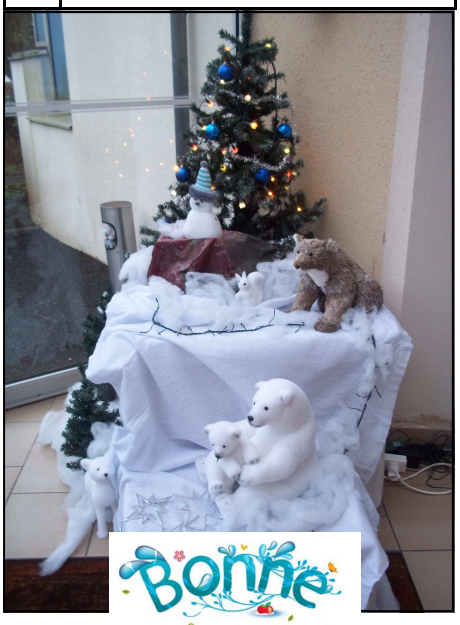
Bavard'Ages

Janvier 2016

Sommaire

1	Edito
2	Anniversaires du Mois Nouveaux résidents Départs de résidents Programme des animations
3	Souvenirs de Noël
4	Santé
5	Santé (suite)
6	Les animations du foyer
7	Jeux
8	Poésie



Edito

Meilleurs vœux

2015 est terminée, ce fut une année marquée par le « changement » dans l'organisation du Foyer Logement avec la délégation des cuisines à Océane de Restauration, la création d'un poste d'animatrice et les mouvements de personnel.

Même si nous avons vécu des évènements empreints de tristesse, nous conservons en mémoire les moments de gaieté et de convivialité qui ont jalonné cette année 2015 dont le meilleur exemple demeure le repas de fin d'année auquel résidents, personnel, bénévoles et membres d'instance ont été conviés.

Après une longue hibernation, le journal Bavard'Ages réapparait à la plus grande satisfaction des résidents. 2015 s'achève et 2016 « pointe son nez » avec son cortège de projets : le réaménagement du hall d'accueil, l'avènement du projet d'établissement…

Je souhaite que cette année qui s'ouvre vous apporte de nombreux moments de joie. Je pense à tous ces petits riens qui donnent le sourire, un geste, un regard, une parole qui sont à distribuer sans compter.

Que cette année vous soit sereine et qu'elle préserve votre santé.

La Directrice
Sonia LATOUCHE

Le mot de l'Animatrice

2015 à peine terminée, toujours avec dans la tête les bonheurs de Noël et les cotillons du Nouvel An, nous voici en 2016 !

La tradition veut que chacun se congratule et se souhaite une bonne année et une bonne santé pour l'année qui arrive. Cette nouvelle année, encore plus qu'à l'habitude, j'aimerais la fonder sur l'espoir après la triste ambiance de 2015.

Je reprends à mon compte cette phrase de Voltaire qui dit : « J'ai décidé d'être heureux, c'est bon pour la santé ! » Je vous souhaite ainsi qu'à vos proches et à toutes les personnes qui travaillent ou interviennent au Foyer Logement d'être heureux !

Partager des rires, des sourires, des regards complices, des tapes sur l'épaule… bref, tous ces instants d'amitié sont si précieux qu'ils valent bien que l'on en profite. Tous ces instantanés, savourez-les pleinement, ces petits rayons de soleil fugitifs, sachez les attraper et les conserver dans votre cœur. Alors la vie sera plus douce et plus agréable. Ouvrez-vous aux autres : un bonjour, un sourire, ça permet d'embellir l'existence et tout simplement se sentir sinon bien, au moins mieux.
Ayant décidé de brandir la bannière de l'optimisme, je vous invite à essayer d'en faire autant.

Ils ont soufflé quelques bougies...

Octobre

06 : Mme GUILLEUX Hélène
10 : Mme PILARD Armelle
13 : Mme BAZIN Jeanne
17 : Mme TESSIER Denise

Novembre

06 : Mme BOULTAREAU Solange
06 : Mme GEMEUX Simone
06 : Mr HUNAULT Lucien
08 : Mme QUITTET Marie-Josèphe
10 : Mme PASSELANDE Lucienne
10 : Mme TUSSEAU Eugénie
13 : Mme LE BRETON Yvette
13 : Mme LECOINTE Suzanne
15 : Mme BAZIN Gilberte
21 : Mme VALLEE Gilberte
26 : Mme MARCHAND Marie-Anne

Décembre

01 : Mme GAUVIN Madeleine
07 : Mme BARBIN Geneviève
11 : Mme POINTEAU Aline
11 : Mme RADIGOIS Eliane
12 : Mr PASSELANDE Ferdinand
13 : Mr CROSNIER Maurice

Nous disons au revoir à :

Mme BODIER Elise
Décédée le 10 octobre 2015

Nous souhaitons la bienvenue à :

Mme VIGNERON Simone
Arrivée le 5 octobre 2015

Mr et Mme ROBERT
Bernard et Simone
Arrivés le 5 novembre 2015

Mme VALLEE Gilberte
Arrivée le 9 novembre 2015

Mr l'Abbé REULIER Jean
Arrivé le 16 novembre 2015

Mme RADIGOIS Myriam
Arrivée le 12 décembre 2015

Planning des animations

Janvier

04 : Fabrication carte de vœux à 15 h
05 : Vente vêtements Habill'Ages
06 : Commission menus à 15 h
07 : Anniversaires avec la chorale du Château Fort à 15 h
12 : Pot d'accueil de Mle RADIGOIS
13 : Gymnastique à 15 h
15 : Chorale Bouillé Challain à 15 h
18 : Atelier tricot à 15 h
19 : Animation sur le commerce équitable à 14 h 30
20 : Atelier bricolage à 15 h
21 et 22 : Atelier bien-être
25 : Atelier bricolage à 15 h
27 : Loto à 15 h
28 : Atelier peinture à 15 h

Février

09 : Mardi gras
11 : Atelier peinture à 15 h
12 : Anniversaires avec Mr GUARDIOLA à 15 h
23 : Atelier peinture à 15 h
29 : Loto à 15 h

Mars

10 : Atelier peinture à 15 h
11 : Anniversaires avec Dominique GAUTIER à 15 h
16 : Conférence sur le Pérou

Pensez à consulter le planning affiché régulièrement car changements peuvent y être apportés

Noël : souvenirs d'enfance

Il y a bien longtemps, lorsque vous étiez enfants, Noël ne ressemblait pas à celui que nous connaissons aujourd'hui.

Dans le temps, il était d'usage de mettre une bûche suffisamment grosse dans la cheminée (chêne ou arbre fruitier) pour qu'elle se consume de la veille de Noël jusqu'au jour de l'an. Cette combustion très lente avait pour but de faire la transition entre l'année écoulée et celle à venir. Une bûche de chêne représentait la force qu'on espérait obtenir pour l'année à venir. Le bois des arbres fruitiers avait pour symbole l'espoir de récolter beaucoup de fruits du travail effectué tout au long de l'année. Rien à voir avec la formule beaucoup plus gourmande que nous connaissons actuellement.

Souvent, il n'y avait ni sapin, ni crèche. La magie de Noël prenait tout son sens à l'église pour la messe de Minuit. On s'y rendait en famille. Noël rimait souvent avec neige et froid. Quand elle décidait de s'installer, « la dame blanche » prenait tout son temps et restait au moins un mois de suite. A cette époque, il fallait déneiger pour pouvoir bouger !

Mais c'était aussi cela la magie de Noël : partir à la queue-leu-leu par des sentiers aménagés dans l'épaisse couche de poudreuse pour se rendre à l'église, plaisanter, rire dans le froid et partager des instants de bonheur.

Bien que souvent démunis, les gens vivaient cette chaleur comme une véritable richesse, se sacrifiaient pour offrir une orange pour leurs enfants ! Orange magique que certains auraient aimé garder toute l'année !

C'était aussi un temps où l'on se réunissait entre voisins et amis pour faire des veillées, jouer aux cartes… La seconde guerre mondiale, avec ses horreurs et ses privations, a eu raison de ses traditions durant cinq ans.

Puis, après, Noël est peu à peu devenu celui que nous connaissons de nos jours. Vous avez donné à vos enfants un sapin à décorer, la bûche s'est transformée en un bon dessert.

Noël est devenu occasion de ripailles de réjouissances peut-être plus terrestres que spirituelles mais toujours synonyme de réunions de famille, de partage, d'amitié et de bien jolies fêtes pour les enfants.

Le Père Noël, ce personnage magique qui porte des cadeaux est bien sûr un être mythique mais… qui sait ? Rêvons à un prochain Noël tout empreint de magie !

La constipation

Les causes de la constipation sont nombreuses. Certaines sont purement physiques : parois de l'intestin attaquées par l'acidité due à un excès de fermentation ou à une déshydratation des selles, en particulier par manque de fibres, etc. D'autres causes naissent dans le premier cerveau et sont reliées à des traumatismes et des peurs de l'enfance (étouffement de la personnalité, conflits avec les parents, etc…) et aux pressions de la vie quotidienne. La sédentarité, la mauvaise gestion du temps dès le matin, une mauvaise alimentation, irrégulière, les régimes sont parmi les causes les plus fréquentes de la constipation.

Alimentation

Pas de petit déjeuner au lit. Bougez dès le réveil pour stimuler les voies hépatobiliaires. Il est très important de manger lentement, dans le calme, et sans télévision (conseil à appliquer pour tous les repas).

Evitez d'avaler en vitesse les aliments sans mâcher : même les premières bouchées doivent être abondamment imprégnées par la salive qui protège les dents et réduit l'acidité buccale.

Ensuite, buvez doucement.

Un café ou un thé après un repas aide à digérer et favorise l'élimination alors qu'un grand bol de café noir ou plusieurs tasses de thé à jeun auront l'effet contraire.

Vous devez boire au minimum un litre et demi de liquide par jour : eaux minérales, bouillon de légumes, tisanes calmantes…

Attention aux cachets laxatifs qui irritent la muqueuse, entretiennent et renforcent la paresse intestinale et, à la longue, entraînent la perte d'oligoéléments et de sels minéraux.

Les suppositoires laxatifs lubrifient artificiellement et, par la suite, assèchent la muqueuse intestinale, anéantissant tout effort naturel d'élimination.

Evitez les excès : sucreries, miel, confiture, viennoiseries, farine blanche (mie de pain blanc, pain de mie, biscuits secs, quiche, pizza), les fritures, le beurre cuit, les charcuteries, le fromage fondu.

Mangez régulièrement des légumes verts, cuits ou crus, riches en fibres.
Dînez légèrement pour éviter toute surcharge hépatique.

Sport-plaisir

Pratiquez tous les jours une marche. Vous devez bouger, la sédentarité est nuisible à une bonne élimination, elle entretient la « paresse » des intestins.

Automassages

Après le petit déjeuner léger, brossez-vous les dents. Ainsi, vous détendrez votre système nerveux central (premier cerveau) qui agira sur le bien-être de votre ventre (second cerveau), libérant le transit. Puis allez aux toilettes, même si vous n'en avez pas envie. Si vous ne prenez pas le temps nécessaire le matin pour libérer votre intestin, vous souffrirez toujours de constipation.
Pratiquez les automassages doux et profonds sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre, supprimez par malaxage et pétrissage les amas cellulitiques sur le ventre. A faire deux à trois minutes avant le petit déjeuner et avant le diner.
En dehors de la digestion, en position assise ou couchée, jambes repliées, commencez par des manœuvres d'effleurage tout en respirant très doucement ; les mains glissent sans exercer de pression sur toute la surface du ventre, dans les sens des aiguilles d'une montre. On peut le faire dans un bain ou sous la douche (1 mn environ).

Respiration abdominale

Régler le problème de la constipation, c'est aussi apprendre à se détendre. La respiration abdominale remplit pleinement cette fonction. Pratiquez-la régulièrement surtout si vous êtes nerveux ou stressé ; elle a la particularité d'harmoniser vos deux cerveaux.

Inspirez lentement par le nez, entre 7 à 10 secondes, en vous efforçant de diriger d'abord l'air inspiré vers le ventre.
Mettre les mains sur le ventre, vous allez sentir que votre ventre s'élève.
Expirez par le nez ou la bouche en vous efforçant de vider d'abord le ventre puis les poumons. A la fin de l'expiration, creusez votre ventre au maximum, l'expiration doit durer entre 7 et 10 secondes. Toujours les mains sur le ventre, vous allez sentir votre ventre s'abaisser.

Entre inspiration et expiration, garder l'air dans les poumons et dans le ventre pendant 1 ou 2 secondes.

Extrait du livre « Et si ça venait du ventre » de Pierre PALLARDY

Les animations au Foyer Logement

100 ans de Mme GAUVIN

Le 1er décembre, nous avons fêté les anniversaires du mois de décembre. Une personne a été plus particulièrement mise à l'honneur puisqu'elle soufflait ses 100 bougies. Il s'agit de Mme GAUVIN Madeleine. Entourée de sa famille, des résidents et du personnel, elle a reçu quelques cadeaux. L'après-midi, la chorale et le groupe de danse de l'Ombrée, dont elle a fait partie il y a quelques années, sont venus lui chanter et interpréter les danses qu'elle faisait autrefois. Cette journée, riche en émotions, était emplie de joie et de bonne humeur.

Sortie illuminations

Malgré le brouillard et le froid du jeudi 10 décembre, une dizaine de résidents, accompagnés de Corinne, Alain et Stéphanie, sont allés voir les illuminations de Noël à Athée confectionnées et mises en place par le Comité des fêtes de la commune. Ils ont poursuivi leur route vers Laval où les yeux ont brillé en voyant les belles illuminations. La promenade s'est terminée au restaurant la Colonnade à Segré où un bon dîner les attendaient. Le rendez-vous est pris pour renouveler cette sortie en 2016.

Jeux

Voici des mots mêlés sur le thème de la montagne. Trouvez les différents mots et découvrez le mot mystère.

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

ALPAGE
ALPES
ALPINISME
ALTITUDE
ANDES
APLOMB
ARMOR
ASCENSION
BALISAGE
CAMPING
CANYONING
CASCADE
CHALET
DÉGEL
ESCALADE
EVEREST
FORÊT
HIMALAYA
GLACIER
MASSIF
MONTAGNE
NEIGE
OISANS
PANORAMA
PISTE
RANDONNÉE
RAQUETTES
REMONTÉE
ROCHEUSES
SIERRA
SOMMET
TÉLÉPHÉRIQUE
TERTRE
TOURISME
TRANSAT
TREKKING

Mot mystère : EXTRAORDINAIRE

Devinettes

A quoi rêvent les dindes à Noël ?

A fêter le nouvel An

En hiver, j'ai perdu presque toutes mes feuilles. Pourtant, je ne suis pas un arbre. Qui suis-je ?

Un calendrier éphéméride

Mon premier est une voyelle, mon deuxième est une couleur. Mon tout est une saison.
Qui suis-je ?

L'hiver (i-vert)

Un peu de poésie

Vieillir en beauté

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, 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 pouce
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.
Etre fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour.
Car, où 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.
Etre 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.

Texte de Ghislaine Delisle