l'ouest de l'île. Boucan-Canot et Saint-Gilles sont les stations balnéaires les plus prisées en raison de leurs plages de sable blanc bordées par la barrière de corail. L'île offre également la possibilité de faire du surf, de la plongée pour observer les poissons multicolores, les requins, les dauphins et parfois les baleines (ce qui n'a pas été mon cas malheureusement). Cependant, la mise à l'eau avec les dauphins était juste exceptionnelle. Les tortues et les raies étaient également au rendez-vous.





- La population

Les Réunionnais qu'ils soient descendants des Yabs (Blancs), des Cafres (Africains), des Malabars (Indiens non-musulmans), des Z'Arabes (Indiens musulmans), des Chinois ou des Malgaches, sont tous des créoles. Le métissage fait partie de l'identité de l'île. Si chacun entretient sa culture, pas de place pour le communautarisme, les mariages mixtes sont monnaie courante. Ici, on est Réunionnais avant tout ! Une chose qui m'a le plus marqué sur cette île c'est l'authenticité et l'accueil des Réunionnais. Hakuna Matata !

- Les cascades



Avec ses centaines de chutes d'eau, l'île aux cascades est un véritable paradis naturel. En allant au cœur de ses forêts épaisses, de ses montagnes et de ses criques, on peut s'approcher de certaines des cascades les plus hautes et les plus belles de notre planète. Vous pouvez passer des heures entières à simplement les contempler ou bien à vous baigner à leur pied dans de magnifiques bassins naturels...



- La faune et la flore

La faune de l'île de La Réunion est moins riche que la flore, elle ne manque cependant pas d'originalité. La Réunion ne compte aucun animal venimeux dangereux. L'intérêt de la faune réunionnaise réside surtout dans les oiseaux et les poissons tropicaux.

La faune réunionnaise s'est constituée au fil des siècles par des apports divers venus soit d'Asie, soit le plus souvent d'Afrique et de Madagascar. Certains animaux sont venus en volants : oiseaux, chauve-souris, papillons. D'autres sont venus, emportés par les vents et les cyclones.





L'île de La Réunion présente une flore particulièrement variée. Plus de 1 000 espèces de plantes se sont progressivement installées, au gré des courants marins, des cyclones et des migrations.

Plus d'un tiers de la surface de La Réunion est encore recouvert de forêts ou de formations végétales primaires (On dit qu'une forêt ou qu'un milieu naturel est primaire lorsqu'il n'a jamais été modifié par l'homme). Le tiers du domaine géré par l'ONF (Office National des forêts) à La Réunion a été classé dans un réseau de réserves biologiques.

- Les sports extrêmes

À la Réunion, les éléments et le climat ont façonné un formidable terrain d'aventure pour la pratique des sports de plein air et à sensations. Un lieu idéal pour s'essayer au parapente à Saint-Leu, à une descente de canyon au cœur de l'île ou à tombeau ouvert à VTT depuis le Maïdo ... À moins de gagner la mer pour pratiquer la plongée et le surf, en respectant scrupuleusement les consignes « risque requin », ou, plus inattendu, de se lancer dans l'exploration de tunnels de lave ! Ici, même la randonnée peut s'avérer extrême...



À bientôt pour de nouvelles aventures !

Charline

LES APÉROS DES VOISINS

Cette année, un nouvel évènement a pris place au sein de notre établissement : 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, des jus de fruits frais réalisés par nos résidents volontaires, du saucisson, du fromage, des chips et parfois quelque petite surprise ...



RÉFLÉCHISSONS UN PEU

Trouver les mots grâce à leur définition, et à la lettre initiale.

Récolte du miel : **A**

De parapluie ou de mer : **B**

Sortie de bain : **P**

Entre l'été et l'hiver : **A**

Vieil homme : **V**

La bête à bon Dieu : **C**

Ecrit des livres : **E**

S'entend pendant l'orage : **T**

A la place du nom : **P**

Une des maladies infantiles : **S**

Synonyme de bêtise : **I**

Petite porte basse : **P**

Tente de cirque : **C**

Petit sanglier : **M**

Change d'humeur : **L**

Sur la selle : **C**

Plus fort que l'amitié : **A**

Protège les racines des dents : **G**

Chemin plus court : **R**

Petit concombre au vinaigre : **C**

A 100 ans : **C**

Sport de montagne : **A**

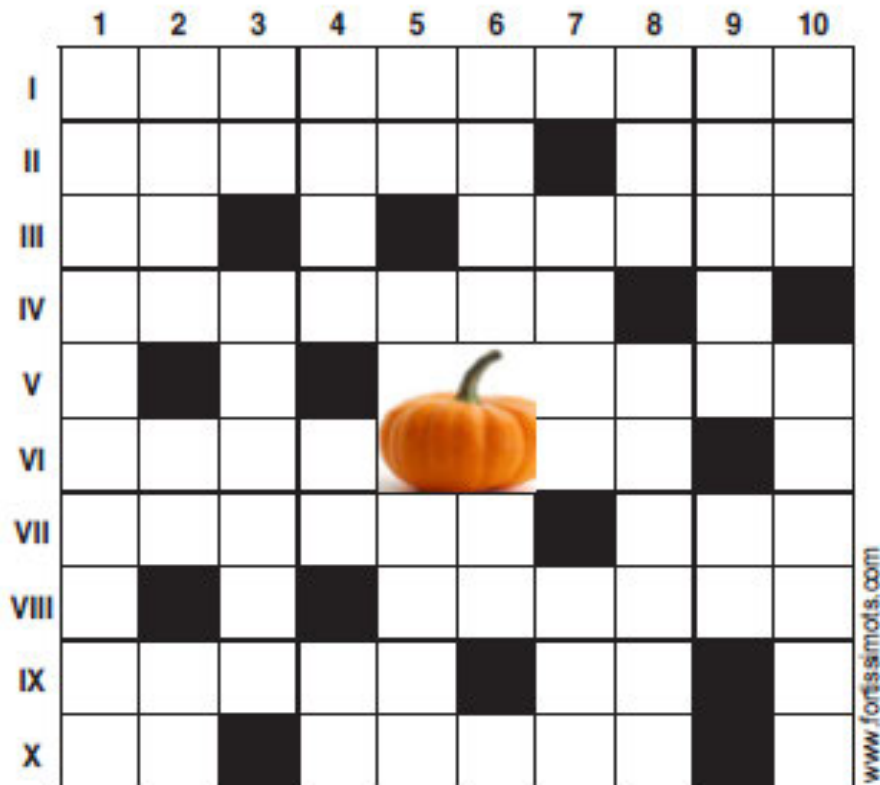
Fromage italien : **P**

Aide le chirurgien à inciser : **S**

Moins malin que le renard de la fable : **C**

JEUX

FORTISSIMOTS • MOTS CROISÉS • N°13



HORizontalement

I. Un légume qui se transforme en carrosse pour Cendrillon. **II.** Un désodorisant, c'est fait pour masquer les mauvaises Un liquide indispensable à la vie. **III.** Adjectif démonstratif. Au-dessus du rez-de-chaussée, c'est le premier **IV.** Très connu. **V.** Coupe la laine des moutons. **VI.** Jour de fête et de cadeaux. Fait la liaison entre deux parties d'une phrase. **VII.** Atteint de la rage. Personne : il n'y a pas ... qui vive. **VIII.** Complètement stupéfaits. **IX.** Toute petite lumière. Négation. **X.** Dans. Je me suis moqué d'elle devant tout le monde, maintenant elle est

Verticalement

1. Rouge à points noirs, on l'appelle la "bête à bon Dieu". **2.** Pensée. Pronom indéfini. Chiffre proche de zéro. **3.** Pronom personnel. Plante qui grimpe le long des murs. **4.** comme un renard. Note de musique. Des rayons du soleil contre lesquels il faut se protéger. **5.** Métal jaune. C'est là qu'on prend le train. **6.** Abimer. .. toi ! Viens ici. **7.** $0 + 0 =$ la à Toto. La première page du journal. **8.** Prénom féminin. Une sorte de phoque qu'on voit dans les cirques. **9.** Le bord de mer dans les îles du Pacifique. Note de musique. **10.** Obtenue. A la station service, on choisit entre ou essence.

SOLUTION

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	C	I	T	R	O	U	I	L	L	E
II	O	D	E	U	R	S		E	A	U
III	C	E		S		E	T	A	G	E
IV	C	E	L	E	B	R	E		O	
V	I		I				T	O	N	D
VI	N	O	E	L			E	T		I
VII	E	N	R	A	G	E		A	M	E
VIII	L		R		A	H	U	R	I	S
IX	L	U	E	U	R		N	I		E
X	E	N		V	E	X	E	E		L

www.fortissimatis.com

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

RIONS UN PEU

BLAGUE ANIMAUX 😊

<http://www.chaquejourunnouveaure.com>

J'espère qu'il ne va pas pleuvoir aujourd'hui, dit une maman kangourou à une autre. Je déteste que les enfants soient obligés de jouer à l'intérieur 😊



<https://www.facebook.com/blagounettesdeCathy.Curtil>



JE T'AIME

COMMENT SAIS-TU QUE C'EST DE L'AMOUR?

QUAND JE PENSE À TOI, JE PEUX PLUS RESPIRER

ÇA C'EST DE L'ASTHME!

ALORS JE T'ASTHME.



Où ça c'est bon? rigolotes.fr

