



La Vie à **MA CALADE**

1er semestre 2018



Résidence Ma Calade
258, rue Bointon
69400 VILLEFRANCHE S/SAONE
Tél. : 04.74.65.20.28



Edito

Cette année 2018 voit la mise en œuvre de nouveaux projets

Ainsi depuis quelques mois « Le 4 Pattes Club d'Arnas » nous propose à intervalle régulier la venue des « chiens visiteurs » aux Magnolias. Cette animation, réalisée à titre purement bénévole par cet organisme, nous permet de développer l'action de médiation animale déjà initiée au travers de l'équithérapie.

Durant ce printemps les « résidents-jardiniers » des Magnolias et de Ma Calade ont recommencé à s'activer et l'occupation des bacs de jardinage est optimale. Cette activité vient encore ces derniers jours de permettre la vente symbolique de quelques salades cultivées par les résidents.

Les repas barbecue au jardin sont programmés et une première édition a permis de réunir bon nombre de résidents du premier étage qui ont ainsi déjeuné au jardin sous des tonnelles et, chose rare durant ces dernières semaines, avec le soleil !

Les réunions d'équipe destinées à développer le projet de vie au sein de chaque unité ou service ce sont poursuivies et continuerons d'être programmées tout au long de cette année 2018, avec notamment en Unité Protégée, le développement du projet « vivre au rythme des résidents ».

Les panneaux d'information de chaque unité, destinés à valoriser la présence des personnes en poste chaque jour, sont en cours de confection par notre agent d'entretien.

La terrasse du PASA sera quelque peu réaménagée afin de permettre la création d'un nouvel espace de confort extérieur souhaité par les résidents et les familles.

A Ma Calade les travaux en cours depuis ce début d'année 2018 devraient permettre de livrer des appartements totalement rénovés à tous les résidents en début d'année 2019. Sur cet établissement nous proposons désormais de nouvelles formes d'animation : tablettes informatique, sophrologie, ateliers de cuisine etc...

Enfin, au moment de la rédaction de cet édito nous sommes en pleine préparation de notre prochaine fête d'été baptisée « autour du monde » qui réunira, nous l'espérons, un maximum de participants, qu'ils soient résidents, familles, personnels et bénévoles de nos deux établissements.

Espérant que vous aurez plaisir à parcourir ce nouveau numéro de notre journal, je vous en souhaite bonne lecture.

Olivier LAVAL, Directeur 

SOMMAIRE

Editorial	p. 2
Sommaire	p. 3
Apéritif du mois	p. 4
Ateliers Cuisine	p. 5 et 9
Séances de Gymnastique adaptée avec Siel Bleu	p. 10
Joyeux Anniversaires !	p. 11 à 12
Une photo, contre un sourire	p. 13
Les animations du semestre	p. 14
♦ Tirage des rois	p.15
♦ Loto	p.16
♦ Les conscrits	p. 17
♦ Le petit bac	p. 18
Projet vacances	p. 19 à 21
Pâques	p. 22
Petit mot de notre Psychologue, Jade	p. 23
Petit mot de Madame MARTIN, résidente	p.24



Apéritif du mois



Tous les mois un apéritif est organisé par les résidents et l'animatrice. Il n'y a pas de thème particulier proposé, mais de la bonne humeur qui tourne autour de blagues, de devinettes et d'histoires drôles.

Christelle se fait aider à la préparation des toasts ainsi que la mise en place de l'atelier par les résidents et en profite pour les remercier.

Les résidents sont attachés à cet évènement qui les réunit un mardi par mois autour du verre de l'amitié.

J'aimerais acheter un flacon d'un bon parfum pour l'anniversaire à mon épouse.
-Une p'tite surprise pour votre épouse ?
-Non, une grosse ... Elle s'attend à un manteau de vison !



Ateliers Cuisine

Nous avons débuté cette nouvelle année par un atelier culinaire visant la tradition Caladoise : « les conscrits ». 7 personnes dont 1 soignante se sont réunies pour préparer des *Sot l'y laisse au vin jaune et à la crème de morilles accompagnés de Pommes boulangères*.

Ce fut un riche moment de partage et de convivialité au cours duquel tous nos sens furent mis en éveil. La dégustation de ces mets a été très appréciée des convives.



En ce Lundi 14 mai, l'atelier culinaire a réuni 9 personnes sur le thème des céréales d'aujourd'hui et d'autrefois.

Le boulgour a été mis à l'honneur accompagné d'une purée de céleri (adouci par de la pomme fruit) et d'un rôti de porc à la moutarde. Les bienfaits des céréales telles que le sarrasin, le petit épeautre et le millet ont été mis en avant. Autant de céréales considérées comme des féculents qui permettent de varier notre alimentation. Elles peuvent être préparées sous différentes formes : créole (cuites dans l'eau bouillante salée), pilaf (revenues avec de la garniture (oignons, ail, carottes, poivrons,) et mouillées avec un bouillon), ... et peuvent autant accompagner le poisson que la viande.



Ces moments de préparation et de partage sont toujours riches en échange et en entraide.

Eva MILESI- Diététicienne

Mathieu BRUNIER – Commis de cuisine

Voici les ATELIERS qui ont été proposés ce semestre



- ⇒ Le **29 Janvier 2018** : Atelier repas des conscrits
 - * Sot l'y laisse au vin jaune et à la crème de morilles
 - * Pommes boulangères

- ⇒ Le **12 Février 2018** : Atelier Goûter équilibré
 - * Mousse de fromage blanc au sirop de violette
 - * Compote de poires
 - * Sablés

- ⇒ Le **5 Mars 2018** : Atelier Asiatique
 - * Magret de canard au miel et vinaigre balsamique
 - * Wok de légumes

- ⇒ Le **9 Avril 2018** : Atelier de Pâques
 - * Œufs de pâques

- ⇒ Le **14 Mai 2018** : Atelier Saveur d'antan
 - * Rôti de porc à la moutarde
 - * Crème de topinambours
 - * Boulgour cuit pilaf



Quelques idées recettes

Repas conscrits :

Sot l'y laisse au vin jaune et à la crème de morilles

Ingrédients pour 4 personnes :

520 g de sot l'y laisse de dinde ou de poulet (pour la dinde vous pouvez les couper avant la cuisson)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ♦ 1 gros oignon | Un bouquet garni |
| ♦ 2 échalotes | 50 g de morilles |
| ♦ 1 gousses d'ail | 20 cl de vin jaune |
| ♦ 20 cl de vin blanc | 50 g de beurre |
| ♦ 1 cube de bouillon de volaille | Huile de tournesol |
| ♦ 3 cuillères à soupe de farine | 20 cl de crème liquide ou |
| | 2 cuillère à soupe de crème épaisse |

Préparation :

1. Ciseler l'oignon et les échalotes. Ecraser la gousse d'ail
2. Faire chauffer du beurre avec un peu d'huile dans une grande poêle profonde
3. Ajouter les sots l'y laisse et les laisser dorer. Ajouter l'oignon, les échalotes et l'ail. Ajouter les morilles. Laisser suer.
4. Déplacer avec le vin blanc. Laisser réduire et saupoudrer de farine. Laisser cuire 3 minutes et mouiller avec le cube de bouillon dilué dans de l'eau chaude.
5. Ajouter le bouquet garni. Porter à ébullition puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire 45 minutes.
6. Ajouter le vin jaune. Laisser cuire à nouveau 20 minutes. Si besoin, lier la sauce avec un roux ou de la maïzena. Crémier et rectifier l'assaisonnement.

Asiatique

Magret de canard au miel et vinaigre balsamique

Ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets ou filets de canard
3 cuillères à soupe de miel
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de graines de coriandre
1 cuillère à café de poivre de Sichuan
Sel



Préparation :

1. Concasser grossièrement les graines de coriandre et les grains de poivre
2. Chauffer le miel dans une poêle puis le déglacer grâce au vinaigre.
3. Ajouter les épices et laisser réduire sur feu doux, jusqu'à ce que la consistance soit nappante. Laisser attendre à couvert.
4. Cuisson des magrets :
 - A- Quadriller la peau des magrets et frotter le magret au sel
 - B- Mettre les magrets dans une cocotte en fonte, les arroser du sirop épicé à base de miel et vinaigre balsamique.
 - C- Faire cuire à mi-hauteur dans le four pendant 8 min à 240°C, retourner à mi-cuisson et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes.
 - D- Retirer la cocotte du four et laisser le magret 5 min dans la cocotte à couvertServir le magret en tranches, nappées de sauce.

Pâques

Truffes en chocolat



Ingrédients :

200g de chocolat
200ml de crème fraîche
Chocolat en poudre amer

Préparation :

1. Faire bouillir la crème
2. Ajouter le chocolat hors du feu et réaliser la ganache avec une spatule
1. Laisser prendre la ganache au froid
2. Façonner les truffes
3. Les rouler dans le chocolat en poudre amer



Siel Bleu

Gymnastique Adaptée



Depuis un an et demi, Siel Bleu intervient au foyer logement Ma Calade à raison d'une heure par semaine.

Créée en 1997, L'association Siel Bleu, emploie aujourd'hui plus 600 salariés dans le but d'utiliser l'activité physique adaptée comme outils de prévention. Il est important de prévenir la détérioration de la santé et la perte d'autonomie qu'engendre l'avancée en âge.

Pour un sénior, toutes activités physiques entraînant une dépense énergétique est importantes. Cela passe par les activités quotidiennes comme faire le ménage, marcher au lieu de prendre la voiture ou encore monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur.

La pratique régulière d'une activité physique est bonne pour la santé. Chacun d'entre nous peut en tirer des bénéfices :

Ralentissement du vieillissement musculaire, entretien puis gains de masse et force musculaire

Meilleure oxygénation et résistance à la fatigue

Soulagement des articulations : amplitude articulaire et aisance des mouvements du quotidien

Diminution des effets néfastes de l'arthrose

Maintien de l'équilibre postural

Brise le cycle de la sédentarité et recul de la dépendance

Dans le but de se maintenir en bonne forme, Marion, chargée de prévention au sein de l'association Siel Bleu, vous attend le mercredi de 15h20 à 16h20 pour bouger dans la joie et la bonne humeur. Chaque séance débute par un échauffement et une mobilisation articulaire de la tête jusqu'aux pieds, en passant par les doigts. Par la suite, les séances sont variées, cela va du travail avec haltères légers ou exercices cognitifs pour stimuler la réflexion ou encore la réalisation de parcours moteur pour préserver ou améliorer son équilibre. Les exercices sont réalisés de manière douce, rien n'est brusque ou traumatisant pour les articulations. Chacun fait ce qu'il peut selon ses douleurs.

Chers résidents, les séances de gym douce vous attendent. Bienvenue à vous.



Joyeux anniversaire !

*Les anniversaires se fêtent
tous les fins de mois autour d'un gâteau et d'un verre de cidre ou
de jus de fruit.*

*Christelle, animatrice, a le plaisir
d'offrir un cadeau
de la part de toute l'équipe de Ma Calade à cette occasion.*

Janvier

Mme DARGAUD Odette: 07/01



Février

Mme DEMONET Gilberte : 08/02

Mr ROUDON Andrée : 23/02

Mars :

Mr JEANNEAU Roger : 10/03





Joyeux anniversaire !

Avril

Mr JUGNET Auguste : 09/04
Mme FEYDET Yvette : 12/04
Mme LIEUTAUD J. Marie : 16/04
Mr ROLLIER René : 19/04



Mai

Mr RIGAULT Claude : 30/05



Juin

Mme BOISSIE Mauricette : 11/06
Mme LIEUTAUD Juliette : 13/06
Mme BOURGEOIS Alice : 22/06



Un sourire, contre une photo

Christelle fait partie d'une association qui s'appelle
« Un sourire pour une photo ».

Le but est de redonner le sourire aux personnes qui en ont le plus besoin.
Un peu d'attention, de soutien.

Elle a eu envie de faire partager cette expérience aux résidents et cela
aura été un franc succès.

Le temps d'un après midi, les résidents se sont regroupés pour partager
ce moment inhabituel.

Un moment plein d'humour, de lâché prise avec une vraie coordination de
groupe.



Les animations proposées ce semestre

J'essaie d'apporter aux résidents des animations différentes et variées chaque mois afin de les divertir au mieux, et en essayant de faire plaisir à tous en prenant compte des attentes de chacun.

Christelle animatrice

Ce semestre, les résidents ont eu le choix de participé à:

- ♦ Une sortie courses en grande surface
- ♦ Une sortie restaurant
- ♦ Des ateliers préparations de pâques
- ♦ Des ateliers sophrologie
- ♦ Des rendez vous apéritif
- ♦ Des lotos
- ♦ Fêtes des anniversaires
- ♦ Des soirées pizza en musique
- ♦ Des séances photos
- ♦ Des ateliers mémoire
- ♦ Des ateliers manuels
- ♦ Des animations tablettes
- ♦ Des crêpes partie
- ♦ Sortie cinéma
- ♦ Peinture & découpage



La fête des rois

*Un moment qui aura réuni beaucoup de résidents dans une
ambiance musicale et conviviale.
Les brioches préparées par les
Magnolias étaient délicieuses.
Christelle animatrice*



Le loto du mois



Le loto du mois est une des animations qui réunit le plus de résidents.

Un des rendez-vous incontournable de chaque mois avec des lots différents à gagner.

Une pause collation est offerte pendant l'animation.



Les conscrits



LA FETE DES CONSCRITS : ont été honorés cette année

Monsieur JUGNET et Monsieur ROLLIER
(Ruban **bleu** blanc **rouge**)

Ils n'étaient que deux de Ma Calade pour faire face à la vague de conscrits qui a déferlé dans la salle polyvalente ce Samedi 24 Janvier



Le petit bac

Définition : Le jeu du baccalauréat ou jeu du bac, plus familièrement *petit bac*, est un jeu de société et de lettres dont le but est de trouver, par écrit et en un temps limité, une série de mots appartenant à une catégorie prédéfinie par les joueurs et commençant par la même lettre.

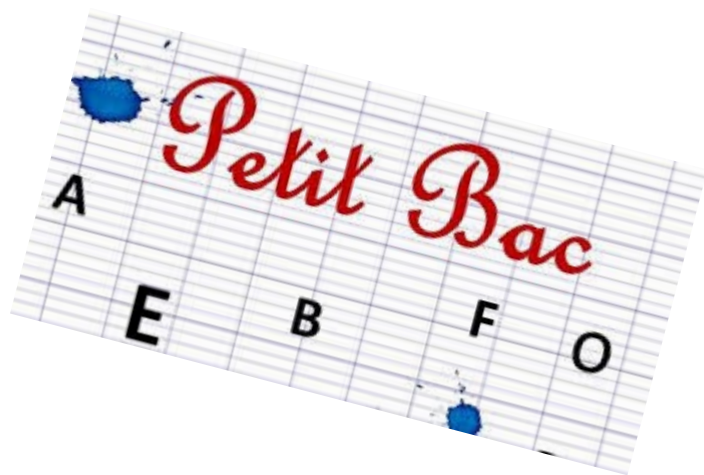
C'est un moment que nous attendons chaque mois avec impatience. Le petit bac est une façon de faire travailler la mémoire de manière ludique, conviviale et enjoué.

Les fous rires sont au rendez-vous entre les résidents et leur animatrice.

J'en profite pour solliciter les résidents à nous rejoindre à cette animation qui est riche d'échange et en éclat de rire.

Cette activité mémoire reste sans jugement et est à la portée de tous.

Christelle
Animatrice



Le projet vacances prend forme

Ce projet vacances est en réflexion depuis de nombreux mois.

Plusieurs rencontres ont été réalisées dans l'année avec les résidents et les familles, dans un premier temps pour présenter le projet, puis pour inscrire les intéressés.

L'objectif est de pouvoir proposer à nos résidents un séjour d'une semaine à un coût accessible à tous.

Ainsi, nous avons répondu à des appels à projet de la CARSAT et du Conseil Départemental pour obtenir des financements. Nous avons également sollicité des organismes et associations pour obtenir des subventions. A ce titre, nous pouvons remercier le CCAS de Jassans, la mairie de Villefranche sur Saône et le Comité de la Doyenneté pour leur collaboration.



Le transport sera assuré par les professionnels accompagnants. Il s'effectuera grâce à trois véhicules du groupe ACPPA, rattachés aux établissements du pôle caladois.

Ce séjour est réalisé en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, qui propose des séjours à tarif réduit pour les personnes à revenu modéré.

Le projet, prévu pour début octobre 2018, regroupera 14 résidents des établissements « Les Marronniers » à Jassans-Riottier, et « Ma Calade » à Villefranche sur Saône.

Ils seront accompagnés de professionnels et bénévoles des deux sites.

Pour ce qui concerne le lieu et l'hébergement, notre choix s'est porté sur un village vacances dans le Lubéron, où deux professionnels de l'établissement se sont rendus pendant deux jours, au mois d'avril.

Ils ont ainsi pu se rendre compte sur place des aménagements, des activités proposées, et vérifier les conditions d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite.

Mr FAURON, Adjoint de Direction

Je suis partie au mois d'Avril pour visiter Céleste et ses alentours ainsi que pour découvrir le lieu d'accueil « le Grand Domaine du Lubéron ».

J'ai été agréablement surprise par la grandeur du site et des espaces verts.

Le domaine est vaste et agréable avec un accueil chaleureux.

C'est sereine, que je propose d'emmener les résidents en vacances au mois d'Octobre prochain.

**Christelle,
Animatrice**



DEROULEMENT DU SEJOUR :



SAMEDI 06 OCTOBRE 2018

12H00 Déjeuner à la résidence LES MARRONNIERS.

Départ à 13h15 pour Céreste.

Arrêt prévu à Montélimar pour le goûter.

Arrivée à Céreste en fin d'après-midi.

(Remise des clefs des chambres, aide à l'installation).

19H30 Apéritif de bienvenue suivi du diner.

DIMANCHE 07 OCTOBRE 2018

Petit déjeuner au centre d'hébergement. Départ pour le marché

De l'Île de sorgues situé à 40 kms de Céreste.

Déjeuner au centre d'hébergement.

Après-midi (jeux de société ou ballade au village pour les personnes qui le souhaitent).

Diner au centre d'hébergement, animation en fonction du programme proposé.

LUNDI 08 OCTOBRE 2018

Petit déjeuner au centre d'hébergement puis départ à 9h30 pour Marseille. Temps libre pour une ballade sur le vieux port.

12H00 déjeuner sur le vieux port au restaurant « Le Sanglier ».

Départ pour une visite en petit train La Corniche, Notre dame de la Garde

Retour au centre d'hébergement pour le diner et l'animation.

MARDI 09 OCTOBRE 2018

Petit déjeuner au centre d'hébergement, puis atelier « peinture à l'ocre » pour tous. Déjeuner au centre et l'après-midi sera composé d'une visite de deux musées.

1^{er}/ musée de la lavande a Coustellet. Situé à 30 kms de Céreste.

2ème/ musée du fruit confit a Apt. Situé à 15 kms de Coustellet.

MERCREDI 10 OCTOBRE 2018

Départ à 10H00 pour nos résidences respectives LES MARRONNIERS et MA CALADE. Le déjeuner sera consommé pendant la pause sur une aire d'autoroute. (Panier repas).

Pâques

Il aura fallu plusieurs après midis pour préparer la décoration de Pâques.

Nous avons peint beaucoup de petits sujets mais aussi fait du découpage et du collage pour les fleurs en papiers multicolore qui décorent et illuminent les plafonds de Ma Calade.

Un chocolat de Pâques aura été offert à cette occasion.



Mon roi

Mon Roi, mon Soleil.

Voici l'été qui pointe le bout de son nez, avec le soleil comme tendre compagnie.
Quels sont les bénéfices réels du soleil pour nous ?

On le sait, le soleil est bon mais à petite dose...

Nous connaissons tous les règles, on s'expose au soleil quand il est le plus doux (le matin, et après 15h00), on se protège la peau avec de la crème ou des vêtements, on porte un chapeau, on se protège les yeux avec de bonnes lunettes et on boit beaucoup d'eau !

A partir de ce moment-là, le soleil devient bon pour nous pour :

Nos hormones qui régulent notre horloge interne et notre humeur.

Notre horloge interne dépend de notre exposition à la lumière. Notre sécrétion d'hormones spécifique à notre rythme biologique dépend de la lumière que reçoivent nos yeux. Car c'est notre rétine qui envoie le signal à notre cerveau et en fonction il va réguler le bon fonctionnement de l'organisme. La différence entre la lumière du jour et l'obscurité de la nuit étant plus marquée en été qu'en hiver, nos rythmes sont mieux calés. D'où cette sensation d'être plus énergique, et moins fatigué.

Bon à savoir : l'exposition à la lumière, le soir, retarde la production de l'hormone la mélatonine qui favorise l'endormissement. Une exposition lumineuse le matin va, au contraire, avancer l'horloge.

Et pour Le moral ? Depuis 1984, le lien entre lumière et bon moral a été établi. Ils ont ainsi découvert que la lumière interrompait la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et que, dans le même temps, les niveaux de dopamine et de sérotonine (appelée aussi hormone du bonheur) augmentaient. L'été, l'humeur est donc plus joyeuse et la dépression bat en retraite.

Fortifier les os.

Avec le soleil, les cellules de la peau réagissent et permettent de synthétiser la vitamine D qui est essentielle pour fixer le calcium et le phosphore.

Et Le cœur !

Le soleil aurait également des vertus pour le cœur. En janvier 2014, une étude britannique affirmait qu'une exposition de 30 minutes (dans de bonnes conditions) aux rayons du soleil pourrait contribuer à réduire les maladies cardiovasculaires en diminuant la pression artérielle. Le principe est simple : les rayons UVA augmenteraient le niveau de monoxyde d'azote présent dans la peau et cela favoriserait une dilatation des vaisseaux sanguins et donc une meilleure fluidité sanguine.

Profitez donc des beaux jours. Bon été à tous,

Chaleureusement,

Jade B, Psychologue





Mot d'une résidente

Les travaux à Ma Calade ont commencés début 2018.

Les résidents de Ma Calade, ce qu'il en reste, font l'effort de s'adapter le mieux possible, pour supporter les nuisances occasionnées, ce qui n'est pas simple ni pour ceux qui travaillent, ni pour les résidents.

L'entreprise concernée respecte bien les horaires afin de faire moins de bruit le matin, pendant les repas du midi et le soir, les efforts se font de part et d'autre.

Les résidents de Ma Calade apprécient les bons moments passés avec l'accompagnement du personnel de cuisine et de service des Magnolias et de Ma Calade.

Anniversaire, apéritif, atelier cuisine, barbecue mensuel. Christelle notre animatrice nous accompagne en faisant des jeux comme le loto, des petites escapades à l'extérieur et la sophrologie pour la détente.

Marion est là pour la gym douce hebdomadaire faite avec détente et bonne humeur très apprécié.

Quelques résidents s'organisent pour passer les après-midi dans le parc en faisant des jeux de société entourés de verdure et de fleurs très bon pour le moral.

Pour clôturer, attendons la fête de l'été le 30 Juin avec le soleil.

Bonne vacances à tous ceux qui donne leur temps et leur savoir pour maintenir la vie.

Madame MARTIN, résidente et Présidente du CVS



La Vie à Ma Calade

Vous souhaitez un bon semestre...

