Bavard'Ages

Juillet 2019

Sommaire

1	Edito
2	Anniversaires du Mois Nouveaux résidents Départs de résidents
3	Planning des animations Conseils pour être en pleine forme
4	Santé : Maladie d'Alzheimer
5	Atelier jardinage Vélo connecté
6	Chansons à trous
7	Mots croisés Mots à caser
8	Poème sur les vacances

Edito

L'été est arrivé en conformité avec le calendrier. Son pic de canicule est là pour nous le rappeler.

Juillet pointe son nez. Depuis quelques jours pour certains, ce sont les préparatifs d'un départ prochain vers d'autres horizons qui occupent leur esprit.

Partir en vacances, c'est profiter d'une parenthèse durant laquelle il est enfin possible de se reposer, se ressourcer, voyager, prendre du temps pour soi et ceux que l'on aime.

Pour illustrer cette période, voici quelques citations amusantes glanées au hasard :

« ***Ne rien faire, c'est un métier très difficile. Il y a très peu de gens qui sauraient bien le faire.*** » Christian Bobin

« L'homme n'est pas fait pour travailler. La preuve, c'est que ça le fatigue. » Georges Courteline

« ***On n'a jamais autant besoin de vacances que lorsqu'on en revient.*** » Ann Landers

« ***Etre en vacances, c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire.*** » Robert Orben

Très bonnes vacances à tous !

Gérard BOURDEL
Président

Ils ont soufflé quelques bougies...

Avril

03 : Mme AUBRY Odette
04 : Mr ROBERT André
25 : Mme BLANDEL Annick
30 : Mme BLANCHOUIN Danièle

Mai

01 : Mme DESCHERES M-Madeleine
03 : Mme MENARD Marie-Thérèse
06 : Mme GARNIER Marie-Josèphe
07 : Mme BOURDEL Marcelle
10 : Mme TROTTIER Marie-Josèphe
15 : Mme ROBIN Solange
19 : Mme SALAUN Janine
21 : Mme VIGNERON Simone
27 : Mme POIDEVIN Louisette

Juin

01 : Mme GUILLEME Isabelle
01 : Mme ROUSSEAU Christiane
04 : Mr HERSAN Henri
05 : Mme DERSOIR Marie-Josèphe
10 : Mme BERTRAND Denise
13 : Mr GASNIER Louis
29 : Mme ROBERT Thérèse
30 : Mr BIGEARD Jackie

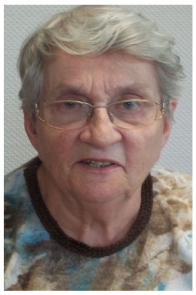
Nous souhaitons la bienvenue à :

Mme GUILLEME Isabelle
Arrivée le 01/04/2019

Mme GUEMARD Marie-Josèphe
Arrivée le 25/06/2019

Nous disons au revoir à :

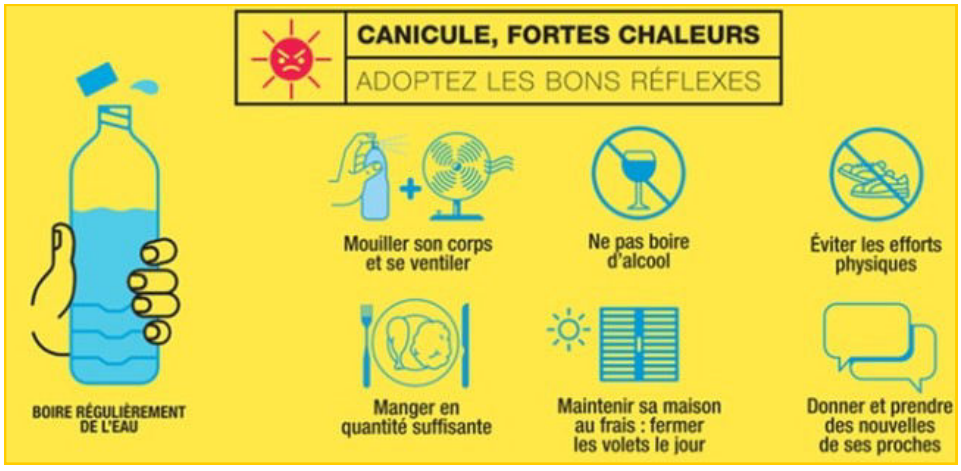
Mme TESSIER Denise
Partie le 15/04/19



Mme BARBIN Geneviève
Décédée le 02/05/19

Mme CLAUDE Marguerite
Partie le 13/05/19

Mme BURET Denise
Partie le 17/05/19



Planning des animations

Juillet

01 : 11h: Remue-méninges
15h : Activités manuelles
02 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
03 : 15h : Anniversaires Nirin Raza
05 : 11h : Yoga du rire
11h : Atelier mémoire Siel Bleu
08 : 11h : Remue-méninges
15h : Gym douce
09 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
10 : 15h : Vélo connecté
11 : Sortie à Port Saint Père
15 : 11h : Remue-méninges
15h : Jeux de société
16 : 11h : Messe
15h : Gymnastique Siel Bleu
18 : 15h : Atelier lecture
19 : 11h : Atelier mémoire Siel Bleu
22 : 11h : Remue-méninges
15h : Activités manuelles
23 : 11h : Yoga du rire
15h : Gymnastique Siel Bleu
25 : 15h :Réunion informations résidents
29 : 11h : Remue-méninges
15h : Anniversaires Août chorale Pouancé
30 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
31 : 15h : Loto

Août

02 : 11h : Atelier mémoire Siel Bleu
15h : Jeux de société
06 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
13 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
16 : 11h : Atelier mémoire Siel Bleu
19 : 15h : Vélo connecté
20 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
26 : 11h : Remue-méninges
15h : Gym douce
27 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
28 : 15h : Loto
30 : Atelier lecture

Septembre

02 : 11h : Remue-méninges
15h : Anniversaires avec Mélodie
03 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
09 : 11h : Remue-méninges
10 : 11h : Yoga du rire
15h : Gymnastique Siel Bleu
13 : 11h : Atelier mémoire Siel Bleu
16 : 11h : Remue-méninges
15h : Conférence Afrique du Sud
17 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
18 : 15h30 : Yoga adapté
19 : 15h : Vélo connecté
23 : 11h : Remue-méninges
24 : 15h : Gymnastique Siel Bleu
25 : 15h : Loto
27 : 11h : Atelier mémoire Siel Bleu
30 : 11h : Remue-méninges

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

Conseils pour être en pleine forme

Pour combattre les effets du stress, tous les fruits à coques (noix, noisettes, pistaches…) sont les amis du système nerveux, mais l'amande est particulièrement riche en magnésium et en tryptophane, précurseur de la sérotonine. Quelques carrés de chocolat noir et les eaux minérales magnésiennes apaisent aussi les personnes nerveuses. Le manque de magnésium augmente la vulnérabilité au stress, tandis que le stress accroît les besoins en magnésium : un cercle vicieux à éviter à tout prix. La vitamine B6 des abats et poissons gras renforce l'efficacité du magnésium et intervient dans la fabrication de la sérotonine, la B5 (acide pantothénique) accroît la résistance au stress tandis que la B12 protège les nerfs. D'où l'intérêt de mettre au menu, plusieurs fois par semaine, rognons, foie, sardine, thon…, notamment en période de surmenage ou de soucis.

La passiflore a été découverte par les conquistadors espagnols à la fin du XVIème siècle. Les Aztèques leur enseignèrent l'usage de cette fleur de la passion, ainsi nommée par les Jésuites en raison de son aspect particulier qui leur rappelait la passion du Christ (ils y voyaient la couronne d'épines, les clous, les plaies…) En Europe, elle fut d'emblée adoptée pour soulager les douleurs physiques et psychiques. Une étude de 2001 montre que la plante obtient, en 21 jours, la même action anxiolytique que celle de l'oxazépam, célèbre molécule calmante (Seresta). On peut la prendre en tisane.
Des gestes qui détendent : Relaxez votre nuque en procédant par acupression, en appuyant avec le gras de la main, depuis la base du crâne vers les épaules. Ou bien imiter certaines grands-mères qui appliquaient une feuille de chou vert fraîche écrasée sur la nuque. Repassez la feuille avec un fer tiède pour aplatir un peu ses grosses nervures puis appliquez-la derrière le cou. Allongez-vous et détendez-vous une quinzaine de minutes. Cela soulage les crispations, tensions et douleurs cervicales.
Respirez à fond pour chasser les tensions et retrouver la sérénité intérieure. Pour cela, allongez-vous sur le dos, posez vos mains à plat de chaque côté de votre ventre. Inspirez doucement par le nez et sentez votre ventre se remplir et gonfler, puis expirez tout aussi lentement, le ventre s'abaisse à nouveau. Recommencez 15 fois.

Source : Pleine Vie Remèdes de Grand-Mère

Santé Santé Santé Santé

Maladie d'Alzheimer

10 signes pour la repérer

Même s'ils ne sont pas forcément liés à la maladie d'Alzheimer, certains signes doivent vous y faire penser…

❶ **Pertes de mémoire** et, plus spécifiquement, un oubli des évènements récents.

❷ **Difficultés à accomplir les tâches quotidiennes**. Un malade peut par exemple préparer un repas et oublier de le servir.

❸ **Problèmes de langage**. Difficultés à trouver ses mots, utilisation d'un mot pour un autre.

❹ **Perte du sens de l'orientation**. Dans le temps comme dans l'espace, le malade perd ses repères.

❺ **Difficultés dans les raisonnements abstraits**. Perte des compétences telles que remplir des papiers administratifs, rédiger un chèque, utiliser un téléphone…

❻ **Perte d'objets**. Ne jamais retrouver les objets usuels ou les placer dans des endroits inadéquats (exemple : une montre dans le four).

❼ **Altération du jugement**. Perte de la capacité à évaluer les situations : oubli d'un rendez-vous, prise de risque inconsidérée…

❽ **Modifications du comportement**. Tendance dépressive, signes d'anxiété, d'irritabilité…

❾ **Pertes de motivation**. Y compris pour les activités qui étaient des passions.

❿ **Changement de personnalité**. Le malade peut perdre son caractère et devenir très différent.

7 conseils pour bien réagir

❶ **Ne pas exclure la personne malade**. Eviter tout propos humiliant, toute moquerie ou toute mise à l'écart : la personne malade a besoin d'être traitée comme une personne à part entière.

❷ **La rassurer et l'apaiser**. S'asseoir près d'elle, la toucher, lui tenir la main ou lui prendre le bras, car elle a besoin de signes d'affection.

❸ **Lui parler avec douceur**. Se placer en face d'elle, parler d'une voix calme et détendue, la mélodie de la phrase ayant plus d'importance que son contenu.

❹ **L'aider à situer ses interlocuteurs**. Si elle a par exemple du mal à vous identifier, lui dire « Je suis ……, ta fille (ou ton fils) qui vit à … ».

❺ **Faire des phrases courtes et simples**. Parler distinctement, lentement, et s'aider de gestes pour imager ses propos.

❻ **Poser des questions dont la réponse est « oui » ou « non »**. Ne pas dire « Que préfères-tu comme dessert ? » mais plutôt « Du gâteau au chocolat, ça te dirait ? »

❼ **Lui donner des repères**. Toujours ranger les choses au même endroit, ne pas changer la place des meubles… Et si elle a peur des miroirs, les enlever lorsqu'elle vient.

France Alzheimer Maine et Loire 15 rue de Jérusalem, 49100 ANGERS Tél : **02 41 87 94 94**

Atelier jardinage

Lundi 20 mai, 3 résidents accompagnés de Corinne et Stéphanie ont préparé les jardinières de géraniums qui ornent le balcon et les entrées de la résidence. Après ce travail, ils ont poursuivi avec le désherbage du petit potager afin de planter les pieds de tomates cerises. Ils ont apprécié ce temps de partage et de rires et se sont donnés rendez-vous pour continuer à entretenir ce jardinet et pour récolter les futurs fruits de leur travail.

Vélo connecté

Jeudi 6 juin, une vingtaine de résidents ont testé une nouvelle animation sportive. En effet, une drôle de machine était installée au salon. Les animateurs de la société qui a créé ce drôle de vélo ont expliqué aux résidents comment il fonctionnait et ses objectifs. Timidement, chacun a pu s'essayer. Ils devaient suivre un parcours qui était projeté sur un écran devant eux et pédaler pour avancer virtuellement. Il fallait également tourner le guidon pour pouvoir attraper des objets au passage. Pendant qu'un résident s'entrainait sur le vélo, les autres n'étaient pas que spectateurs. Une des animatrices leur proposait des exercices de motricité.
Cette expérience a été très appréciée, des rires se faisaient entendre jusqu'à l'accueil. Tous ont plébiscité cette nouvelle animation qui sera à nouveau proposé dans les mois à venir.

Chansons à trous

Voici quelques extraits de chansons dont certains mots ont disparu.
Saurez-vous les retrouver ? A vous de jouer et de chanter !

La Madrague de Brigitte BARDOT

Sur la plage ……..., Coquillages et ……...

Qui l'eût cru déplore la perte de l'……
Qui depuis s'en est allé.
On a rangé les …… dans des valises en ……..

Et c'est triste quand on pense à la saison du …….. et des chansons.
Pourtant je sais bien l'année prochaine, tout refleurira nous reviendrons.

Mais en attendant je suis en peine de quitter la ……..…….. et ma maison.

Le …….. va s'habituer à courir sans les voiliers

Et c'est dans ma chevelure …… qu'il va le plus me manquer.

La Mer de Charles TRENET

La mer qu'on voit …… le long des ……. clairs

A des ……. d'argent la mer, des reflets changeants sous la ……..

La mer au ……... d'été confond ses blancs ……...

Avec les …… si purs. La mer, …….. d'azur, infinie.

Le ciel, le soleil et la mer de François DEGUELT

Il y a le ciel, le soleil et la mer, Il y a le ciel, le soleil et la mer

…….. sur la plage, les …….. dans les yeux

Et le …….. dans le sable, on est bien tous les deux

C'est l'été les ……., Oh mon Dieu quelle …… !

Les vacances au bord de la mer de Michel JONASZ

On allait au bord de la mer avec mon père, ma …….., ma mère

On regardait les autres …… comme ils dépensaient leur argent

Nous il fallait faire ……

Quand on avait payé le ……... d'une ……..

Il ne nous restait pas ……

Alors on regardait les ……., on suçait des glaces à l'eau

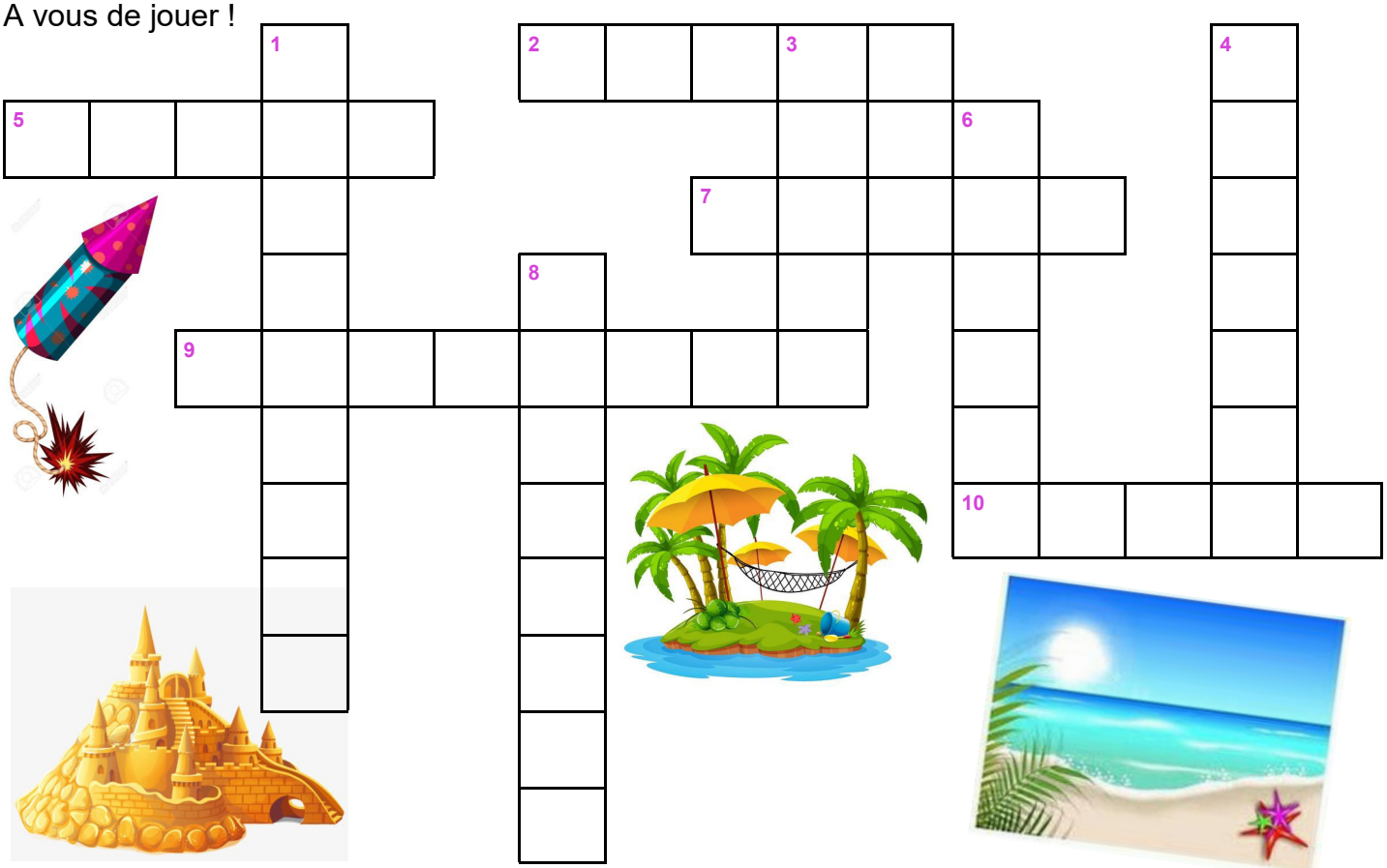
Les ……..., les restaurants, on ne faisait que passer d'vant

Et on regardait les bateaux, le …… on se réveillait tôt

Sur la …….... pendant des heures, on prenait de belles ……..

Mots croisés des vacances

Retrouvez chaque mot grâce à sa définition et inscrivez-le dans la grille au numéro correspondant.
A vous de jouer !



1– Activité préférée des marcheurs
2– Large étendue qui borde la mer
3– Gourmandise qui rafraîchit
4– Grand cousin du parapluie
5– Grand filet pour se reposer
6– Stars du 14 juillet
7– Bonheur des surfeurs
8– Maison qui roule
9– Terrain de jeux des marmottes
10– Matière première pour fabriquer des châteaux

Solutions : *1– Randonnée, 2– Plage, 3– Glace, 4– Parasol, 5– Hamac, 6– Fusées, 7– Vagues, 8– Caravane, 9– Montagne, 10– Sable*

Mots à caser

2 lettres
PU

3 lettres
FOI
SPA
TUA
ZOO

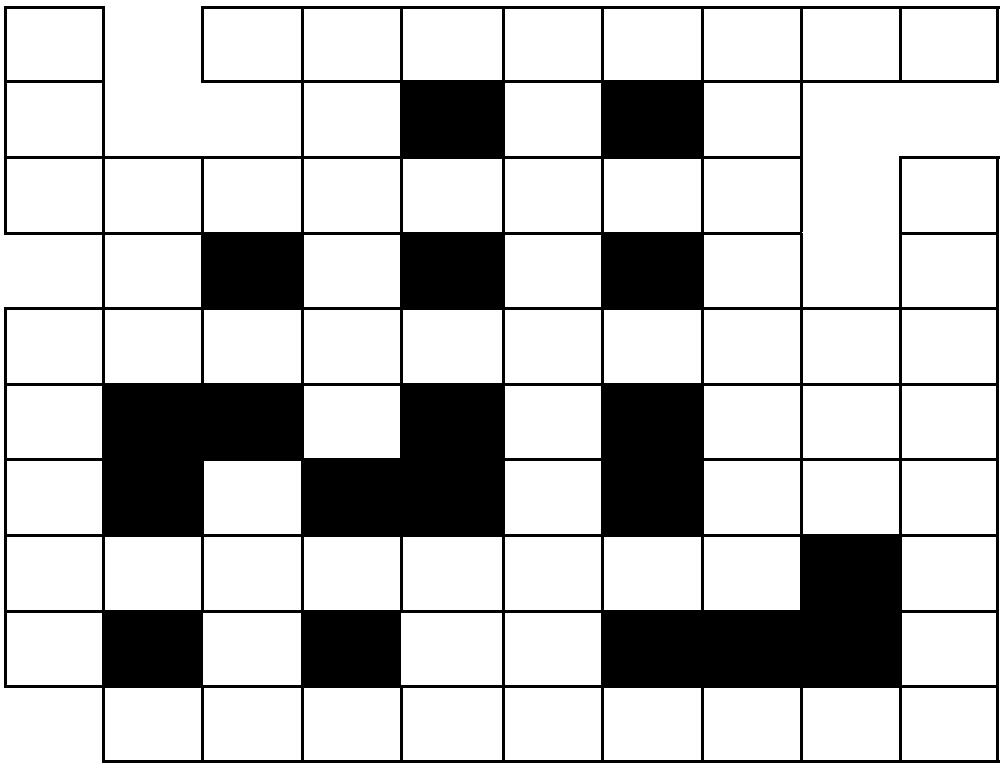
4 lettres
CAMP
LOIR
VEAU

5 lettres
AMOUR
TITRE
TRACE

6 lettres
NAITRE

8 lettres
ANALYSER
CHANSONS
OFFICIER
POULAINS
SERGENTS

9 lettres
APPAREILS



Les Vacances

C'est l'été qui danse
Empli de beau temps
Offrant des vacances
A petits et grands

C'est l'été en joie
Généreux vraiment
Donnant chaque fois
Mille fruits gour-
mands

C'est l'été chaleur
Temps des fenaisons
Parfums du bonheur
Bleu est l'horizon

C'est l'été soleil
Le grand ciel d'azur
La vie s'émerveille
Vive l'aventure

Source : ***Poème de Marie David*** ***www.jornalagora.info***