Journal interne de la Résidence

LE PETIT MARINIER

JANVIER
FÉVRIER
MARS
2024

Édito

Le printemps est là, le journal aussi !

A travers ce journal, vous pouvez vous imprégner du quotidien des résidents et continuer à suivre les événements qui ponctuent les journées et les semaines. Articles, photos, événements du quotidien.

Toute l'équipe de la résidence reste disponible pour répondre à vos questions et vous souhaite une bonne lecture.

Virginie Bregaint- Directrice

S'il n'y avait pas d'hiver, le printemps ne serait pas si agréable : si nous ne goûtions pas à l'adversité, la réussite ne serait pas tant appréciée.
Anne Bradstreet
Artiste, écrivain, Poète (1612 - 1672)

La saint Sylvestre au Marines

La résidence a célébré la Saint Sylvestre tout en gourmandise et musique, les résidents ont pu profité d'un spectacle de piano réalisé par Simon

Le soir ils sont pris un bon repas où les tables ont été décorés par les équipes. Le repas a débuté par un bon crémant et ils sont eu ensuite:
Velouté de butternut copeaux de marrons
Cassolette de boudin blanc à la crème de cèpes
Poêlée de légumes automnale
Plateau de fromage
Croquant nougat.
Tout cela en attendant 2024

Une nouvelle année en grandes pompes !

La résidence a œuvré pour célébré cette nouvelle année que ce soit pour la restauration, la décoration et sur la convivialité dont voici quelques photos.

Nous remercions l'équipe de cuisine qui a régalé les convives présents puis l'après-midi les résidents ont pu profiter d'un film du Nouvel An.

Actualités de la résidence …

La spiritualité aux Marines

Les actions menées au sein de la résidence Les Marines sont importantes pour permettre aux résidents d'exprimer leur spiritualité, mais sont aussi des repères de temps cruciaux. Les résidents retrouvent l'ambiance des préparatifs, comme à la maison. Elles favorisent également le maintien des liens familiaux en donnant l'occasion aux proches de venir partager ces moments avec leur parent, à la résidence. Il est primordial de valoriser le jour symbolique d'une fête religieuse, afin de favoriser le vivre ensemble au sein de la résidence et les échanges.

Dimanche 8 Janvier, nous avons fêté l'Epiphanie. Appeler aussi Jour des Rois, cette fête religieuse célèbre l'arrivée des rois mages. C'est un jour non férié, qui est traditionnellement fêté le premier dimanche du mois de janvier en partageant une galette. Celui ou celle qui trouve la fève cachée dans sa part de galette est désigné(e) roi ou reine, puis le monarque choisit son ou sa partenaire.

Les fêtes religieuses juives et évangéliques, sont aussi organisées selon les croyances des résidents. Cela permet un réel échange culturel entre les résidents, les équipes et les familles. La résidence Les Marines est en partenariat avec différents représentants religieux et met en place des offices, quand c'est nécessaire et réalisable.

Vive les rois et reines du jour !

Un nouvel atelier aux Marines…

Réparer, Retoucher, Ajuster, Transformer, Créer…

Depuis Mardi 8 janvier les résidentes qui le souhaitent peuvent participer à l'atelier de Couture et de Retoucherie des Marines.
Suzanne aide-soignante aux Marines, Aide Médico Psychologique et Couturière professionnelle expérimentée, est à l'initiative de ce projet.
Dans un premier temps elle propose aux résidentes de réaliser des petits ouvrages : apposer des boutons, faire un ourlet, ajuster, raccommoder les vêtements des résidents qui veulent bien leur confier ces ouvrages, certaines résidentes sont d'anciennes couturières. Ce sont aussi des moments de partage avec les résidents, en les accompagnants si besoin.
A long terme ces Ateliers auront pour objectifs de créer des ouvrages.
Voici quelques témoignages : Mme C. est ravie de recoudre un bouton du chemisier de Mme C, « C'est super rapide, je suis très contente, je ne portais plus ce chemisier car le bouton manquait et il était trop décolleté »
Mme B revient nous voir avec le gilet qu'elle ne portait plus car il lui manquait un bouton.
Référente de cet atelier Suzanne le co-animera une fois par mois avec une Aide-Soignante et Anita Animatrice-Coordinatrice.
« A l'atelier couture… on tisse des amitiés, on rapièce des souvenirs, souvent on s'emmêle, mais toujours on retrouve le fil.. »
« J'ai choisi cette citation dont j'ignore l'auteur car c'est le souhait que j'ai pour cette activité »
Prochain Atelier Couture Retoucherie mercredi 7 février 2024

Le point Culture …

CONFERENCES ARTORA: Un rendez-vous mensuel très attendu aux Marines

Un nouveau cycle de conférences 2024 débute jeudi 4 janvier 2024.

Génie de la musique dès 8 ans, premier concert à 10 ans, nous débutons cette nouvelle année avec Frédéric Chopin le poète du Piano.

Les résidents sont nombreux à participer à ce nouveau rendez-vous culturel.

Nous partageons quelques témoignages ci dessous :

Mme D : « Une très bonne conférence »

Mme L : « Il y avait des extraits de sa musique »

Mme M : « Un génie extraordinaire »

le loto aux Marines!

Le loto à la résidence…

Chaque mois un loto se tient à la résidence Les Marines.

Ce Mercredi 24 Janvier 2024 a été l'occasion pour chacun, une bonne vingtaine de résidents de tenter de gagner des lots lors de notre traditionnel Loto.

Un joli moment ludique et conviviale où tout le monde c'est bien amusé

La Saint Valentin aux Marines!

Cette année nous avons choisi le jour de la Saint Valentin pour le rendez-vous du Cocktail mensuel. Pour de nombreux résidents, c'est l'occasion de faire un petit détour à la bibliothèque pour trinquer entre amies, amis, juste avant de rejoindre la salle à manger où une surprise attend les résidents…. Une belle rose.
Un grand merci un grand merci aux résidentes qui participent tous les mois aux préparatifs du cocktail.

Atelier Floral aux Marines!

UN NOUVEAU RENDEZ VOUS MENSUEL AUX MARINES

Mardi 6 février s'est déroulé le nouveau rendez-vous d'Art Floral, les 8 Résidentes, ont eu plaisir à confectionner un bouquet aux couleurs de la Saint Valentin, Sophie anime l'atelier, deux aide sont présentent si besoin. Cette parenthèse florale est un véritable moment de détente, une réelle source de bien-être.

En fin de séance, les 8 compositions florales sont réparties dans les salons de la Résidence pour que tout le monde puisse en profiter.

TOUS LES LUNDIS UN RENDEZ-VOUS DÉDIÉ A LA DÉTENTE!

Pendant les séances de Sophrologie-Relaxation, les participants expérimentent différentes techniques simples, dont les effets immédiats sont: le bien être, l'apaisement, le relâchement musculaire, le soulagement des tensions.
Lundi 12 février Anita propose une nouvelle technique : « le palming des yeux».
Parce que nos yeux sont constamment sollicités, il est bon de les mettre au repos dans la journée. La technique du palming consiste à protéger les yeux de la stimulation lumineuse en posant délicatement les paumes des mains en coquilles sur les yeux... de ne rien faire, laisser faire.
Le palming permet de réduire la fatigue oculaire, vise à supprimer la tension des yeux, à améliorer la netteté de la vue, à calmer le mental.
Témoignages suite à l'expérience du palming :
Mme B : « Cette séance m'a fait beaucoup de bien, mon œil ne me brule plus »
Mme L : « C'est très agréable, je vois plus claire, je peux lire l'affiche qui se trouve en face de moi, en arrivant dans la salle l'affiche était floue."
Mme R : « Quand on ferme les yeux ça fait du bien »
Mme D : « J'ai ressenti de la chaleur et de la détente dans les yeux et tout le corps »

Zoom sur la psychomotricité aux Marines!

La psychomotricité, c'est quoi ?
La profession de psychomotricien est une profession paramédicale. Le psychomotricien travaille sur prescription médicale. Il intervient au niveau des troubles de la motricité dans leur dimension neurologique, psycho-affective, émotionnelle et cognitive. Il s'agit d'aller vers un mieux-être psychocorporel par le biais d'activités diverses faisant appel au corps. Son champ d'action est triple : prévention, rééducation, thérapie, à tous les âges de la vie.

Et la psychomotricité aux Marines
Auprès de nos ainés, il s'agit de les accompagner à bien vieillir, tant d'un point de vue de leur autonomie motrice que dans leur sentiment d'individuation : continuer à sentir et ressentir, s'exprimer et interagir. L'atelier de groupe « en-corps en jeu » animé depuis plusieurs années, a pris des formes différentes, mais a toujours permis à ses participants d'éveiller les bases de la construction psychomotrice : alimenter la sensorialité, affiner la perception corporelle, mettre en jeu son corps dans l'espace du groupe, oser et prendre confiance en soi, prendre ou reprendre plaisir à vivre son corps. Ensemble, nous multiplions les outils : mobilisations douces, automassages, parcours d'obstacles, jeux de ballon, percussions corporelles et mouvements dansés, sont autant de ressources mêlant l'utile à l'agréable.
Tiffany Maître - Psychomotricienne

La musique aux Marines

Lundi 26 février de 15h à 17h30, le duo ZICADABRA rayonne de leur belle énergie, de leur joie de vivre communicative à tous les étages des Marines.
Les résidents choisissent les airs qu'ils veulent entendre dans un répertoire de 115 chansons françaises d'hier et d'aujourd'hui, populaires, festives et poétiques.
« Un duo formidable, généreux », Laurent au chant, à l'accordéon et à la guitare, Giuseppe à la caisse claire. Une belle complicité entre deux musiciens chevronnés, de formation jazz, rock et de la musique classique.

Quelques témoignages des résidents

Mme B : « Un duo formidable »
M. M : « Ça fait longtemps que je n'ai pas vu des musiciens, ce n'est pas facile comme instrument l'accordéon ».
Mme L : « J'ai essayé les ballets de la batterie, je suis contente ! »
Mme D : « C'était très bien, très vivant »
Mme C : « C'est bien la musique dans les étages, tout le monde peut en profiter »

La commission de restauration

La commission restauration a lieu 4 fois par an à chaque changement de menus. C'est le moment de faire le point sur le choix des menus et d'apporter les modifications nécessaires. Un tour de table pour connaître l'avis des résidents et leurs choix pour valider les évolutions dans les menus.

Cette réunion a été aussi l'occasion de rappeler les différentes règles d'hygiène et de sécurité alimentaire qui sont légion en cuisine. On a aussi fait le point sur le service en salle puis la chef et la Directrice ont présenté la nouvelle organisation vis-à-vis de la carte de remplacement.

Cette commission est très attendue par les résidents qui apportent leurs idées, leurs souhaits tout en étant au centre des projets de la résidence.

Quizz aux Marines à travers Wivy

Grâce à l'application Wivy, sur la tablette d'animation, l'animatrice possède des quiz élaborés de différentes manières. Ce qui permet de proposer des quiz de question/réponse, mots croisés, indices ou encore sous forme de quiz musical puis tant d'autres. L'application Wivy met en ligne des jeux qui correspondent aux divers moments forts de l'année en cours, afin de renouveler et d'adapter les activités organisées dans le programme d'animation de la résidence.

Chaque semaine on fait des quizz sur des thématiques que les résidents choisissent.

Ce sont des temps d'échange et de travail ludique très apprécié par les résidents

Bon à savoir

Coiffeur

Erika *tous les Mercredis*

9 h 30 à 17 h 30.

Pédicure

M. Bruno JAN

2 lundis par mois l'après-midi

Mme Aurélie WALDMAN

2 jeudis par mois le matin

Psychologue

Mlle Morucci Elodie

Médecin

Dr Hugues BENSAID
Du lundi au vendredi sur la résidence (matin ou après-midi)

Animatrice

Mme Anita COTTON

En bref …

TOUTES LES SEMAINES JULIEN ANIME LES MOTS FLÉCHÉS

En plus de faciliter l'élocution, de stimuler les zones cérébrales du langage et de l'esprit, les mots fléchés tendent à améliorent les capacités cérébrales des personnes âgées. Pour obtenir un bon résultat, il faut y jouer au moins 1 fois par semaine ! Donc toutes les semaines Julien accueille les nombreux résidents fidèles à ce rendez-vous.

UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE ORIGINALE / LE SANS FOURCHETTE

Mercredi 6 mars 2 Madame Be, Madame Bo, Magda infirmière et Anita animatrice, étaient attendues à l'École de Paris des Métiers de Tables dans le 17ème arrondissement.

Une sortie gastronomique inédite, l'occasion de découvrir un concept innovant...

Les résidences Rabelais, Le Cap, se sont retrouvées pour savourer un repas gastronomique d'exception et sans couverts ! Et comme son nom l'indique, Le Sans Fourchette !

Mme Bo : « C'était très bien, très sympathique, c'est une bonne idée. J'ai vraiment été surprise, nous avons rencontrés de nouvelles personnes, le repas était aussi beau que bon, merci à ceux qui ont organisé ce repas»

Mme Be : «Le concept est super, nous avons été très bien accueilli par ses jeunes en apprentissage, leur service était parfait, ils ont pris soin de nous. Manger sans fourchette n'était pas dérangeant, je crois qu'une fourchette ne nous aurait pas servi. Les mets étaient délicieux et raffinés. Ce moment privilégié nous a permis aussi de mieux connaitre Magda notre infirmière, ainsi qu'Anita même si nous le connaissons. Nous avons partagés le repas avec Nicole et Jacqueline deux femmes très sympathiques, très intéressantes et avec lesquelles nous avons « accrochés » très vite, nous ne les connaissions pas elles étaient à notre table.

Une belle expérience à revivre !

VISITE DU MUSÉE DE LA CÉRAMIQUE DE SÉVRES…

Mercredi 20 mars le soleil était au rendez-vous en ce premier jour du printemps et pour la sortie au Musée de la céramique de Sèvres.

Mme Bo : «C'est la première fois que je vais dans ce musée et pourtant j'en ai fait et organisé des visites, ça m'a plu »

Mme L : «Très bien et intéressant, le guide était vraiment sympa, il nous a bien expliqué ce qui est intéressant à retenir »

Mme Be : «Très beau, de très belle œuvres, qu'elle richesse dans les couleurs, la finesse des décorations, Magnifique, dommage la boutique était fermée ! »

M L : «C'était très beau, ça change »

Mme C : «C'était très bien !»

Les rencontres intergénérations

Un nouveau groupe de résidents s'inscrivent dans le projet 2024 avec les enfants de la crèche les Petits Matelots. Les rencontres débuteront le 29 février et jusqu'à la fin du mois de juin.
Deux jeudis par mois enfants et résidents se rencontreront autour des activités manuelles.
Les productions seront exposées fin juin, à l'occasion de la fête de fin d'année de la crèche où se réuniront tous les enfants, leur parents, le personnel de la crèche et les résidents ayant participé au projet

LA RESIDENCE LES MARINES INSCRITE AU PROGRAMME DE « LA SEMAINE NATIONALE DE LA PETITE ENFANCE » 18 AU 23 MARS 2024…

« Viens je t'emmène » est le thème de cette journée. Les enfants de la crèche « Les Petites Matelots » invitent les adultes, résidents, parents, professionnels, à une petite balade dans le jardin des Marines pour découvrir ensemble les trésors de la nature. Munis de petits paniers, chaque enfant ramasse des plumes d'oiseaux, des cailloux, des pâquerettes….Les résidentes félicitent les enfants pour leurs trouvailles.
Une belle matinée ensoleillée pour cette nouvelle rencontre intergénérationnelle

UN NOUVEL ESPACE D'ANIMATION L'ATELIER D'ÉVOCATION et D'ÉCRITURE

Mardi 20 mars 2024 s'est déroulée la première séance de l'atelier d'Évocation et d'Écriture. Un petit groupe de résidentes ont échangé pendant 1h30 sur un thème qui les a beaucoup inspirés. Un brainstorming convivial, amusant et au final une petite histoire courte et très vivante intitulée : « LA COUSINADE »

Mme D : « C'était très intéressant, ça fait voyager »

Mme B : « On était toutes complémentaires avec chacune ses idées »

Mme C : « Rédiger un texte ensemble c'est la première fois »

Mme L : « Nous sommes très complices, on s'est bien entendu »

Mme B « Cette histoire est sympathique est synthétique »

COCKTAIL MENSUEL DES MARINES

Un rendez-vous mensuel pour lâcher prise, rompre avec leur quotidien, se faire un petit plaisir pour commencer la semaine.

Lundi 6 mars c'est le retour d'un autre rendez-vous très apprécié des résidents le « Cocktail mensuel des Marines ». Vers 11h quelques résidentes se joignent à Anita pour les préparatifs des toasts, la mise en place de la salle. Les hôtes sont attendus à 12h.

Un moment simple, convivial, une atmosphère bonne enfant.

RESTEZ CONNECTÉS !

FamilyVi !

FamilyVI

Grâce à FamilyVi , les familles qui étaient connectées, ont pu échanger avec leurs proches, en envoyant des photos, des petits messages qui ensuite ont été imprimés et distribués aux personnes concernées.

Ce lien familial a été très précieux pendant la période du confinement, période où les visites étaient interdites. Période difficile à supporter tant pour les résidents que pour leur famille, mais grâce à FamilyVi, ce lien virtuel a permis à chacun de ne pas se sentir isolé, abandonné.

Un espace dédié aux résidents et à leur famille.

Le site SKYPE a également très bien fonctionné pendant le confinement. Des rendez-vous journaliers avec les familles pouvaient donner des moments de bonheur et d'échanges importants pour les résidents. Voir et entendre ses enfants et petits enfants, parfois ses arrières petits-enfants quelle joie partagée !

Grâce à ses deux supports multimédias les liens familiaux ont été préservés et ont permis à tout le monde de mieux supporter cette période de confinement difficile parfois à traverser.

Pendant l'été le WIFI a été installé dans toute la résidence.

Les étages ont été pourvus du WIFI dans les lieux de vie, et au RDC il a été renforcé pour permettre une meilleure connexion pour les animations et les ordinateurs.