

Carnet

Arrivées

DAHOMAIS Lisiane : 01/10/2010

PIERRE Claude : 01/01/2010

ROLLAND Patrick : 15/11/2010

PONSOT Paulette : 18/12/2010

MUH Jeanine : 01/12/2010

Nous leur souhaitons la bienvenue!

Départs

-POIRIER Daniel : entré dans un établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes le 20/10/2010

-ZAKOWSKI Maurice et Germaine : rapprochement du domicile de leur enfant, le 27/12/2010.

Décès

-LEMOING Pierre : décédé le 09/10/2010

Toutes nos condoléances à la famille

Petites Annonces

Une demande de **chambre d'hôtes** a été faite. Afin de travailler sur ce projet, toutes les personnes intéressées sont invitées à en faire part à Nadine, Martine ou Christine.

Si vous êtes intéressé pour participer à la **rédaction du journal**, la prochaine réunion aura lieu le : mardi 15 février à 10h30.

La boîte aux lettres mise à disposition du Conseil Vie Sociale servira également de **boîte à idées**. Alors, n'hésitez pas! Elle se trouve à l'entrée du salon.

TNT : Une réunion se tiendra prochainement au salon pour vous informer sur le passage de la télévision au numérique. Vous pourrez poser toutes vos questions.

Recette facile, rapide et pas chère

Mme Liout nous propose sa recette fétiche :

La quiche Lorraine sans pâte

- 100 grs de farine
 - 150 grs de lardons fumés
 - 150 grs de jambon en dés ou allumette
 - 100 grs de gruyère râpé
 - 1/2 litre de lait
 - 3 œufs
 - Noix de muscade
- Préchauffer le four pendant 20 min.
Mélanger les ingrédients. Ajouter la noix de Muscade et le sel.
Beurrer le moule.
Mettre au four thermostat 7 (210°).
Laisser cuire 35 min.

BON APPETIT !

N°1 Janvier 2011



Ville d'Ezanville

Résidence pour Personnes âgées (RPA) «Les Cèdres»
9, rue Alsace-Lorraine
01 39 91 50 02



Les Cèdres Infos

Edito du Président



Ce premier journal de la résidence est fait pour et par les résidents. Il a pour vocation de vous informer des activités proposées au sein de la résidence, à promouvoir vos actions, à valoriser vos idées ou projets, à nous aider à prendre en compte vos besoins, à créer des liens entre vous et d'une manière générale, à participer à la vie de la résidence.

Alors, si vous avez des idées d'articles, de thèmes, de recettes, de jeux, ..., n'hésitez pas à nous les transmettre. Ce journal vous appartient. Il ne tient qu'à vous de le faire vivre. Alors, à vos stylos !!!!

Alain Bourgeois, Président du C.C.A.S.



Les membres du Conseil Municipal, du Conseil d'Administration du Centre Communal d'Action Sociale ainsi que toute l'équipe du C.C.A.S. et la

Résidence vous souhaitent une bonne et heureuse année 2011, à vous et à vos proches.

Repas de Noël aux Jardins de Maffliers



Le 10 décembre dernier, les résidents se sont rendus au restaurant Les Jardins de Maffliers pour partager un repas de Noël. Déposés vers 12h par le car de la commune, ils ont pu déguster un vrai repas de fête entourés du Maire, des élus et du personnel municipal. Après le café, certains se sont essayés à quelques petits pas de danse avant de rentrer à la résidence vers 18h.

Les Cèdres Infos

Trimestriel

Rédaction : La direction, les résidents.

Maquette : service communication.

Santé

Le diabète des personnes âgées

Quelques généralités

- 10% de la population de plus de 65 ans est concerné.
- Le risque d'hospitalisation est multiplié par 2 pour les Seniors.
- Le diabète entraîne une diminution de la qualité de vie et une altération des fonctions cognitives.

Avec le vieillissement de la société, le nombre de diabétiques augmente.

Pour le professeur Jean Doucet, diabétologue, chef du service de gériatrie du CHU de Rouen : « (...) le diabète et sa gravité sont encore très sous estimés par les médecins et la population. (...) J'ai dans mon service une dame de plus de 80 ans, arrivée pour un problème cardiaque dont le diabète, datant au moins d'une quinzaine d'années, n'avait jamais été diagnostiqué ni pris en charge. Et maintenant, elle a les reins, le cœur, les yeux atteints... ». Dramatique, mais habituel. L'âge et le diabète amènent chacun leurs lots de complications et de maladies. Et le tout se cumule.

Ainsi, quand on est âgé, il ne suffit pas de se faire traiter son diabète. Il faut aussi se faire traiter sa tension, son cholestérol... « Mais, on ne sait pas si, parmi tous les traitements nécessaires, équilibrer le diabète est le plus important. Pour certains patients, il convient d'équilibrer parfaitement. Pour d'autres, on pense actuellement que les objectifs ne doivent peut-être pas être aussi stricts ». explique le Pr. Doucet.

Pour un traitement à part

Pour le Dr Martine Soudani, médecin coordonnateur de la Résidence Julie Siegfried, à Paris. « Le quotidien des personnes âgées est géré en fonction des différentes pathologies dont elles souffrent et des facteurs de risque présentés. En termes de diabète, les objectifs de la prise en charge varient en fonction de la personne, de son état de santé et de son projet de vie. (...)».

Autre facteur de différence dans le traitement, le fait que les personnes âgées sont souvent médicamentées et qu'il convient donc de faire particulièrement attention aux interactions médicamenteuses.

Sur le plan nutritionnel, « le problème n'est pas de la faire maigrir, mais de maintenir son état de nutrition car la moitié d'entre elles sont dénutries », souligne le Pr. Doucet.

Surveillance rapprochée

Isolement, difficultés pour se déplacer, faiblesse des revenus... L'accès aux soins n'est pas évident pour les personnes âgées. « (...) le diabète requiert une prise en charge, une surveillance, une vigilance quotidiennes, pas toujours compatible avec le grand âge » rappelle l'Association Française des Diabétiques.

Pour autant, le diabète n'est pas à lui seul un motif d'hospitalisation ou d'institutionnalisation. Se pose le problème de la prise en charge des personnes âgées à domicile, des réseaux de soins et de la formation qui va avec.

Sortie

Les résidents à Montmartre



Malgré les annonces météorologiques pessimistes, la sortie a été maintenue le 16 décembre dernier. Tous les participants ont été ravis. Très peu d'embouteillages, il n'y avait pas de foule à Montmartre. Après la montée de la butte Montmartre en petit train, la balade qui s'en est suivie a été animée par une guide très professionnelle, à l'écoute des questions et pleine de charme. Les messieurs s'en remettent difficilement.

Le repas, copieux et délicieux, s'est déroulé dans une ambiance musicale avec un artiste qui a fait chavirer le cœur des dames.

La journée s'est terminée par un tour des illuminations de Paris. Cette sortie s'est faite en respectant le rythme et les envies de chacun.

Joëlle MAGGIO, agent du Centre Communal d'Action Sociale, et Kadija AIBOUT, directrice, qui ont encadré cette activité, tenaient à remercier tous les participants, notamment Monsieur GILLES et Madame LETRILLARD.

Travaux

Des couloirs tout neufs !



Les travaux se poursuivent au 1er étage. Les couleurs ont été choisies pour leur luminosité.

Chaque étage, de couleur différente, permettra à chacun de mieux se situer dans la Résidence.

Les travaux ont un coût important. Il appartient à chacun de respecter les règles de la vie en collectivité.

Déchets

Utilisez les poubelles !



Les déchets doivent être mis dans des sacs qui sont ensuite mis dans les poubelles.

En effet, pour éviter, les odeurs et une invasion d'insectes, il est interdit de déposer les déchets en-dehors des poubelles.

AGENDA

Janvier :

- Mercredi 19 janvier à 15h30** : scrabble duplicate
- Jeudi 20 janvier à 15h30** : fête des anniversaires (octobre/novembre/décembre 2010/Janvier 2011)
- Vendredi 21 janvier à 15h30** : Loto
- Vendredi 28 janvier à 16h** : galette des rois
- Lundi 31 janvier à 16h30** : goûters préparés par les résidants.

Février :

- Mercredi 2 février** : crêpes dans tous ses états
- Vendredi 4 février** : atelier autour des formes et couleurs
- Mercredi 9 février à 15h30** : scrabble duplicate
- Vendredi 11 février à 15h30** : atelier autour des formes et couleurs
- Vendredi 18 février à 15h30** : gymnastique Séniors
- Lundi 28 février à 16h30** : goûters préparés par les résidants
- Tous les jeudis à 15h30** : Loto

Mars :

- Mercredi 2 mars à 15h30** : atelier créatif autour du mardi-gras *
- Mercredi 9 mars à 15h30** : atelier créatif autour du mardi-gras*
- Mercredi 16 mars à 15h30** : scrabble duplicate
- Mercredi 30 mars à 15h30** : goûters préparés par les résidants
- Tous les jeudis à 15h30** : Loto

* Atelier payant (tarif en cours de validation par le Conseil d'administration du C.C.A.S.)

Gym Senior

Pourquoi faire de l'activité physique ?

Quand on vieillit, les muscles s'affaissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus. Et, tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale. Cette activité, adaptée et ludique, ne propose aucun exercice violent ni trop difficile ni trop rapide.

En résumé, vous devez participer à cette séance pour :

- o Favoriser votre bien-être,
- o Stimuler votre autonomie physique
- o Entretien votre condition physique
- o Rencontrer d'autres personnes dans la bonne humeur.

Pour qui ?

- o Pour tous les résidants, plus au moins autonomes.

JEUX

1. Qui suis-je?

- Avec les lettres de mon nom, on peut écrire celui de ma maison.
- Trouver deux mots de 4 lettres avec la définition suivante : Jeu de cartes pour un cœur déjà pris.

2. Charade n°1

Mon premier sert à tenir la voile d'un bateau.
Mon deuxième est le contraire de oui.
Mon tout est un prénom féminin.

3. Qui suis-je?



Je suis une jeune retraitée, pleine d'énergie, prête à aider les autres et participant à presque toutes les animations. Franchise, générosité, solidarité...peuvent résumer mon

caractère.

Les réponses sont à mettre dans la boîte à idées. Alors, n'hésitez pas à jouer !!!!

Réponses des jeux dans le prochain numéro

Charade n°2

Mon 1er est le verbe sortir à la 1er personne du singulier de l'indicatif présent.

Mon 2eme sert à couper

Mon 3eme est la 18ème lettre de l'alphabet.

Et mon tout? C'est un être que l'on trouve dans les livres et qui apprécie tout particulièrement la fête d'Halloween.

3. Rébus

Trouver un prénom masculin :



k

Trouver un massif montagneux :

