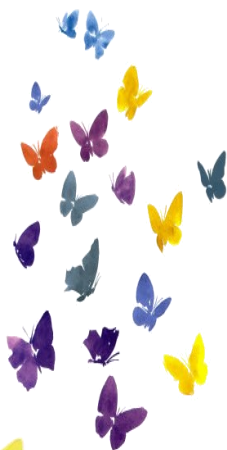




La vie aux Marronniers



Résidence Les Marronniers
432 Rue de la Mairie
01480 JASSANS-RIOTTIER
Tél. : 04.74.60.91.09

Edition n° 21 - 1er semestre 2018



SOMMAIRE

Sommaire.....	p.2
Editorial.....	p.3
Mot du président	p.4
Les animations du semestre	p.5
Les anniversaires	p.6 et 7
Un sourire, contre une photo	p.8
Loto du mois et petit bac	p.9
Sortie au restaurant le Tipaza à Villefranche sur Saône.....	p.10
Le projet vacances	p.11 à 13
Siel bleu	p.14
Sophrologie	p.15
Mot des bénévoles pour Mme FUGERAY	p.16
Mon Roi, mon Soleil	p.17
Viellir	p.19
Fête de l'été	p.20
Chez les résidents	p.21



Edition n° 21 - 1er semestre 2018

Editorial



Mesdames, Messieurs,

Un début d'année tranquille et apaisant pour la majorité d'entre vous à ceci près qu'une personne mal intentionnée viendrait frapper aux portes la nuit depuis quelques semaines, donnant lieu à des frayeurs nocturnes pour certains d'entre vous ! Si tel est le cas, il est évident que nous ne saurions tolérer cette attitude, en rappelant à tous nos résidents qu'ils se sont engagés, en acceptant le contrat d'hébergement, à respecter le règlement intérieur de la résidence et par conséquent la tranquillité et la vie privée de chacun. Pour autant, nous continuons notre « enquête » et nous avons bon espoir de découvrir la vérité dans les semaines à venir ! Gare aux troubles fêtes !

Malgré cette situation, je reviendrai sur cette tranquillité, plus caractéristique de la vie au quotidien sur les marronniers. En effet, la restauration a trouvé un rythme de croisière avec une constance maîtrisée de la qualité des prestations, les activités d'animation ont trouvé un nouveau souffle et plus d'écho parmi vous avec l'arrivée de Christelle tandis que Jade, Léa, Marie-Christine, Annie et toute l'équipe, continuent à être à votre écoute pour vous aider, vous accompagner, dans les moments de vie que vous traversez. Une mention spéciale pour le comité de la doyensneté, fidèle au poste pour vous apporter du plaisir et M. Claude LARGE qui nous a rejoints, prenant la suite de José, pour assurer les petits travaux et maintenances du quotidien.

Pour ce qui est de votre environnement, l'ascenseur a fait peau neuve (en machinerie !) pour votre plus grand confort et l'habillage intérieur devrait suivre. L'immobilisation de l'ascenseur pendant les travaux en Février, au-delà du désagrément, a été l'occasion pour certains de se rapprocher et de créer de nouveaux liens.

D'autres projets vont voir le jour pour cette année avec notamment, la rénovation complète de la chaufferie pendant l'été ou la pose de revêtements de sol souples pour l'escalier. L'ensemble de l'équipe travaille également avec vous sur le développement de nouveaux services comme la lingerie, ou la restauration le soir et les fériés. Tous ces sujets sont actuellement traités dans le cadre de réunions de travail pour le nouveau projet d'établissement, auxquelles vous êtes d'ailleurs conviées avec vos proches et tous nos partenaires...

Enfin, une fête de l'été nouveau format avec les familles pour partager des moments rares, des vacances en perspective pour cet automne dans le Lubéron...

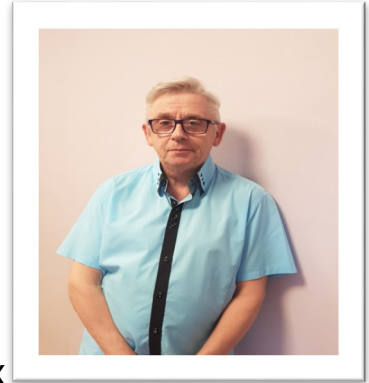
Notre prochain journal sera l'occasion d'un bilan plus global sur tout ce que nous aurons pu mener cette année mais pour l'heure bonne lecture et protégez-vous de la chaleur !

Je vous souhaite un bel été !!

ROUSSEAU J.
Directeur

Mot du président

Bonjour à tous



Nous voilà aujourd'hui à la période de l'été, les beaux jours sont là, profitons des vacances pour préparer les nôtres. Il faut aussi profiter de ces instants précieux pour apprécier les bons moments de la vie. Je vous souhaite à tous que du bonheur

Un merveilleux après-midi ...

Le dimanche après-midi 4 février 2018, nous avons passé un moment merveilleux à écouter la chorale des enfants. Amenés par notre animatrice Christelle, ces instants sont pour nous résidents de la gaieté. Cet après-midi s'est terminé par un goûter offert par les parents des enfants dans une ambiance chaleureuse.



Patrick PLESIAT

Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

Les animations du semestre

Chaque mois, Christelle animatrice aux Marronniers, propose des animations diverses et variées en tenant compte des attentes de chacun afin d'allier diversion, plaisir et découverte.

Merci Christelle !

Au cours du semestre, les résidents ont pu participer à

- Une sortie achat de fleurs



- Une sortie restaurant



- Des ateliers manuels pour Pâques et l'arrivée du printemps

- Des ateliers sophrologie



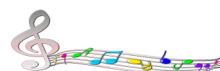
- Des lotos



- Les anniversaires du mois



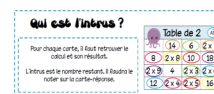
- Une soirée pizza en musique



- Une séance photos



- Des ateliers mémoire et animations tablettes



- Crêpes partie



- Sortie cinéma



- Atelier peinture et découpage





La vie aux Marronniers



Joyeux Anniversaire

Christelle fête ce moment particulier en offrant à chacun un cadeau, un sourire, une bise...

Un moment de partage et d'échange...

Janvier

Mme BERTHON
Mme DESCAILLOT
Mme DESCOMBES
Mr FOISSOTTE

Mme ROBIN
Mme ROUX-DUPLATRE
Mme TROUFFLARD

Février

Mme AUCOURT
Mr CHEVROLAT
Mr CONSTANZO
Mme DUTREIVE

Mme LECRUX
Mr MANIN
Mme PORTIER
Mme RAMUET

Mars

Mme VELU





La vie aux Marronniers



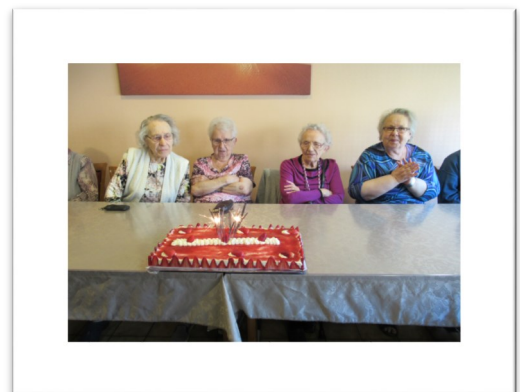
Avril

Mme POYET
Mme DESROCHES
Mme FOUGERE

Mme MOURIER
Mme SAINT-DIDIER

Mai

Mme MARCHAND



Juin

Mme DUFRENE



La vie aux Marronniers

Un sourire, contre une photo

Christelle fait partie d'une association qui s'appelle

« un sourire pour une photo »

qui a pour objectif de redonner le sourire aux personnes qui en ont le plus besoin ainsi qu'un peu d'attention et 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 lâcher prise avec une vraie coordination de groupe.

Chaque résident s'est vu remettre une photo souvenir.



Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

Le loto du mois



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

C'est une activité incontournable présente tous les mois au sein de la résidence avec des lots différents à gagner.

Une collation est offerte pendant l'animation.

Les lots à gagner sont principalement consommables.



Le petit bac



Définition : Le jeu du baccalauréat ou jeu du bac, appelé plus familièrement/communément petit bac. C'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 un ou 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 permet de faire travailler la mémoire de façon ludique, conviviale et enjouée.

Les fous rires sont au rendez-vous entre les résidents et l'animatrice. J'en profite pour solliciter les résidents à nous rejoindre à cette animation riche en échange et en éclat de rire garanti.

Cette activité qui fait fonctionner notre mémoire reste sans jugement et est à la portée de tous.

Christelle

La vie aux Marronniers

Sortie au restaurant le Tipaza à Villefranche

C'est un endroit surprenant qui nous accueille avec un dépaysement par leur décoration, leur musique orientale et authentique et par une suggestion de plats tous aussi bons et copieux les uns que les autres.

Difficile de faire un choix lors de la commande !

Nous avons été accueillis avec beaucoup de bienveillance.

Ce fût un moment agréable et convivial, à renouveler très prochainement (je pense) !

Christelle



Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

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.



M.FAURON



ancv

Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

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



Les chambres sont agréables, accessibles, en rez de chaussée, et bien équipées (placard de rangement, penderie, table, siège, chaise, poufs, petit réfrigérateur. Les draps, housse de couette, taie d'oreiller, serviettes de bain, serviettes de toilette sont fournis par l'hébergeur).

Un jacuzzi, hammam, sauna sont disponibles sur le site, très spacieux, agréable et bien entretenu. Prévoir des petites claquettes afin de circuler en toute sérénité dans cet espace.

Le parc est riche de ses activités (jeux de pétanque, espace enfants, mini-golf, terrasses, piscine).

La salle à manger est très vaste, le service se fait à l'assiette, possibilité d'avoir des plats de substitution, buffet de pâtes, potages. 3 entrées au choix sont proposées (uniquement pour le déjeuner).

Le petit déjeuner est copieux, café, lait, thé, céréales, pain, miel, confiture, fromage blanc, jus de fruit, charcuterie etc.....

LES HORAIRES :

PETIT DEJEUNER	7H30	9H00
DEJEUNER	12H00	13H30
DINER	19H00	20H30

19H30 Apéritif de bienvenue suivi du diner.

Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

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

LUNDI 08 OCTOBRE 2018

Petit déjeuner au centre d'hébergement
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 dîner 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 à Coustellay situé à 30 kms de Céreste.
. 2^{ème}/ musée du fruit confit à Apt situé à 15 kms de Coustellay.

MERCREDI 10 OCTOBRE 2018

Départ à 10H00 pour nos résidences respectives LES MARRONNIERS et MA CALADE. Le déjeuner sera pris sur une aire d'autoroute. (Panier repas).
Vous serez accompagnés par Christelle, Annie, Jade, Monique et Virginie.

BONNES VACANCES A TOUS !

Edition n° 21 - 1er semestre 2018



La vie aux Marronniers

Siel Bleu (Gymnastique Adaptée)

Depuis janvier 2017 pour les Marronniers et Décembre 2016 pour Ma Calade, le groupe associatif Siel Bleu intervient une heure par semaine.

Siel Bleu (Sport Initiative et Loisirs) vient de souffler sa 20^{ème} bougie. Ce groupe associatif, à but non lucratif, emploie aujourd'hui 600 salariés qui ont la merveilleuse tâche de promouvoir la santé grâce à l'activité physique adaptée.

Siel bleu c'est : 20 ans d'expérience dans le domaine des activités physiques adaptées, 120 000 bénéficiaires par semaines, 5 000 lieux d'intervention.

A raison d'une heure hebdomadaire, Sébastien pour Ma Calade (le mercredi matin) et Marion pour les Marronniers (le mardi matin) animent des séances de gym sur chaise et d'équilibre.

Les résidents se retrouvent dans la joie et la bonne humeur pour enchaîner des exercices variés, adaptés aux séniors, il n'est pas question de réaliser le grand écart. Ainsi, mêlant mobilisation articulaire, souplesse articulaire, renforcement musculaire, travail de la motricité, travail de la coordination et plus encore, les effets du vieillissement sont retardés. Outre des exercices physiques, les fonctions cognitives sont elles aussi mises à l'épreuve à travers des jeux de mémoire.

Prévenir les chutes et travailler l'équilibre est primordial chez les séniors. 35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Ces ateliers permettent de mieux se déplacer, repérer les éventuels dangers de l'environnement ou encore se lever d'une chaise et ramasser un objet en toute sécurité.

C'est avec volonté, motivation et curiosité que les résidents retrouvent Sébastien et Marion chaque semaine pour une heure de plaisir. Certes le travail est là mais la bonne ambiance et la création de liens sociaux sont tout aussi importantes. Ravis de voir des personnes assidues, les intervenants souhaiteraient maintenant découvrir de nouvelles têtes :

timides, curieux ou nouveaux résidents, vous êtes les bienvenus.

La vie aux Marronniers

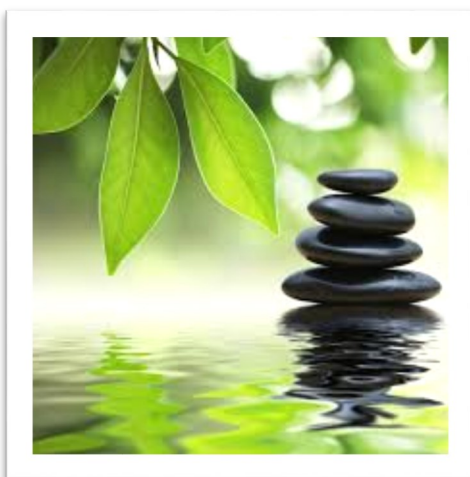


La sophrologie est proposée chaque mois à la résidence
Les résidents goûtent au bienfait de cette pratique et apprécient ce moment privilégié avec Christelle animatrice, prochainement diplômée en sophrologie.

Les séances durent environ 1 heure où sont coordonnées détente, respiration, visualisation, concentration et méditation.
Nous terminons la séance par un feed back, un échange autour des ressentis et d'une collation.

Actuellement je peux dire que les rendez-vous sophrologiques fonctionnent, puisqu'on peut comptabiliser pour chaque séance 10 à 12 résidents aux Marronniers.

Christelle



Edition n° 21 - 1er semestre 2018

La vie aux Marronniers

A Lucienne

Vendredi 1^{er} juin, nous avons accompagné Mme Fugerey Lucienne à sa dernière demeure.

Bénévole des premiers jours, elle évoluait au sein des Marronniers depuis plus de 20 ans, toujours égale à elle-même, souriante, gentille avec tout le monde.

Pour le service, la vaisselle, elle était la première debout et se fâchait si on lui demandait de prendre un peu de repos.

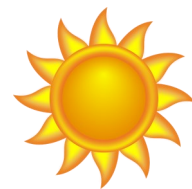
Toujours très ponctuelle rien ne pouvait l'arrêter, si ce n'est cette cruelle maladie.

Personne ne pourra oublier cette personne au grand cœur !

Les Bénévoles



Edition n° 21 - 1er semestre 2018



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 augmenterait le niveau de monoxyde d'azotes 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.



La vie aux Marronniers

Vieillir



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
Car à chaque âge, se rattache un bonheur

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors,
Ne jamais abdiquer devant un effort,
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

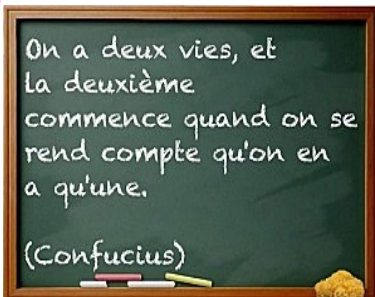
Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pousse,
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce,
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement,
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan,
Être fier d'avoir des cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore du temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner, sans rien attendre en retour,
Car, ou que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir,
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond... Ce n'est qu'un au revoir

(Auteur anonyme – Texte transmis par Bernadette)



La vie aux Marronniers

FETE DE L'ETE AUX MARRONNIERS

La fête de l'été s'est passée le vendredi 15 juin, une fois de plus dans la gaieté et la convivialité de chacun.

On remercie la participation des familles et des bénévoles pour le bon déroulement de cet évènement.

Les résidents auront eu le choix de manger à l'intérieur des locaux ou à l'extérieur devant la résidence afin de profiter du beau temps pour apprécier le barbecue préparé par notre chef cuisinier Patrick.

On remercie également le personnel des Marronniers qui a œuvré pour le bon déroulement de cette manifestation placée sous le signe de la bonne humeur.



Edition n° 21 - 1er semestre 2018

Chez les résidents ...



Nous souhaitons la bienvenue à

Mme SAINT-DIDIER Andrée
Mme RATTET Henriette
Mme ROUX-DUPLATRE Simone
Mme VEDRENNE Gisèle

Que votre séjour parmi nous soit agréable et paisible ...

Et les départs de



A Bientot

Mme PESERY Carmen
Mme GERARD Madeleine
Mme EXBRAYAT Micheline

Mme STOCKER Marie-Joseph nous a quitté le 28 Janvier 2018
toutes nos pensées vont à sa famille.



Edition n° 21 - 1er semestre 2018



La Vie aux Marronniers

Vous souhaitez un bel été....



Toute l'équipe des Marronniers remercie les résidents qui ont participé à l'élaboration de ce journal ...



Comité de rédaction :

- Les résidents
- Le personnel
- Les bénévoles
- Jade Bourloux
- Christelle Broto-Mur
- Benjamin Fauron
- Jérôme Rousseau



Edition n° 21 - 1er semestre 2018