



FONDATION
DU PARMELAN
E H P A D

La Gazette

DU LAC



JOURNAL TRIMESTRIEL

Janvier 2024

Editorial : Caroline DURAND et Kevin BERIC

Sommaire

Les mots du directeur	3
Un siècle de sourire	4
L'actualité des animations	6
Médiation animale	16
Salon de thé	18
Exercice de respiration	20
Activité Physique Adaptée	22
Poèmes des saisons	24
Et maintenant, place aux jeux	26





Les Mots

du directeur

Chères résidentes, chers résidents.

En cette nouvelle année qui s'annonce, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères de bonheur et de joie. Que l'année à venir soit porteuse de partage avec vos familles et vos proches ! Nous entamons cette nouvelle année en réfléchissant aux défis énergétiques que nous avons commencés à surmonter au cours des douze derniers mois et nous avons besoin de chacun d'entre vous pour continuer ces efforts ! Dans le cadre de notre engagement envers l'amélioration continue et notre volonté d'ouverture vers l'extérieur, nous avons ouvert un foodtruck et mis en circulation des vélos triporteurs. Nous avons ainsi mesuré à quel point des liens se créent, et combien ces moments de partage sont essentiels dans la vie de l'établissement. Nous avons également mis en place la médiation animale qui participe à faciliter certains soins envers des résidents et valorise le travail de nos professionnels. Nous aimerions aussi rendre plus présent les rencontres intergénérationnelles. Aussi,

nous étudions la création d'une micro-crèche. Nous souhaitons continuer à développer des projets dans ce sens et vous en serez informés. Concernant les travaux dans l'établissement, à compter du 2ème trimestre 2024, nous prévoyons d'agrandir la salle d'animation, le salon Allobroges, la salle de restaurant et à terme de créer une unité protégée sur le toit terrasse. Nous nous engageons à minimiser les perturbations et à vous tenir informé tout au long des travaux. Je tiens à remercier le personnel pour la qualité de son accompagnement auprès de vous et pour son implication. Certains nous font même profiter de leur savoir-faire dans des domaines complètement différents de leurs tâches au quotidien (concert de musique, embellissement par les fleurs, décoration, présence avec leur animal de compagnie...). A toutes et à tous, je vous souhaite une excellente année 2024.

Rédigé par
Stéphane RICHARD
Directeur

Un siècle de sourires

Le passage d'un siècle est une étape significative dans l'histoire d'une personne. C'est une commémoration non seulement du temps qui s'est écoulé, mais aussi des réalisations, des défis surmontés et de l'héritage laissé derrière. La célébration d'une ou d'un centenaire, est un moment unique qui offre l'occasion de réfléchir sur le passé, de célébrer le présent et de s'inspirer pour l'avenir.



Mme COCHET, 101 ans



Mme DELAVENAY, 100 ans

Nous avons eu l'occasion de fêter les 100 ans (et plus) de plusieurs dames ces 3 derniers mois. En effet, 3 résidentes ont atteint ce bel âge ! Entourées de leurs proches, des résidents et du personnel bienveillant, ces centenaires ont été saluées pour leurs parcours exceptionnels et leurs souvenirs précieux. De jolis bouquets de fleurs ont été offerts à ces résidentes afin de célébrer ce jour très spécial.

En 2023, la Fondation a célébré 14 centenaires, 13 femmes et 1 homme !



Les supers aînées et aînées centenaires fêtées en présence de leurs familles, des soignants et des personnalités locales.

La Fondation a eu le plaisir d'honorer ses 14 centenaires le samedi 18 novembre à l'occasion de la Fête des centenaires et de l'établissement qui a eu lieu ce jour-là. Quatorze résidents qui apprécient le cadre, les services et le personnel de l'Ehpad. C'était aussi l'occasion de mettre en avant le travail des soignants de l'établissement qui ont remis un bouquet de fleurs à chacun des résidents, entourés des personnalités de la Ville d'Annecy et du Département, des membres du conseil d'administration, des bénévoles et des familles. Tous ont félicité ces dames et le seul monsieur pour leur longévité et leur bonne humeur !

L'actualité



Vide Armoire

Le 6 octobre, la salle d'animation de l'EHPAD a accueilli la deuxième édition du «Vide Armoire», organisée gracieusement par les soignants. De 13h30 à 17h00, les résidents ont découvert une abondance de vêtements offerts par la communauté locale, créant une ambiance conviviale et décontractée. Cette initiative a permis à chacun de renouveler sa garde-robe, renforçant ainsi les liens au sein de la communauté.

Concert Violon et Piano

Vendredi 13 octobre, un concert de violon et de piano a enchanté les résidents et leurs proches. Explorant un répertoire varié allant de Mozart à des compositions contemporaines, Muriel et Nadège ont su créer une atmosphère intimiste suscitant des applaudissements chaleureux.



Haute sa voix

« Haute Sa Voix » a débuté en 2011 en tant que rassemblement musical dans nos maisons de retraite du territoire, créant un espace chaleureux d'échange pour de nombreux résidents. Cette initiative continue de répandre la joie, l'amitié et l'enthousiasme parmi tous les participants, chaque année, grâce à leur dévouement et créativité inébranlables. Cette année, plusieurs maisons de retraite se sont retrouvées à Epagny Metz-Tessy pour une journée haut en couleur. Vendredi 17 octobre, les résidents de chaque établissement ont eu le plaisir de se représenter en chantant une chanson sélectionnée sur le thème « des couleurs ». Notre chorale « Les Z'ans chantés » a eu l'honneur de chanter « Couleur Café » de Gainsbourg. Une très belle journée passée ensemble ! Nous attendons avec impatience l'année prochaine pour la 11ème édition !

Nous avons été ravis de prendre part à la 10ème édition de la journée Haute Sa Voix !





OCTOBRE
ROSE

sensibilisation au cancer du sein !

Octobre Rose, mois dédié à la sensibilisation au cancer du sein, trouve ses origines aux États-Unis dans les années 1980. Arborant la couleur rose, symbole d'espoir, la campagne vise à informer sur l'importance du dépistage précoce. Les objectifs incluent la sensibilisation au dépistage, la collecte de fonds pour la recherche et le soutien aux personnes souffrant de cette maladie. Octobre Rose offre ainsi une opportunité mondiale de lutte contre le cancer du sein, invitant chacun à jouer un rôle crucial dans la sensibilisation et le soutien aux personnes touchées. L'établissement a participé à ce mois

de sensibilisation en effectuant plusieurs ateliers. Ces ateliers, mis en place par des apprenties soignantes du secteur Parmelan ont permis la création de banderoles, décorations mais aussi de «coussins coeur», qui soulagent les patients fraîchement opérés (ces coussins ont été donnés à une association).

Ces actions de sensibilisation se sont conclues par un goûter «Octobre Rose» permettant ainsi de valoriser les différentes activités ayant été mises en place mais aussi informer les résidents en général sur ce mois de sensibilisation.





Cupcakes fruits rouges

fait maison par notre
chef cuisinier



Fête de la Fondation et des Centenaires

Samedi 18 novembre, la Fondation du Parmelan a célébré un moment exceptionnel, marquant les centennaires de son établissement. L'événement a été marqué par une journée mémorable remplie de moments festifs et de partage, réunissant résidents, familles et amis.

La célébration a débuté avec une touchante reconnaissance des 14 centennaires résidents à la Fondation suivi d'une représentation de la chorale des résidents « Les Z'ans chantés ».

Le point culminant musical de la journée a été le concert envoûtant de Marc Meyer, qui a su captiver l'audience. La musique a créé une atmosphère chaleureuse, propice à la célébration et à la joie partagée. Dans une atmosphère ludique, des clowns déambulaient dans les salons et dans les chambres des résidents, apportant des éclats de rire et de la magie à tous ceux qu'ils rencontraient. Leurs performances colorées ont ajouté une dimension joyeuse à cette journée. La journée s'est clôturée avec le tirage de la tombola annuelle, offrant

une excitation palpable parmi les participants. Les heureux gagnants ont été récompensés par des prix variés, soulignant la générosité de la communauté qui soutient la Fondation du Parmelan.

Côté gastronomie, les convives ont pu se régaler de délices sucrés, notamment des crêpes délicieusement garnies et un « number cake » artistiquement conçu pour l'occasion. Les boissons chaudes, telles que le chocolat chaud et le vin chaud, ont ajouté une touche réconfortante à cette journée spéciale. Sans oublier les marrons grillés, qui ont rappelé l'approche festive de la saison.

La Fondation du Parmelan tient à exprimer sa profonde gratitude envers tous ceux qui ont contribué au succès de cet événement commémoratif. Cette journée restera gravée dans les mémoires comme un moment de partage, de solidarité et de célébration de l'engagement continu de la Fondation envers le bien-être de ses résidents.

Quatuor Les Quatre

Mardi 28 novembre, Les Quatre Vents » ont charmé les résidents de l'établissement grâce au soutien généreux du département via le dispositif ARPA (A la Rencontre des Personnes Agées). Provenant de l'illustre Orchestre des Pays de Savoie, le quatuor a transporté l'auditoire dans un voyage musical captivant. Les mélodies exquises et les harmonies envoûtantes ont créé une atmosphère chaleureuse, offrant aux résidents une expérience inoubliable.



Quatuor Annesci



Une après-midi exceptionnelle s'est déroulée à l'EHPAD Fondation du Parmelan le vendredi 8 décembre avec la prestation envoûtante du Quatuor Annesci.

Les membres du quatuor ont captivé les résidents avec leur talent musical exceptionnel, remplissant l'établissement de mélodies délicates et émouvantes. Encore un grand merci au Quatuor Annesci qui nous a offert cette prestation et ce moment plus qu'agréable !

Groupe Folklorique

Mercredi 13 décembre, la représentation vibrante d'un groupe folklorique de Thônes a transporté les résidents dans un voyage nostalgique à travers les traditions de la région. Les danseurs vêtus de costumes traditionnels ont égayé l'espace avec des pas empreints d'histoire, évoquant des souvenirs joyeux du passé. Les mélodies envoûtantes et les instruments traditionnels ont créé une atmosphère vivante.



Ateliers Floraux



La mise en place d'ateliers floraux orchestrés par une aide-soignante (Helena) aux talents de fleuriste redéfinit l'expérience des résidents. Anciennement fleuriste, cette professionnelle apporte une touche artistique aux activités en proposant des ateliers floraux. L'atelier du 15 décembre a vu les résidents s'immerger dans l'esprit festif en créant des couronnes de Noël à partir de branches de sapin. Ces ateliers offrent bien plus que des créations esthétiques ; ils favorisent la convivialité, stimulent la motricité fine et éveillent la mémoire sensorielle.

Journée intergénérationnelle

Le 20 décembre 2023 restera gravé dans les mémoires de l'établissement, où une journée intergénérationnelle exceptionnelle a uni résidents et enfants du personnel dans une atmosphère empreinte de joie et de partage.

La journée a débuté par une animation intergénérationnelle, où les générations se sont rencontrées autour d'activités ludiques, tissant des liens précieux entre les aînés et les jeunes esprits curieux.

La convivialité s'est poursuivie lors d'un repas au restaurant, offrant aux

résidents et aux enfants l'occasion de partager des conversations animées dans un cadre décontracté.

L'après-midi a été marquée par un goûter festif, où petits et grands ont partagé des sourires et des friandises, renforçant ainsi les liens intergénérationnels.

Cette initiative, saluée par tous, sera pérennisée l'année prochaine, témoignant de l'importance de créer des moments de complicité entre les générations.

Une journée mémorable qui a réchauffé les cœurs !





Médiation animale

Un projet de Médiation par l'Animal se déploie au sein de la Fondation depuis le mois d'octobre.

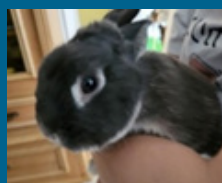
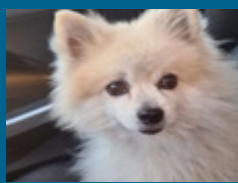
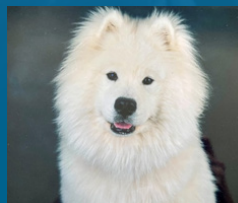
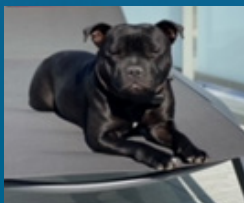
Agnès Bocquet, cadre de santé, s'est formée cette année à l'Institut Français de Zoothérapie afin d'obtenir une certification d'intervenant en médiation par l'animal. Elle supervise le projet.

Sept professionnels ayant intégré le groupe de travail (soignants, rééducateurs et personnel administratif) sont

en charge de ces temps de médiation animale qui ont pour objectif, pour les résidents, de travailler :

- Les fonctions cognitives,
- Les fonctions sensitivo-motrices,
- L'expression, la communication,
- Le lien social,
- L'estime de soi,
- Le bien-être...

La médiation animale, une relation d'aide !



Actuellement, 4 chiens et 2 lapins ont intégré l'EHPAD. Les 4 chiens sont certifiés. Tous les animaux répondent aux normes en cours de vaccination.

Ne soyez donc pas surpris de croiser ces nouveaux animaux au sein de notre structure !

La médiation animale, c'est quoi ?

«C'est un soin alternatif non médicamenteux qui se pratique en individuel ou en tout petit groupe de trois patients maximums, à l'aide d'un animal médiateur, consciencieusement sélectionné et éduqué, sous la responsabilité d'un professionnel de la santé ou du social» (F.Beiger, Institut Français de Zoothérapie).

La médiation animale ou zoothérapie est complémentaire aux médecines traditionnelles (médicamenteuses).

Qui sont les résidents concernés ?

Les personnes pouvant bénéficier de la médiation par l'animal sont très nombreuses. Néanmoins, dans la mise en œuvre progressive de notre projet, nous avons choisi de cibler plusieurs publics :

- Les résidents présentant des troubles cognitifs
- Les résidents malvoyants ou non-voyants
- Les résidents restant en chambre
- Les résidents en fauteuil roulant bénéficiant de temps de rééducation
- Les résidents bénéficiant de soins complexes ou douloureux

Pourquoi ce projet ?

Nous avons déjà quelques animaux présents au sein de l'EHPAD (chien à l'accueil, chats, volière...). Nous avons souhaité aller plus loin et proposer des temps de soins par la médiation animale.

La Zoothérapie apporte de nombreux bienfaits dans l'accompagnement de la personne âgée, aux niveaux corporel, moteur, cognitif et relationnel.

Concrètement, comment cela se déroule ?

Des créneaux horaires ont été définis pour chaque animal. Nous veillons à ne pas les surcharger. Les chiens intervenant en médiation animale sont présents chacun une journée par semaine.

L'un des chiens travaille essentiellement en rééducation avec son maître (kinésithérapeute).

Deux autres chiens interviennent en chambres ou au PASA, toujours accompagnés de leurs maîtres (secrétaire médicale, aide-soignante).

L'un de nos lapins vit à l'EHPAD, le second appartient à une aide-soignante. Ils interviennent en chambre.

Hormis ces temps de médiation animale (soin), d'autres animaux font le bonheur des résidents et de nos équipes dans le cadre d'animations ou de visites...

Salon de thé

Comme vous le savez sûrement maintenant, la Fondation du Parmelan a ouvert depuis le 2ème trimestre 2023 son Foodtruck : Les Midis du Parmelan !

Ce Foodtruck, ou camion-restaurant en français, est ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 14h00 et toute la semaine de 14h30 à 17h00. Il permet aux proches des résidents mais aussi aux habitants du quartier et aux employés des entreprises et collectivités alentours de se restaurer et de goûter de délicieuses préparations salées et sucrées faites par nos cuisines.

Avec l'arrivée de l'hiver et du froid, Marie France et Suzanne (résidentes de la Fondation du Parmelan) accompagnées de Besida (Agent de Service Hospitalier) vous accueillent chaleureusement à l'accueil de l'établissement

tous les après-midis. En effet, en cette saison hivernale notre foodtruck s'est transformé en un petit salon de thé, vous invitant à déguster crêpes, pâtisseries maison, chocolat chaud et autres gourmandises. Les confitures de kaki et d'autres (en préparation), réalisées avec amour par nos résidents, rejoignent également cette palette gustative.

Prochainement nous souhaitons créer un gâteau signature pour l'établissement ! Pour cela, nous sollicitons vos idées pour cette pâtisserie unique ! N'hésitez pas à vous rapprocher de M. David FERREIRA (Responsable Hôtellerie-Restaurant) pour vos idées gourmandes !

Rédigé par David
Responsable Hôtellerie-Restaurant



LA POSTE
vacataires

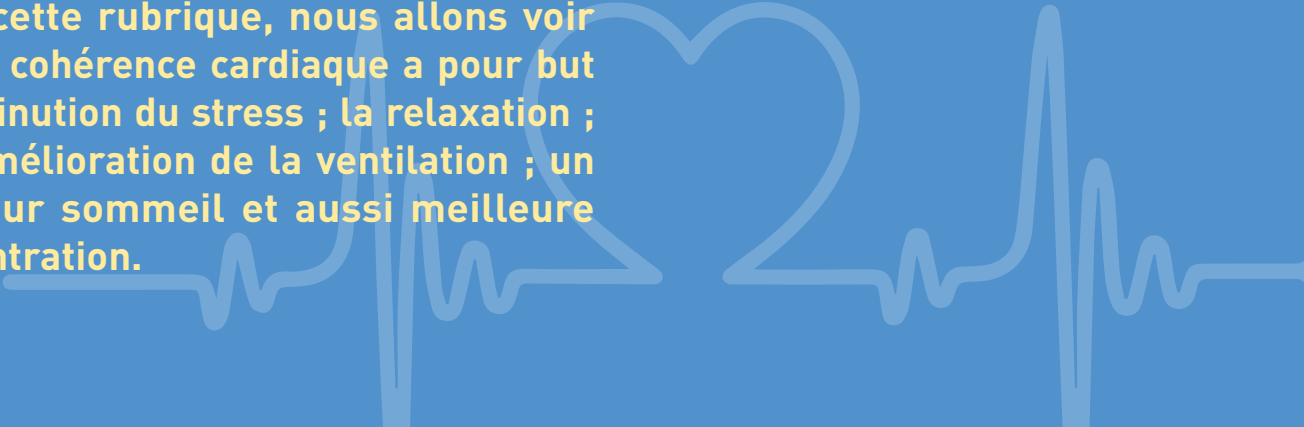
Lotus
Biscoff
THE ORIGINAL SPREAD

Lotus
Biscoff
THE ORIGINAL SPREAD

Exercice de respiration

Cohérence cardiaque

Dans cette rubrique, nous allons voir que la cohérence cardiaque a pour but la diminution du stress ; la relaxation ; une amélioration de la ventilation ; un meilleur sommeil et aussi meilleure concentration.



Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque consiste à synchroniser la respiration avec les battements du cœur pour atteindre un état optimal de régularité et de stabilité. En d'autres termes, il s'agit de respirer de manière rythmée et contrôlée pour favoriser la cohérence entre le système nerveux sympathique et parasympathique, responsables respectivement de l'action et de la relaxation. A la page suivante, vous allez voir un exercice de respiration permettant de travailler votre cohérence cardiaque.



Inspirez (prenez de l'air) si possible avec le nez - en comptant lentement 5 secondes (1.. 2.. 3..)

Soufflez lentement, avec la bouche, en comptant à nouveau 5 secondes.

Note : si 5 secondes représentent un temps trop long pour vous, vous pouvez tout à fait diminuer à 2 ou 3 secondes. Inversement, si vous vous en sentez capable, vous pouvez augmenter le temps

Le but est de répéter cet exercice d'inspirations et d'expirations pendant une à plusieurs minutes, tout en gardant le même rythme respiratoire.

Rédigé par Silvia, Johanna et Margot
Kinésithérapeutes

Activité Physique Adaptée

L'activité physique adaptée en EHPAD consiste à proposer des exercices sur mesure aux résidents, afin de maintenir leur mobilité et favoriser leur bien-être, tout en prenant en compte leurs besoins spécifiques et leur santé.

La Fondation du Parmelan participe aux Olympiades inter-EHPAD. L'EHPAD Paul Idier (localisé à Veyrier-du-Lac) a remporté la coupe des olympiades l'année dernière (en 2023). Ayant gagné le titre en 2022, nous souhaitons de tout cœur ramener la « coupe à la maison » pour l'année 2024 ! Le but des Olympiades inter-EHPAD est la

création d'échange entre résidents de différents EHPAD (établissement et hébergement de personnes âgées dépendantes) tout en participant à des Activités physiques autant ludiques qu'utiles (d'un point de vue du renforcement musculaire, du bien-être mental, de la participation sociale.).

Les Olympiades inter-EHPAD

reviennent en 2024 !

BASKETBALL



ESCRIME



LANCER DE POIDS



COURSE



SAUT DE HAIES

Rejoignez l'équipe sportive du Parmelan !
Venez travailler vos muscles, votre souffle
et votre équilibre avec Claire et Valentin.
Sans oublier que l'important c'est de
participer dans la joie et la bonne humeur !

Rédigé par
Claire et Valentin
Activité Physique
Adaptée

Poèmes

des saisons

L'hiver est là

L'automne a laissé sa place à l'hiver
Partout plus une trace de vert.
Les feuilles ont complètement disparu,
Laisant les branches entièrement nues.

Les montagnes se parent de blanc.
Les flocons de neige tombent doucement.
La nature semble s'être endormie,
L'écho résonne au moindre bruit.

Le froid s'étend dans la vallée,
Le soleil brille sur les sommets.
Echarpes, gants, bonnets sont de sortie
Mais quel plaisir de rester au lit !

Karine PERSILLET

Décembre

Le givre étincelant, sur les carreaux gelés,
Dessine des milliers d'arabesques informes ;
Le fleuve roule au loin des banquises énormes ;
De fauves tourbillons passent échevelés.

Sur la crête des monts par l'ouragan pelés,
De gros nuages lourds heurtent leurs flancs dif-
formes ;
Les sapins sont tout blancs de neige, et les vieux
ormes
Dressent dans le ciel gris leurs grands bras désolés.

Des hivers boréaux tous les sombres ministres
Montrent à l'horizon leurs figures sinistres ;
Le froid darde sur nous son aiguillon cruel.

Evitons à tout prix ses farouches colères ;
Et, dans l'intimité, narguant les vents polaires,
Réchauffons-nous autour de l'arbre de Noël.

Et maintenant place aux jeux

SUDOKU

Règles du jeu :

Remplissez une grille de 9x9 cases de manière à ce que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3 cases contienne tous les chiffres de 1 à 9 sans répétition.

L'objectif est de compléter la grille avec des chiffres de manière logique, en tenant compte des chiffres déjà présents. Ainsi, chaque chiffre doit apparaître une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré.

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



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

Réponse :



FONDATION
DU PARMELAN
E H P A D

Merci pour votre lecture !

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

Prochaine parution
Avril 2024.

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



www.fondationduparmelan.org