



FONDATION  
DU PARMELAN  
E H P A D

JOURNAL TRIMESTRIEL

Editorial : Caroline DURAND et Kevin BERIC

Juillet - Août - Septembre 2023

# La Gazette

DU LAC



# Sommaire

Les mots du directeur	1
Un siècle de sourires	2
L'actualité des animations	3-6
L'inauguration des triporteurs	7
Profil du mois	8
Les Midis du Parmelan	9-10
Le quizz de l'Activité Physique	11-12
L'ergothérapie dans l'accompagnement des repas	13-17
La sensorialité	18
Prévention des chutes	19-21
Poème des saisons	22
A ne pas manquer	23
Jeux	24
Mots croisés	25-26
Réponses	27

# Les mots du directeur



**M. Stéphane RICHARD**

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

Dans le cadre d'une démarche d'ouverture de l'Ehpad vers l'extérieur, nous avons initié « Les MIDIS DU PARMELAN » en juin 2023.

Faire profiter les familles et le quartier de notre restauration « maison », en ouvrant notre salle de restaurant le midi et en installant un foodtruck à l'entrée du parking de l'Ehpad, a été un défi qui a porté ses fruits.

Créer du lien avec le quartier, les résidents et les salariés ; partager des moments de convivialité pour les résidents et leur famille, nous faire connaître auprès des passants, a suscité la curiosité de la presse.

Cette initiative étant prévue seulement sur l'été, nous avons loué un foodtruck pour l'occasion. Mais, fort de son succès, nous avons décidé de le maintenir toute l'année.

**Pour cela, nous faisons un appel aux dons pour l'acquisition d'un foodtruck.**

Je remercie tous les résidents, familles, bénévoles et salariés qui sont actifs et partagent leur bonne humeur pour son bon fonctionnement.

A l'heure où j'écris ces mots, nous organisons l'inauguration des triporteurs destinés à promener nos résidents autour de l'Ehpad. Ils sont **financés par Malakoff Humanis** et participent, là aussi, à cette ouverture de l'établissement sur l'extérieur.

Nous avons encore d'autres projets, toujours tournés vers cet objectif, que nous vous présenterons lorsqu'ils seront matures. J'espère qu'ils pourront se réaliser.

Nous venons de terminer cette période estivale avec ses vagues de chaleur, ses congés et ses remplacements de personnel qu'il faut organiser.

Je remercie le personnel d'encadrement qui a œuvré et tout le personnel présent qui, malgré ces pics de chaleur, a continué consciencieusement à accompagner les résidents pour les aider à traverser ces moments.

J'espère que vous avez tous passé un agréable été 2023.

A bientôt dans la prochaine Gazette du Lac.

Rédigé par M. RICHARD  
Directeur

# Un siècle de sourires



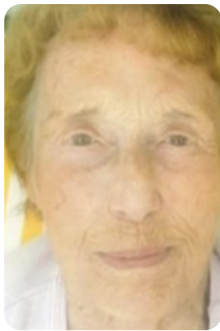
Cet été a aussi été l'occasion de célébrer plusieurs anniversaires centenaires au sein de l'établissement.

4 résidentes ont atteint le bel âge des 100 ans et plus ces 3 derniers mois !

Entourées de leurs proches, des résidents et du personnel bienveillant, ces centenaires ont été saluées pour leurs parcours exceptionnels et leurs souvenirs précieux.

Des jolis bouquets de fleurs ont été offerts à ces résidentes afin de célébrer ce jour spécial.

A ces centenaires, nous souhaitons encore un joyeux anniversaire !!!



Mme G - 100 ans



Mme B- 100 ans



Mme L - 100 ans



Mme D - 101 ans



Mme F - 103 ans



# L'actualité des animations



Mercredi 5 juillet

Pour la deuxième édition des Olympiades inter-établissement, nous avons eu le plaisir d'accueillir l'EHPAD Paul Idier ainsi que la Fondation Les Amis de l'Arche le mercredi 5 juillet après-midi.

L'occasion pour nos établissements de se retrouver et de s'affronter autour d'ateliers d'activités physiques adaptés.

Cette deuxième édition a été remportée avec succès par l'EHPAD Paul Idier avec un score de 7/7 sur l'ensemble des ateliers.

La coupe des Olympiades inter-établissement sera remise en jeu au cours de l'été 2024.

L'occasion pour nous de ramener une nouvelle fois la coupe à la maison !



## Mercredi 14 juillet

Bien que le 14 juillet soit un jour férié, les résidents de l'établissement ont pu assister à un spectacle exceptionnel en salle de restaurant.

Mis en place et orchestré par Muriel et Lucas, l'après-midi du 14 juillet a été rythmé par la poésie de Jean de la Fontaine et ses fables.

L'occasion pour les résidents de passer un agréable moment et de se remémorer des souvenirs !



## Mardi 25 juillet

Les résidents ainsi que les bénévoles et les adhérents de l'Association Relais Amical ont eu le plaisir d'assister à une conférence diététique l'après-midi du 25 juillet.

L'occasion pour tous de revoir les nutriments et les aliments à privilégier pour une santé de fer !

Clara, stagiaire en diététique, a eu le plaisir de donner cette conférence dans le cadre de son stage au sein de l'établissement.

Des journaux diététiques sont disponibles sur le site internet de l'établissement ainsi qu'à l'accueil.



## Mercredi 16 août



Nous avons eu le plaisir d'accueillir le Maire d'Annecy au sein de l'EHPAD le mercredi 16 août après-midi.

Lors de sa venue, le Maire a eu le plaisir de tourner les serviettes avec les résidents venus assister au concert et de déguster une glace servit au foodtruck de l'établissement !

## Mercredi 13 septembre

Les résidents ont eu le plaisir d'assister à un concert de variété française le mercredi 13 septembre après-midi.

Accompagnée de sa clarinette et de sa guitare, Victoire a su faire chanter les résidents sur des musiques des années 30 à 60.

Un moment convivial passé tous ensemble.

Merci encore pour ce magnifique concert !



## Mercredi 20 septembre



C'était à un concert exceptionnel que les résidents ont eu le plaisir d'assister le mercredi 20 septembre après-midi. Le trio Ascolta, en partie financé par le département de Haute-Savoie dans le cadre du programme ARPA 2023, nous a fait le plaisir de chanter des chansons italiennes en a cappella !

Un moment exceptionnel ravivant des souvenirs à certains et faisant voyager les autres !

## Mercredi 27 septembre

Pour terminer ce mois de septembre et célébrer ce début d'automne, Thierry Bouvier est venu l'après-midi du mercredi 27 septembre chanter.

Un moment convivial et joyeux, permettant aux résidents de passer un excellent moment en musique !

Merci beaucoup pour ce concert et à bientôt !





# L'inauguration des triporteurs

C'est avec un immense plaisir que nous avons accueillis résidents, familles, proches et officiels lors de l'inauguration des triporteurs le jeudi 28 septembre après-midi.



Avec les triporteurs « Parmelan Express », les résidents pourront désormais sortir en toute sécurité pour faire une petite balade à vélo au bord du lac.

Cette initiative est l'occasion pour les professionnels et les résidents de partager des moments agréables en toute complicité, dans un contexte différent.

Dans une seconde phase du projet, l'utilisation des triporteurs pourrait être élargie aux familles, proches et bénévoles.

A ce jour, deux triporteurs sont déjà opérationnels pour les résidents.

Ils ont été financés par le service bénévolat de la caisse de retraite **Malakoff Humanis**, partenaire de l'opération.

Nous tenons ici à le remercier, ainsi que l'association Relais Amical de Haute-Savoie.

# Profil

## du mois



Besida travaille au sein de l'EHPAD Fondation du Parmelan depuis 2008 soit 15 ans. Elle a toujours été en poste en tant qu'agent de service hospitalier (ASH).

Elle aime tout particulièrement ce travail qu'elle décrit comme un service/une aide. Elle nous a expliqué, lors de son interview, qu'être ASH lui permet d'échanger avec les résidents et de créer des moments de convivialités.

Depuis l'ouverture du Foodtruck, Besida intervient en tant que vendeuse tout d'abord sur les midis puis sur les après-midi. Ce nouvel aspect, de son poste, lui apporte beaucoup !

En effet, en travaillant au Foodtruck, Besida peut davantage échanger avec les résidents mais aussi les familles et les proches de ceux-ci.

Elle aime tout particulièrement ce sentiment d'utilité et la convivialité qui s'en dégage.

Par ailleurs, Besida nous a expliqué qu'elle est heureuse de pouvoir participer à la création d'une unité protégée au sein de l'établissement en tenant le Foodtruck sur les après-midi.

Nous souhaitons remercier Besida pour son investissement et l'ensemble des actions qu'elle effectue au sein de l'établissement.

Nous te disons à très bientôt avec, nous l'espérons, de délicieuses glaces et crêpes !

# Les midis du Parmelan

***Vous les connaissez certainement, la presse ne cesse d'en parler !***

Marie-France Lotz et Suzanne Pommier, ont décidé de se joindre à l'équipe du foodtruck installé juste devant notre établissement.

Marie-France et Suzanne ont toutes deux une expérience passée dans le commerce, ce qui les a rendues parfaites pour gérer la caisse de ce foodtruck.



Les deux résidentes apprécient énormément le contact avec les clients qui viennent déguster des plats et des glaces.

Ce petit camion-restaurant, qui a pour objectif de créer des liens entre notre EHPAD et le quartier qui l'entoure, est devenu un lieu incontournable de la résidence.



***Nous avons de bonnes nouvelles : bientôt, un foodtruck plus grand proposera un menu diversifié, y compris des gaufres et du chocolat chaud, même pendant l'hiver.***

Cette initiative montre que nous pouvons continuer à apporter et à partager, peu importe notre âge.

Nous vous encourageons à venir soutenir Marie-France, Suzanne et toute l'équipe du foodtruck.

Vous pouvez vous attendre à de délicieuses surprises cet hiver, même au milieu de la neige!



# Le quizz de l'activité physique

**1) Que faut-il faire avant de réaliser une activité physique ?**

- A. Regarder la télévision
- B. S'échauffer
- C. Boire du coca-cola
- D. Ne rien faire

**2) Se balader, cuisiner et passer le balai**

- A. Sont des activités physiques intenses
- B. Sont des activités physiques modérées
- C. Sont des activités physiques légères
- D. Ne sont pas des activités physiques

**3) Faire un match de basket, nager une heure et courir le plus vite possible**

- A. Sont des activités physiques intenses
- B. Sont des activités physiques modérées
- C. Sont des activités physiques légères
- D. Ne sont pas des activités physiques

**4) D'où vient l'énergie de notre corps ?**

- A. De la météo et du soleil
- B. De la nourriture et de la respiration
- C. Du cerveau et des os
- D. De l'eau et du sel

**5) Lorsque l'on fait une activité physique**

- A. Notre cœur bat moins fort
- B. Il ne faut pas boire
- C. Notre corps se refroidit
- D. On respire plus fort

**6) Est-il bon pour la santé de faire de l'activité physique ?**

- A. Oui
- B. Non

**7) Que faut-il boire pendant l'activité physique ?**

- A. Du vin
- B. Du coca
- C. De l'eau
- D. Du thé



**BONNE  
CHANCE**

Les bonnes réponses sont :  
1) B  
2) C  
3) A  
4) B  
5) D  
6) A  
7) C



Rédigé par Claire et Valentin  
APA et Apprenti APA

# L'ergothérapie

## dans l'accompagnement des repas



***L'ergothérapeute peut vous accompagner dans les repas pour diverses problématiques.***

En effet les troubles de la déglutition peuvent avoir plusieurs origines. Lorsqu'il s'agit d'une diminution des capacités de déglutition : l'orthophoniste reste le professionnel de santé le plus à même de réaliser un bilan de déglutition et de préconiser les adaptations nécessaires pour une meilleure déglutition.

Lorsque les difficultés lors de la prise alimentaire ou hydrique ont pour causes un mauvais positionnement : l'ergothérapeute peut vous aider et vous apporter des solutions.

Si vous avez des difficultés à utiliser les couverts par exemple l'ergothérapeute peut vous proposer certaines aides techniques afin de gagner en autonomie pendant les repas.

Si vous vous sentez en difficulté sur le temps du repas. Parlez-en à l'équipe soignante. L'ergothérapeute pourra venir faire un bilan avec vous sur le temps du repas. Si des besoins émergent, l'ergothérapeute pourra vous conseiller et proposer des adaptations (aides techniques) personnalisées.

## ***Qu'est-ce qu'un bon positionnement du corps pour manger ?***

La position assise est primordiale pour favoriser une bonne déglutition. Que l'on soit assis sur une chaise ou bien sur un fauteuil roulant les règles sont les mêmes :

- Le dossier doit être le plus droit possible (à 90°)
- Les bras doivent être posés sur les accoudoirs ou sur la table
- Les pieds doivent être posés à plat sur le sol, ou sur les repose-pieds si vous êtes en fauteuil roulant
- Si vous êtes alité, la conduite à tenir reste la même : il faut être « assis » dans le lit !



## ***Comment bien positionner sa tête pour manger et boire ?***

Pour bien déglutir, c'est-à-dire, bien avaler ce que l'on a en bouche, il est important de positionner sa tête de la bonne façon.

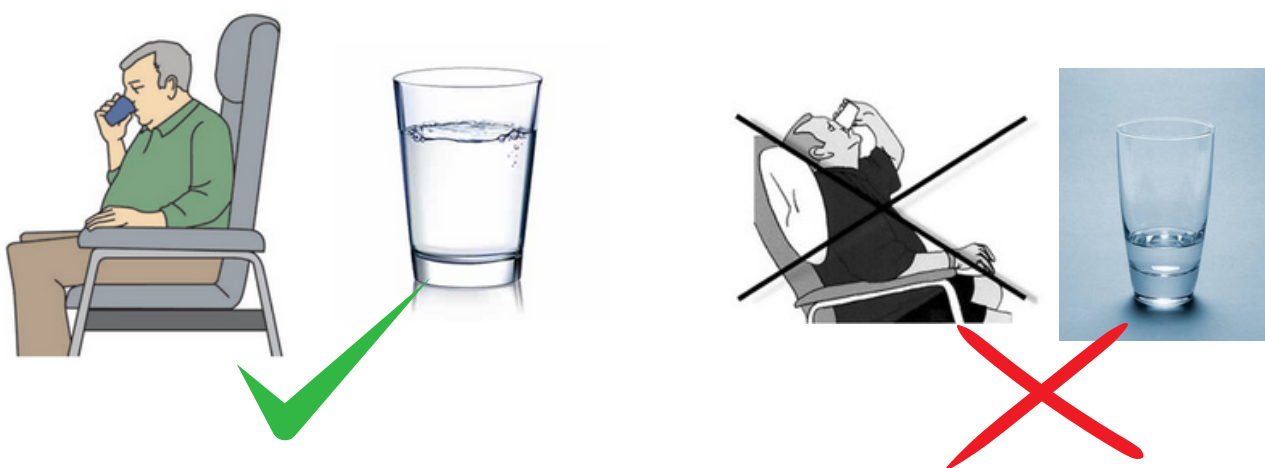
Afin de limiter au maximum les fausses routes voici les postures à favoriser pour manger et boire :

- Flexion antérieure de la tête : pencher la tête en avant
- Flexion-rotation latérale : pencher la tête en avant et sur un côté





Remarque : Pour boire, il est important de bien remplir le verre. En effet, si le verre est presque vide, vous allez forcément pencher la tête en arrière pour boire, ce qui représente un risque de fausse route.



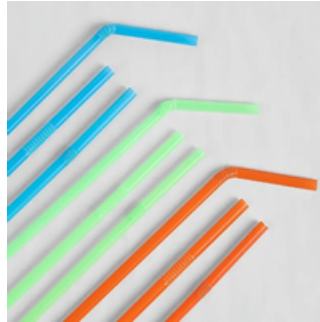
### ***Quelles aides techniques peuvent vous aider à manger et boire ?***

L'ergothérapeute va prendre en compte vos capacités de préhension (dextérité manuelle) et votre mobilité de la tête pour pouvoir vous proposer des aides techniques adaptées à vos besoins.

Pour boire : Certains verres évitent au maximum les mouvements déconseillés comme « pencher la tête en arrière » pour boire. D'autres facilitent la prise en main avec des poignées adaptées par exemple.



Si vous avez des troubles de la déglutition confirmés par une orthophoniste certaines aides techniques ne sont pas adaptées :



Pour manger : Afin d'assurer une bonne prise alimentaire, des aides techniques peuvent apporter de la stabilité pendant le repas (tapis antidérapant, assiette ergo...) :



Les couverts peuvent aussi être adaptés pour faciliter leur prise en main (couverts élargis, inclinés...) :



Rappel : L'hygiène bucco-dentaire joue un rôle central dans la déglutition.

En effet des restes alimentaires stockés au niveau des dents/gencives peuvent être à risque de fausses routes.

Afin d'assurer une hygiène bucco-dentaire optimale voici quelques conseils :

Laver vous les dents quotidiennement et idéalement après chaque repas

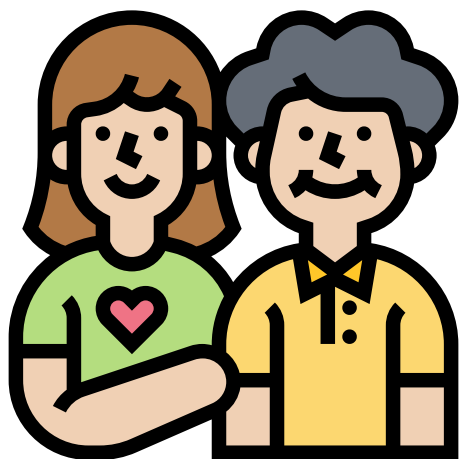
Si vous êtes debout : penchez-vous au-dessus du lavabo

Si vous êtes assis : penchez-vous au-dessus du lavabo ou utilisez une bassine

Si vous êtes au lit, et que vous avez besoin d'aide pour cette tâche : vous devez être en position assise dans le lit pour éviter les risques de fausses routes.

Si le brossage de dent est couteux en énergie : utilisez une brosse à dent électrique.

Si vous avez des prothèses dentaires : une hygiène quotidienne est indispensable (idéalement après chaque repas).



Si vous ressentez des difficultés, un besoin de faire le point concernant vos repas, demandez un passage de Romane l'ergothérapeute : je serai ravie de vous conseiller !



Rédigé par Romane  
Ergothérapeute

# La sensorialité

Nous connaissons tous nos 5 sens : l'ouïe, l'odorat, le toucher, la vision et le goût.

Or, il en existe un autre que nous utilisons en permanence, il nous est si naturel que nous n'avons même pas conscience de son existence : **la proprioception.**

## **Mais alors qu'est-ce que la proprioception ?**

C'est la conscience de notre propre corps dans son environnement.

Elle nous permet de connaître à tout instant notre position dans l'espace et de ressentir notre corps.

## **Prenons un temps pour prendre conscience de notre corps**



Pour cela, je vous propose un exercice :  
Fermez les yeux, puis placez-vous dans la position suivante  
Et prenez le temps de sentir votre corps et la position dans laquelle vous êtes placés

Ouvrez les yeux et restez dans la même position

Observez le placement de vos bras

Sont-ils positionnés à 90 degrés par rapport à votre tronc ?

Sont-ils tous les deux à la même hauteur ?

**Si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez réaliser l'exercice avec un seul bras.**



# Prévention des chutes



*Les étapes clés pour se relever et s'asseoir*

## Etape n°1

AVANT de se mettre debout posez-vous la question :

« **Toutes les conditions sont-elles réunies pour que je me mette debout avec un maximum de sécurité ?** »



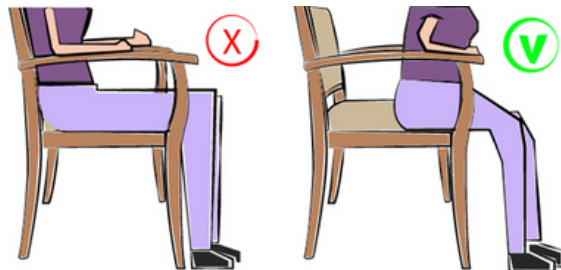
## Quelques points à vérifier


Si j'ai besoin <b>d'une tierce personne</b> pour m'aider, se trouve-t-elle bien <b><u>à mes côtés</u></b> ?	Mon assise est-elle bien <b>stable</b> ? (exemple : <b><u>enclencher les freins</u></b> si je suis en fauteuil roulant)	Si j'ai <b>une aide technique</b> (canne, déambulateur...), celle-ci se trouve-t-elle bien <b><u>à portée de main</u></b> ? <b>Freins</b> enclenchés ?
---	---	--

✓ Si toutes les conditions sont respectées, je peux me mettre debout.

## Etape n°2 :

Avancer les fesses au bord de l'assise



 Attention aux cale-pieds si vous êtes en fauteuil roulant : **veiller à bien les écarter**

## Etape n°3 :

Reculer les pieds sous l'assise, bien plier les genoux



## Etape n°4 :

Bien se pencher vers l'avant et appuyer sur l'avant des pieds (possibilité de s'aider des accoudoirs) puis basculer le poids du corps vers l'avant.

Profiter de l'effet de bascule pour décoller les fesses puis bien pousser dans les jambes pour se lever.



Sans accoudoir



Avec accoudoir



Se redresser

## Etape n°5 :

Garder le buste penché en avant jusqu'à ce que les jambes soient bien tendues.

Puis, redresser le buste en regardant devant soi.

## Etape n°6 : Pour s'asseoir

- **reculer** jusqu'à bien sentir le **contact de l'assise** avec l'arrière de vos **jambes** ;
- saisir les **accoudoirs** pour s'aider, si besoin ;
- se **pencher vers l'avant** et **freiner** la descente le plus possible (éviter de se « laisser tomber » en arrière).



Pensez à vérifier que les freins de votre fauteuil roulant ou de votre déambulateur 4 roues sont bien enclenchés avant de vous asseoir ou de vous lever.



# Le poème des saisons édition été 2023

## L'été

Il brille, le sauvage Été,  
La poitrine pleine de roses.  
Il brûle tout, hommes et choses,  
Dans sa placide cruauté.  
Il met le désir effronté  
Sur les jeunes lèvres décloses ;  
Il brille, le sauvage Été,  
La poitrine pleine de roses.  
Roi superbe, il plane irrité  
Dans des splendeurs d'apothéoses  
Sur les horizons grandioses ;  
Fauve dans la blanche clarté,  
Il brille, le sauvage Été.

-Théodore de Banville (1823-1891)





# A ne pas manquer

*Notez bien les dates qui vont suivre car ces évènements, à venir dans les 3 prochains mois, sont à ne manquer sous aucun prétexte !*



## **OCTOBRE**

Mercredi 4 : Marche Bleue au Lac

Vendredi 6 : Vide armoire

Mercredi 25 : Concert Fly by night

## **NOVEMBRE**

Du 7 au 14 : Semaine nationale de la dénutrition

Samedi 18 : Célébration des centenaires  
(fête de l'établissement)

Mardi 28 : L'orchestre Les quatres vents

## **DECEMBRE**

Vendredi 1 : Concert de Noël (Muriel et Nadège)

Mercredi 13 : Concert folklorique

# Jeux

## Charade

*Mon premier est le contraire de « sur ».  
Je fais mon deuxième quand je regarde une comédie drôle.  
Mon tout est censé être contagieux.*

## Blagues

1. Qu'est-ce qu'un canif ?
2. Savez-vous pourquoi les chats n'aiment pas l'eau ?
3. Comment appelle-t-on un alligator qui enquête ?

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

# Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4					■			■
5			■					
6							■	
7		■						
8						■		
9			■					
10				■			■	
11		■						
12								

# Horizontalement



1. Château de Hamlet
2. Salement amer.
3. Premier interprète d'un rôle.
4. Creux dans la croûte. Quelques lignes importantes.
5. Terre de Rétais. Difficile à saisir.
6. Jurer maladivement ... !
7. Il sortait pour la photo.
8. Jeux de grilles. Qui a fait une apparition.
9. Cité près du Tréport. Que l'on trouve au pif.
10. Manie désagréable. Pensée artificielle.
11. Périastre ou apoastre d'une orbite.
12. Qui n'en mènent pas large.

# Verticalement



- A. Se poussait autrefois dans les jardins.
- B. Qui n'éclate pas vraiment. Ce n'est pas de refus. 4
- C. Il faut courir pour l'attraper. Espèce d'âne. Presque bus.
- D. Effluve. Fleuve.
- E. Pianiste ou actrice. Rattrapé.
- F. Mettre en application. Ne manque pas de connaissances.
- G. Petit vautour d'Amérique. Recueil amusant. Cube à cornet.
- H. Il traverse Paris de A à E. Assiettes en glaise.

# Réponses

## Charade

La réponse est un sourire (Sous – Rire).

## Blagues

1. *Un petit fien.*
2. *Parce que dans l'eau minérale (minet rôle).*
3. *Un investigator.*

## Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	E	L	S	E	N	E	U	R
2	S	A	U	M	A	T	R	E
3	C	R	E	A	T	E	U	R
4	A	V	E	N		N	B	
5	R	E		A	R	D	U	E
6	P	E	S	T	E	R		C
7	O		O	I	S	E	A	U
8	L	O	T	O	S		N	E
9	E	U		N	A	S	A	L
10	T	I	C		I	A		L
11	T		A	P	S	I	D	E
12	E	T	R	O	I	T	E	S

## Sudoku

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



# Merci !

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

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

Prochaine parution  
Début octobre 2023

Retrouvez nous sur internet

