

JOURNAL TRIMESTRIEL
Editorial : Caroline DURAND et Kevin BERIC

Janvier – Février – Mars 2023

La Gazette

DU LAC



Sommaire

Les mots du directeur	1
L'actualité des animations	2-11
Foire aux vêtements	12
Portrait des saisons	13
Dans nos cuisines	14-15
Silver fourchette	16
A propos de l'APA	17
Quelques mots de l'ergo	18
Psychomotricité	19
Paroles de kinésithérapeutes	20-21
Le poème des saisons	22
A vous de jouer	23
Mots fléchés - Réponses	24- 25

Les mots du directeur



M. Stéphane RICHARD
Directeur de l'établissement

Cher(e)s résident(e)s, chères familles,

Parue pour la première fois en 2015, « La Gazette du Lac », revue mensuelle d'informations sur les évènements de la Fondation du Parmelan, évolue.

Elle prend tout d'abord un coup de jeune dans sa présentation et s'enrichit de nouvelles rubriques. Elle devient trimestrielle, laissant ainsi le temps aux professionnels qui vous accompagnent au quotidien de partager leurs ressentis et leurs expériences.

Bref, « La Gazette du Lac » se veut plus vivante et plus complète ! Pour vous tenir cependant informés tous les mois des évènements et des mouvements des résidents, un journal plus succinct paraît depuis janvier : « Les brèves de la Fondation du Parmelan ».

Nous espérons que ces deux nouvelles formules mises à votre disposition vous apporteront satisfaction et que vous aurez plaisir à leur lecture.

Je remercie Caroline et Kevin, promoteurs de ces belles réalisations, et tous ceux qui participeront, de près ou de loin, à l'écriture des articles.

Bonne lecture à tous !

Rédigé par M. RICHARD

L'actualité des animations

Mercredi 4 janvier



A l'occasion de l'Épiphanie, fête chrétienne célébrée le 6 janvier, nous avons cuisiné ensemble des galettes des rois.

Dégustées l'après-midi lors d'un salon de thé, ces galettes ont permis de se régaler en passant un agréable moment.

Mercredi 10 janvier

C'est avec joie que nous avons accueilli les élèves de l'école maternelle La Salle (Annecy-le-Vieux) le temps d'un mini-concert de Noël. L'occasion pour les enfants de se représenter devant un public et pour les résidents de retomber en enfance le temps de quelques chansons.



Vendredi 20 janvier

C'est avec un immense plaisir que nous avons accueilli vendredi 20 janvier l'association culturelle ARCADANCE.

Cette association, qui a pour objectif de promouvoir l'art chorégraphique sous toute ses formes, nous a permis d'assister à un cours de danse classique avec 4 élèves de 15 ans.

Le temps d'un après-midi, les résidents ont pu apprendre ou réapprendre des mouvements de danse classique expliqués par la professeur de danse de l'association présente pour l'occasion.

Un très bon moment passé ensemble !

Nous aurons le plaisir de retrouver des élèves de l'association ARCADANCE avec leur professeur en date du vendredi 31 mars pour une représentation de danse JAZZ.



Jeudi 26 janvier

La journée du 26 janvier a été l'occasion pour l'établissement, et plus particulièrement pour les résidents et les employés, de célébrer l'inauguration de l'exposition Impressions d'Impressions à l'accueil de l'établissement.

Cette exposition, qui s'est déroulée jusqu'au 1er mars, est le résultat de plus de 30 séances de peinture. 65 œuvres ont été réalisées par les résidents de l'EHPAD Fondation du Parmelan.

Au travers de ces œuvres, nous découvrons le talent et la créativité de nos artistes résidents !

Nous pensons qu'il est important de souligner que ces œuvres n'étaient pas seulement belles à regarder, mais qu'elles avaient également un impact positif sur le bien-être des artistes.

Nous tenons tout particulièrement à remercier les artistes pour leur participation à cette exposition qui n'aurait pas existée sans eux.

De même, nous souhaitons remercier M. Olivier Godeux, intervenant peintre et le département de Haute-Savoie, sans qui ce projet et cette exposition n'auraient pas vu le jour.



Vendredi 27 janvier



Muriel T. et son amie Nadège nous ont permis de passer l'après-midi du vendredi 27 janvier autour de musique classique plus envoûtantes les unes que les autres.

Nous souhaitons remercier ces grandes artistes pour l'après-midi formidable qu'elles nous ont permis de passer !

Samedi 28 janvier

Monsieur Raymond B. a célébré ses 100 ans le samedi 28 janvier !

Originaire de la région Nouvelle-Aquitaine et émigré en Haute-Savoie pour se rapprocher de ses enfants,

Monsieur B. est entré dans l'établissement durant l'année 2022.

Accompagné de sa femme, Arlette, Monsieur B. a su s'intégrer au sein de l'établissement où il profite de l'ensemble des activités proposées.

Monsieur B. nous vous souhaitons encore un joyeux anniversaire !!!



Vendredi 3 février

Pour commencer le mois de février dans la joie et la bonne humeur, nous avons eu le plaisir d'accueillir Youba, le vendredi 3 février, pour un premier atelier de percussions africaines.

Un moment convivial partagé par plusieurs résidents et leurs proches autour de tamtams, de tambourins, de maracas, etc... De quoi découvrir ou redécouvrir la musique africaine et ses instruments.

Mouvements, chants et rythme endiablés était de mise lors des interventions de Youba et de ses ateliers percussions !



Mardi 14 février



La chorale les Z'ans chantés a repris ses répétitions depuis le début de l'année 2023, en vue d'une prochaine représentation.

Le mardi 14 février, les résidents ont eu le plaisir de chanter des musiques d'amour pour fêter ensemble la Saint-Valentin (fête des amoureux).

Mardi 21 février

Mardi gras est une journée festive. Cette période, qui marque la fin de la semaine des sept jours gras, est traditionnellement marquée par un carnaval.

Cette année, au sein de l'établissement, les résidents ont pu profiter d'un après-midi festif autour de crêpes et de bugnes !

Les résidents se sont régalés dans la bonne humeur en cette journée particulière !



Vendredi 24 février

Nouvelle année rime avec nouveaux projets !

Pour l'année 2023, nous avons décidé de nous inscrire dans un projet théâtre avec 6 autres établissements médico-sociaux du département de Haute-Savoie : "Le festival des vieilles branches".

Valoriser les résidents et leur permettre de découvrir ou redécouvrir le théâtre voici l'objectif chaque établissement qui souhaite mettre en scène leurs acteurs autour d'un conte savoyard.

Une représentation générale, en date du lundi 5 juin 2023, aura lieu au Podium à Poisy.

Les résidents auront même le plaisir d'être filmés pour leur prestation !!!

Le premier atelier théâtre, qui a démarré le vendredi 24 février avec le très talentueux Hugo Lecuit, est un incroyable moment de partage et de découverte !



Mercredi 8 mars



Nous avons eu le plaisir d'accueillir plus de 30 élèves du conservatoire d'Annecy le mercredi 8 mars.

Le temps d'une heure, les résidents ont pu voyager au travers de musiques diverses avec des performances effectuées par les enfants âgés entre 9 et 15 ans.

Du Jazz au Boogie, ce spectacle liant musique et intergénération a su plaire au plus grand nombre !

Nous espérons les revoir très bientôt !

Samedi 11 mars

Les résidents ont eu le plaisir d'assister à un concert de musique baroque donné par l'orchestre symphonique "La Reverdie".

Composé de musiciens amateurs, le répertoire abordé comprenait des œuvres de la période baroque à la période actuelle, connues ou à découvrir.

Un moment convivial qui a permis aux résidents de passer l'après-midi du 11 mars en musique et dans la bonne humeur !



Jeudi 16 mars



Les résidents ont pu découvrir ou redécouvrir cette belle région du Périgord le temps d'un après-midi. En terminant avec une dégustation de foie gras ainsi que du vin de Gironde, l'après-midi se voulait joyeux et intéressant autant visuellement que gustativement ! Une prochaine conférence sur la Corse prendra place dans les prochains mois.

Jeudi 23 mars

Les résidents ont eu le plaisir et la joie de swinguer au rythme du saxophone en écoutant de la musique Jazz avec des reprises de variétés françaises connues (comme Edith Piaf) et des musiques anglaises (comme les Beatles). Un agréable après-midi passé ensemble afin de découvrir ou redécouvrir ce magnifique instrument !



Samedi 25 mars



Muriel T. nous a offert une fin d'après-midi en musiques espagnoles le samedi 25 mars.

Ce moment convivial a ponctué l'exposition de ses photos prises lors de son voyage en Espagne.

De quoi danser et se remémorer les la bonne humeur et les costumes de nos amis espagnols.

Vendredi 31 mars

Les résidents ont eu le plaisir d'assister à un spectacle de danse de Jazz le vendredi 31 mars.

Une formidable représentation permettant ainsi de terminer le mois de mars en musique et en beauté !

La prochaine et dernière représentation de l'association ARCADANCE est fixée au mardi 2 mai, pour un spectacle de danse contemporaine !



Foire aux vêtements



Cher(e)s résident(e)s, chères familles,

Un projet autour des vêtements a été initié au sein de la Fondation.

Des vêtements de toutes tailles et de toutes saisons sont récupérés au fil des mois, soit par le biais des familles, soit par le biais des salariés.

Les soignants s'investissent dans le tri et le rangement de ces vêtements que nous vous proposerons très prochainement lors de notre première « Foire aux vêtements ».

Cette animation gratuite sera proposée de façon semestrielle.

Rejoignez nous nombreux afin de compléter ou de renouveler votre garde-robe !



1ère édition
Saison printemps/été

Vendredi 14 avril
De 13h30 à 17h30
Salle d'animation

*Rédigé par Agnès
Cadre de santé Antide*

Portrait

des saisons



Peux-tu nous parler un petit peu de toi ?

Je m'appelle Marc, j'ai 28 ans. Né le 23 avril 1994 à Lyon II, j'habite à Annecy depuis 2002. J'officie depuis presque 7 ans au sein de la structure.

Depuis décembre 2022, j'occupe le poste de second de cuisine.

Qu'est-ce que tu aimes dans ton travail ?

J'aime tout dans mon travail et c'est avec plaisir que je m'y présente tous les matins. L'établissement nous donne carte blanche pour entreprendre et essayer de nouvelles choses, ce qui permet de ne pas brider notre créativité. Toutes ces améliorations n'auraient pas pu être réalisées si je n'avais pas la chance d'avoir des collègues formidables !

Peux-tu nous parler de ton parcours professionnel ?

Après mon BAC, je suis parti en Angleterre faire mon bachelor. J'y suis resté 10 mois pour perfectionner mon anglais. De retour en France, j'ai fait un BTS commerce et, les choses en emmenant une autre, j'ai intégré la Fondation du Parmelan. J'ai décroché mon CDI en 2016 et depuis je gravis les échelons au sein de la cuisine.

Qu'est-ce que ce métier t'a permis de découvrir ?

En quelques mots : j'aime la cuisine et faire plaisir aux autres ! Après plusieurs demandes de la part de la direction, j'ai effectué une formation en septembre 2021 et j'ai été diplômé en avril 2022. Drôle de situation lorsque l'on sait que je suis diplômé dans le commerce à l'origine !

Qu'est-ce qui t'a poussé à faire ce métier ?

La nourriture est le miroir de notre âme. Un plat fait avec amour aura toujours meilleur goût qu'un autre. Il faut mettre de l'amour dans tout ce qu'on entreprend et d'elle-même la vie aura meilleur goût !

Rédigé par Marc

Dans nos cuisines



David
Responsable Hôtellerie
et Restauration

Cher(e)s résident(e)s, chères familles,
Nous sommes convaincu que les repas sont un élément essentiel de la qualité de vie de nos résidents.
C'est pourquoi nous sommes engagés à offrir des repas sains et savoureux, qui répondent aux besoins individuels de chacun.

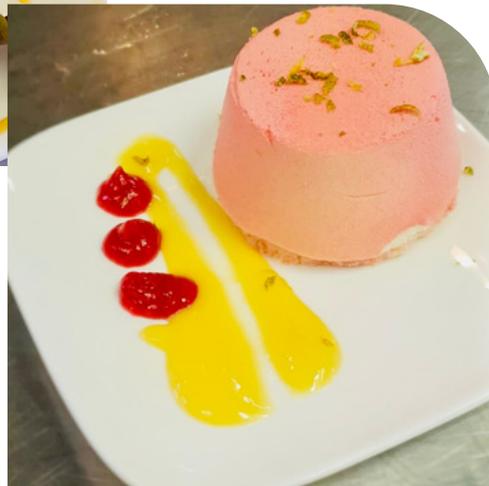
Notre équipe restauration est fière de vous satisfaire avec des repas confectionnés sur place.

Nous savons à quel point il est important de prendre en compte les besoins alimentaires spécifiques de nos résidents, notamment pour les textures modifiées (hachées ou mixées).

Nous sommes conscients que ces régimes peuvent parfois être contraignants, c'est pourquoi notre équipe de restauration est engagée à offrir des repas en texture hachée et mixée qui sont à la fois savoureux et appétissants.

Nous avons travaillé en collaboration avec les résidents et les professionnels, pour garantir des menus adaptés à toutes les textures alimentaires et que celles-ci soient aussi appétissantes que possible.

Nous nous engageons à améliorer constamment nos menus, en écoutant les remarques et les suggestions de nos résidents via nos réunions en commission restauration.



Nous espérons que vous apprécierez nos présentations et que vous continuerez à soutenir nos agents dans leurs efforts pour améliorer la qualité des repas.

Il n'y a pas de bonne cuisine si, au départ, elle n'est pas faite par amour pour ceux à qui elle est destinée.

-Paul Baucuse



Rédigé par David

Silver

fourchette

Cher(e)s résident(e)s, chères familles,

Le jeudi 23 mars, vous avez eu le plaisir de déguster un menu sur le thème de la pâte.

Nous sommes fiers de souligner que chaque plat, préparé avec soin et dévouement par notre équipe de restauration, a été entièrement fait maison !

Nous tenons à remercier notre équipe de restauration pour leur passion et leur dévouement pour la création de ce menu exceptionnel. Leur attention aux détails, leur créativité et leur expertise culinaire sont les raisons pour lesquelles nous pouvons profiter de tels repas !

Nous nous efforcerons de réaliser d'autres menus nommés "Silver fourchette" de façon trimestrielle !



Menu

Eclair à la fourme et compotée de pommes aigre-douce

Cannellonis truffés farcis aux épinards et ricotta, sauce forestière

Croustillant au fromage de chèvre et tapenade

Saint Honoré aux marrons

Rédigé par David

A propos de l'APA



**Valentin
Apprenti
APA**

L'enseignant en APA (Activité physique adaptée) intervient auprès de personnes à besoins spécifiques.

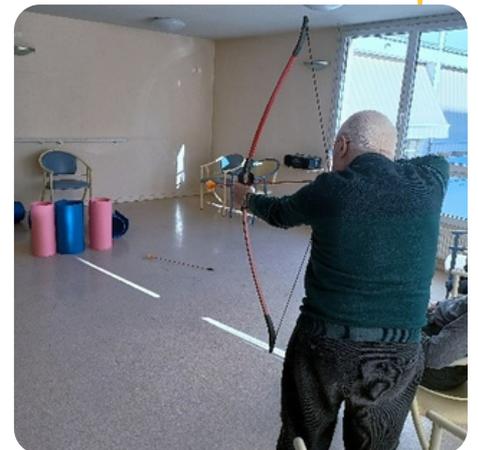
Je me sers donc d'activités physiques et sportives que je vais adapter aux capacités de chacun.

C'est un travail qui s'effectue en complémentarité avec l'ensemble des professionnels de santé ou paramédical.

Quelques objectifs de l'APA :

- Maintien / amélioration des capacités
- Participation sociale
- Pratiquer une activité physique régulière
- Favoriser l'autonomie de chacun

Je propose actuellement plusieurs activités au sein de l'établissement comme : gym douce, badminton, marche nordique, tir à l'arc, sarbacane, étirements, activités avec des ballons, basket, mölkky, tennis de table, pétanque, ateliers de précision, parcours de marche...



Si vous avez des envies et des idées, n'hésitez pas à venir me voir ! Je m'adapte à vos capacités et vous allez voir, vous êtes encore capable de faire beaucoup de choses !

Rédigé par Valentin

Quelques mots de l'ergo



Romane
Ergothérapeute

L'ergothérapeute est un professionnel de la rééducation et de la réadaptation dont l'approche est centrée sur l'autonomie, l'indépendance ainsi que le confort du résident dans les activités de la vie courante.

L'ergothérapeute a également un rôle de conseil, d'apprentissage et d'adaptation en ce qui concerne l'ensemble des aides techniques et autre matériel médical.

En pratique :

- Evaluations de l'autonomie, l'indépendance et de la participation du résident au quotidien (transferts, habillage, toilette, repas, déplacements, loisirs...)
- Groupes thérapeutiques et interventions individuelles de prévention et d'entretien des fonctions motrices, cognitives et sensorielles (groupe prévention des chutes, atelier cuisine PASA, repas thérapeutiques...)
- Evaluation, adaptation du positionnement du résident au fauteuil roulant, au lit (prévention d'escarres, prise en charge de la désadaptation posturale...)
- Gestion de l'ensemble du matériel ergo pour le résident de l'EHPAD
- Référente gestes et postures/ergonomie auprès du personnel de l'établissement (prévention des TMS, formation au matériel, manutention...)

Psychomotricité



Laurine
Apprenti
Psychomotricienne



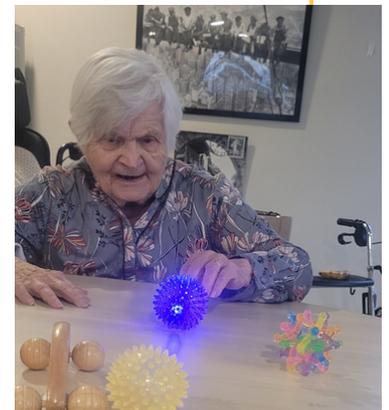
Qu'est ce que la psychomotricité ?

La psychomotricité est une discipline du paramédical qui a pour but de favoriser le bien être des résidents de l'EHPAD en travaillant sur la relation entre le corps et l'esprit.

Les séances de psychomotricité visent à réconcilier le patient avec son corps, à lui procurer une aisance gestuelle et à lui faire retrouver une sensation de bien-être physique. L'intervention du psychomotricien peut notamment porter sur le mouvement, l'action, la communication, les émotions, les représentations...

Quelques objectifs :

- Maintenir la santé physique et mentale
- Améliorer la motricité et l'équilibre
- Favoriser la détente et la relaxation
- Stimuler les différents sens
- Favoriser l'autonomie et l'estime de soi



Exemple d'activités : activités stimulations sensorielles, relaxation, exercices de respiration, massages/toucher thérapeutiques, jeux de mémorisation, activités motrices, activités artistiques...

Bien sûr, toutes les activités proposées dépendent des capacités, des envies et des besoins de chaque résident !

Rédigé par Laurine

Paroles de kinésithérapeutes

Le rôle du kinésithérapeute (« thérapeute par le mouvement » selon l'étymologie grecque) en Ehpad est de : prévenir l'altération des capacités physiques (articulaires, musculaires) et fonctionnelles (équilibre, marche, transfert...), maintenir les capacités existantes, et les rétablir au maximum lorsqu'elles sont altérées (post alitement, fracture, AVC, pathologie neurologique...)

Nous sommes 3 kinésithérapeutes salariées de l'établissement (Silvia, Johanna et Margot) et faisons un bilan diagnostic kinésithérapique à chaque nouvelle entrée (en général, nous attendons une semaine pour le faire, le temps nécessaire à l'adaptation et passage du médecin).

Nous travaillons avec l'équipe médicale prescriptrice et l'équipe soignante pour la coordination des soins et nous adaptons les prises en charge des résidents selon leurs capacités, leurs envies et leurs besoins (soit en séance individuelle, soit en séance de groupe, soit au vélo Motomed).



De gauche à droite :
Johanna, Silvia et Margot



Les séances ont lieu en salle de rééducation, en chambre ou au rez-de-chaussée.

Plusieurs axes de rééducation peuvent être proposés, parmi lesquels :

- * les mobilisations articulaires
- * les étirements
- * le renforcement musculaire
- * le travail de verticalisation, de l'équilibre, de la marche et des transferts
- * la prévention des chutes
- * le travail cognitif en double tâche
- * le travail des réflexes et de la coordination
- * la kinésithérapie respiratoire
- * le travail cardio-respiratoire
- * le travail de la sensibilité et de la proprioception
- * les massages
- * les drainages lymphatiques
- * la physiothérapie...*



Le poème des saisons édition hiver 2023

Sous un soleil d'hiver

Sous les fragiles rayons d'un soleil d'hiver
Qui subliment l'espace d'un charme infini
Notre regard ne peut qu'à travers nos paupières
Discerner la beauté de ce temps qui s'ennuie.

Dans ce monde en silence, on s'imprègne de paix
Nul oiseau ne venant troubler cette atmosphère
Ou même notre esprit par manque de respect
N'osera la parole en préférant se taire.

Lors, quand le bleu du ciel se met au diapason
Pour adoucir en mieux l'ambiance générale
On ne distingue plus au loin à l'horizon
Où se situe le temps qui se meurt dans un râle.

L'hiver dans sa blancheur concède au paysage
Une beauté que nul ne pourrait refuser
Quand il revêt les arbres d'un aussi beau feuillage
Qui maintient en silence une ambiance ouatée.

-Ali Chibani



A vous de jouer

Charade

Mon premier est la 22^{ième} lettre de l'alphabet.
Mon deuxième est une boisson qui vient de Chine.
Mon troisième est une céréale issue du même pays.
Mon quatrième permet de transmettre un signal dans le corps humain.
Mon tout soigne les animaux.

Devinettes

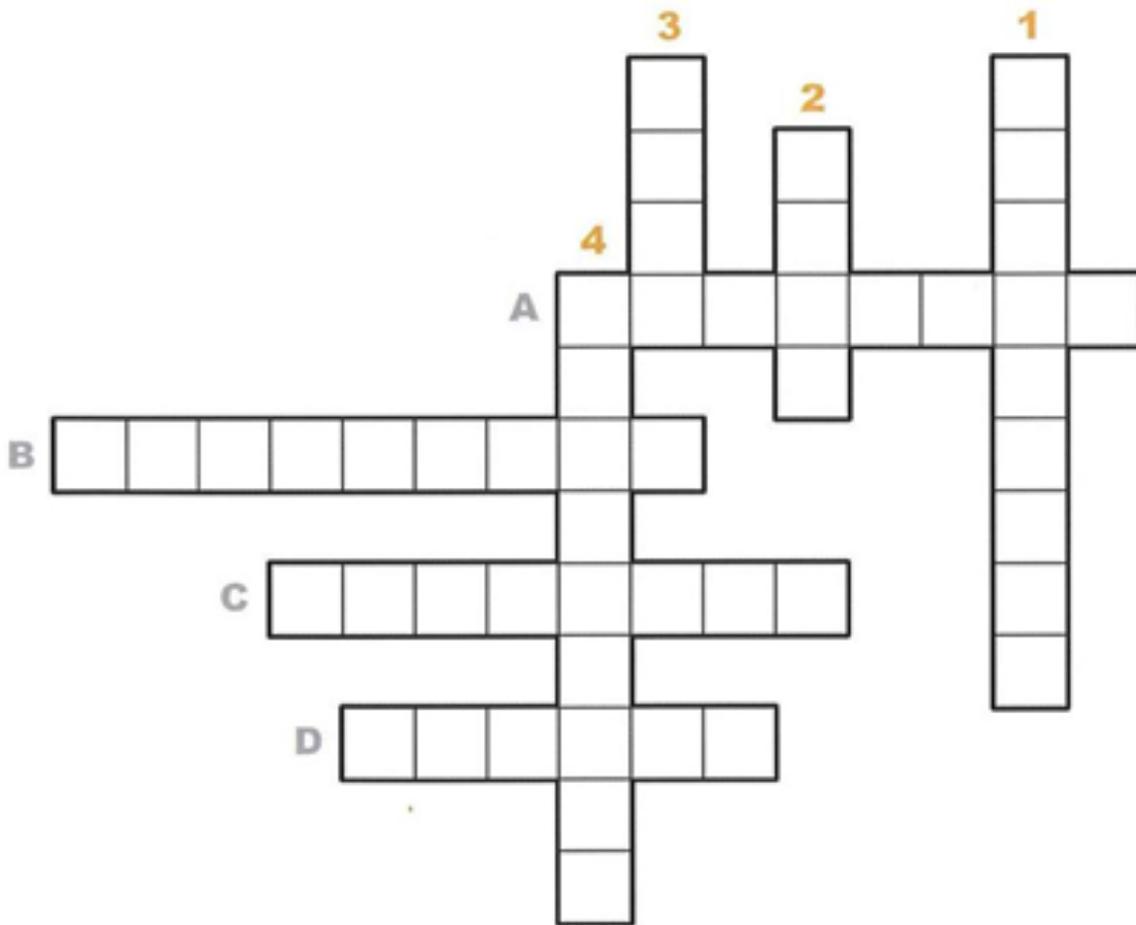
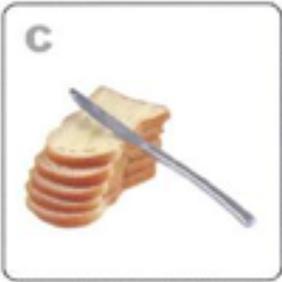
1. *Que fait le jardinier quand il ment ?*
2. *Qu'est ce qu'on peut briser en un mot ?*
3. *Qu'est ce qui contient du sucre mais n'est pas sucré ?*

Sudoku

Un sudoku classique contient neuf lignes et neuf colonnes, donc 81 cases au total. Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

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

Mots fléchés



Réponses

Charade

La réponse est Vétérinaire (V - Thé - Riz - Nerf).

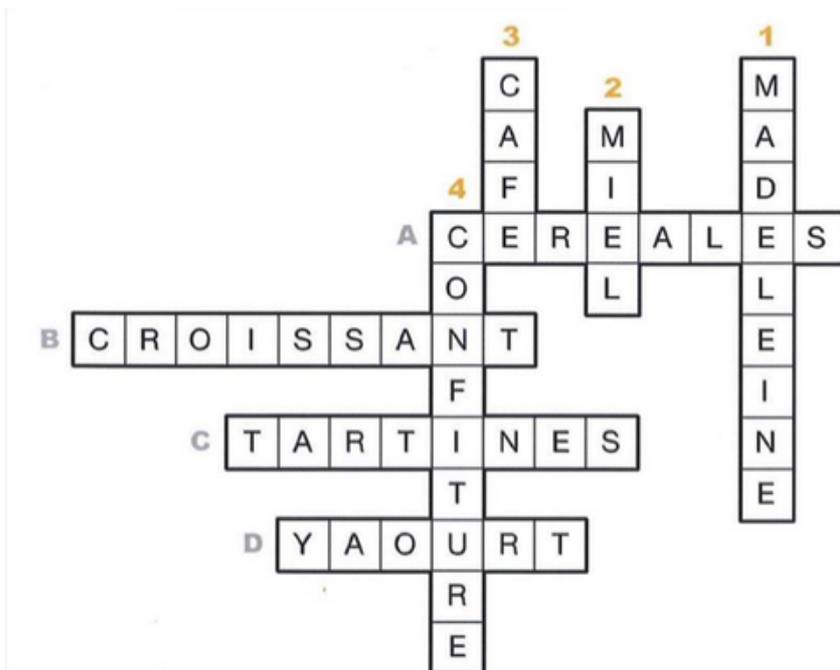
Devinettes

1. Il raconte des salades
2. Le silence
3. Le sucrier

Sudoku

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

Mots fléchés



Merci !

Nous souhaitons remercier l'ensemble du personnel pour leur contribution à l'écriture de cette première gazette trimestrielle.

Si vous souhaitez contribuer à l'écriture de cette gazette, merci de vous rapprocher du pôle vie sociale.

Prochaine parution
Début juillet 2023

Retrouvez nous sur internet

