

LA CONSTANCE

EDITION N°28

Novembre 2024

DANS CE NUMÉRO



Un mot de la directrice

Retour sur le CVS d'octobre

Focus sur l'animation
Air de Vie

Souvenirs de la Turquie

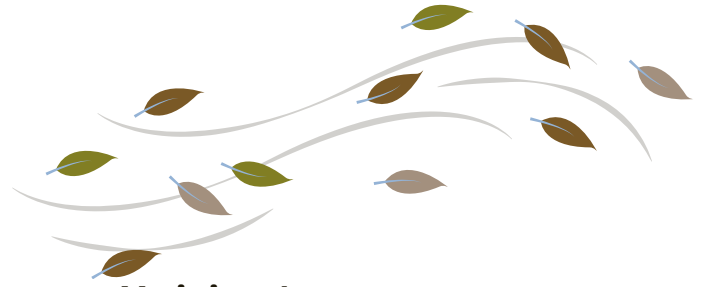
Escale N°21 : La Montagne
Française

Menus du mois de
novembre

Planning des animations de
novembre



UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chers résidents, Chères familles,

Nous allons reconduire le partenariat avec Unicity (accompagnement professionnalisant de jeunes) en apportant des petits changements au niveau des horaires et des activités.

Les jeunes viendront en duo les vendredis de 10 h à 12 h dans le salon et proposeront selon leurs appétences : une revue de presse, de la musique, des jeux de société ou encore une projection de documentaire suivie de discussions. En espérant que cette nouvelle formule conviendra à tous. Ils commenceront le 29 novembre.

Suite au retour du Conseil de la Vie sociale (dont vous trouverez le résumé dans ce numéro), nous avons changé le programme dans le grand salon. Les raisons : conflits entre certains résidents rendant l'environnement trop bruyant, restreint les échanges entre les résidents.

Le programme est donc dorénavant le suivant :

- **Musique/Radio de 8h30 à 14h,**
- **Emission de télévision de 14h à 15h,**
- **Intervention d'un animateur à partir de 15h**
- **Collation à 16h**

Si absence d'animation, la télévision pourra continuer à fonctionner.

Lundi 12 novembre, c'est le premier jour de nos nouvelles podologues : Agathe et Hania.

J'espère qu'elles recevront un bel accueil et que vous serez satisfaits de leur travail !

Je vous souhaite un très bon mois de novembre.

A bientôt,

Charlotte Guis



Les retours du CVS d'octobre

Depuis le CVS de février 2024

Thématiques	Sujets	Solutions appliquées
Animation	La participation aux activités	On met des affichages dans les ascenseurs sur l'animation du jour afin d'inciter les résidents à y aller.
Animation	La gymnastique est utile et doit avoir davantage de succès	La gymnastique douce a lieu toutes les 2 semaines. Au vu du nombre important de participants, nous avons complété cette séance avec de la marche nordique pour certains résidents. Le Yoga a aussi trouvé son public : activité toutes les 2 semaines (en alternance avec la gym douce)
Animation	La possibilité d'organiser des activités hors de la Constance	L'enquête de satisfaction a révélé que très peu de résidents seraient volontaires pour des sorties. Peu peuvent participer financièrement. Le projet est donc suspendu.
Restauration	Les entrées sont trop répétitives	Les entrées sont désormais plus variées et différentes chaque jour car menu élaboré à l'avance
Restauration	L'absence de viande rouge et la disparition du steak de bœuf	Le steak haché a été réintégré au menu 2 fois par mois. Les résidents sont ravis et avec les frites un vrai délice
Restauration	Gaspillage du pain dans les corbeilles des résidents	Le pain est désormais proposé dans des assiettes individuelles pour des raisons d'hygiène et de gaspillage. La quantité de baguettes commandées a donc été réduite.
Maintenance	Gouttière abimée au niveau du toit de la Bastide.	Nouveau contrat de maintenance signé pour la toiture afin de pouvoir assurer une maintenance et une sécurité optimale. Cette gouttière sera donc réparée
Service civique	L'isolement de certains résidents	Le partenariat avec les jeunes d'unis cité a été reconduit. Ils vont faire leurs retours dans l'établissement fin novembre.

Les retours du CVS d'octobre

Problématiques exposées au CVS d'Octobre 2024

Thématiques	Problématiques soulevées	Solutions proposées
Animation	Le salon est trop bruyant en dehors des heures d'animations	Pour éviter les conflits, il a été proposé de couper la télévision.
		La musique/radio sera mise de 8h30 à 14h, puis une émission de télévision en attendant l'animation.
		Isabelle (la lingère) arrêtera son service 15 min avant pour passer avec notre lapin voir les résidents.
Animation	Le contact des nouveaux résidents	Pour d'avantages d'échanges, nous avons envisagé de présenter les personnes autonomes qui souhaitent se rendre utile ou tout simplement faire des rencontres : d'aller dans les chambres des résidents plus sédentaires. Le 1er contact devra être fait avec l'intermédiaire de l'aide-soignant.
Animation	Les résidents aimeraient faire plus de loto avec Ines	Des lotos ont été programmé pour les 3 mois à venir : le 29/10/24, le 20/11/24, le 11/12/24 et le 02/01/2025 les jours où Ines est présente dans l'établissement.
Animation	Faire un atelier cuisine	Un atelier cuisine pourrait être proposé une fois par mois l'après-midi à 15h avec l'aide-soignant et une personne de la cuisine. Cette idée est en cours d'étude.
Service technique	L'utilisation néfaste des radiateurs d'appoint.	Les chauffages d'appoints qui sont trop souvent utilisés à mauvaise escient ; notamment pour sécher des vêtements posés dessus ou bien allumé alors que la température est élevée. La direction va communiquer et sensibiliser les résidents sur le sujet dans les semaines à venir et inciter le personnel à être plus vigilant sur ce problème.
Restauration	Les quiches pas toujours bien cuites et trop souvent	Nous allons voir avec l'équipe de cuisine pour améliorer la recette. Et également limité ce plat dans le menu.

Focus sur l'animation AIR DE VIE

AIRDEVIE : LA SOLUTION POUR L'AUTONOMIE ET LA QUALITÉ DE VIE DES RÉSIDENTS DE VOTRE ÉTABLISSEMENT

Parce qu'il est important ...

Pour les personnes âgées de retrouver une qualité de vie et une autonomie en améliorant leurs capacités physiques, cognitives et sociales,

Pour les personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, surpoids, bronchite chronique, asthme, insuffisance cardiaque, ...) de prendre en charge leur maladie,

La solution Airdevie, c'est l'accompagnement par l'Education Thérapeutique dans les Activités Physiques Adaptées.

Au-delà de l'animation, ces nouvelles Activités Physiques Adaptées, à l'aspect rééducatif innovant et très ludiques, permettent par exemple une diminution des chutes de vos résidents et diminuent leur dépendance.

Tout ceci avec rigueur, en toute sécurité et avec un relationnel professionnel et chaleureux avec les patients.



Airdevie intervient dans l'établissement un lundi sur deux de 14h15 à 16h en proposant :

- **La marche nordique, si la météo le permet, dans le parc de 14h15 à 15h avec un petit groupe de 5 ou 6 résidents. L'avantage à La Constance, c'est ce magnifique parc avec des graviers, de la pelouse, des passages plus étroits et des marches permettant de diversifier les plaisirs et les exercices.**
 - **Puis un autre groupe attend Frédéric, le professeur, dans la chapelle pour effectuer des exercices d'équilibre et de motricité assis sur des chaises et/ou debout.**
-

Focus sur l'animation AIR DE VIE

Interview à la fin de la séance de gym douce animé par Frédéric d'AIR DE VIE

A la question : Comment avez-vous trouvé la séance de sport ?

Les résidents ont répondu :

Mme Rossi : "Frédéric est formidable ; il s'occupe de nous individuellement"

Mme Amram : "C'était fatigant mais ça me fait du bien. Et je suis contente d'être arrivée à me lever seule."

Mme Risi : "C'est bien agréable : ça passe le temps et ça maintient en forme".

Mme Liegois : "très bien.. enfin j'espère que ça me fait du bien, j'y vais doucement car j'ai mal aux genoux."

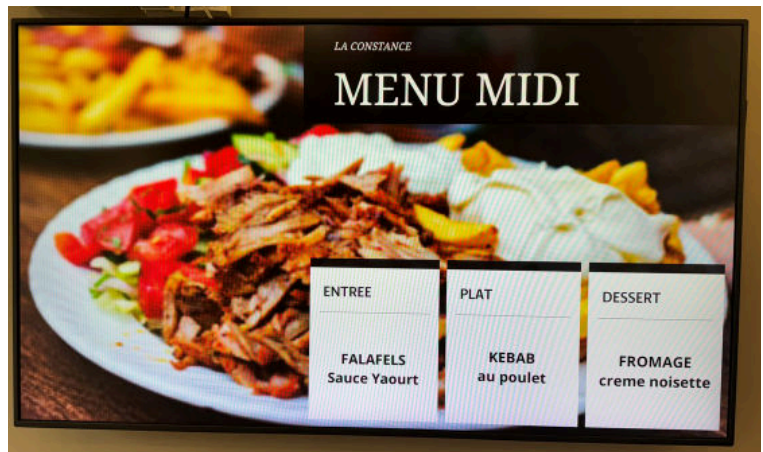
Mme Evrard : "J'aime le sport, j'en ai toujours fait : fitness et aquagym"

Comme vous pouvez le constater, un groupe très féminin et conquis par la séance de gym ! Elles sont devenues des habituées et se motivent entre elles...

Le groupe de marche nordique est quant à lui plus masculin. On remercie Frédéric pour son travail avec les résidents !



Souvenirs de la Turquie



Affichage dans les parties communes, friture qui marche à plein régime, dressage d'assiettes pleines de couleurs : composées de falafels sauce yaourt, Kebab, frites et crudités. C'est toujours un plaisir de proposer des journées à thème qui permettent aux résidents comme aux personnels de se réinventer.



Souvenirs de la Turquie



Le restaurant décoré avec des drapeaux du Liban, le sourire des résidents découvrant des plats inhabituels, des moments de gaieté sur un air musical libanais !



Escale N°17 : La Savoie



Je vous l'accorde, la Savoie n'est pas un pays. Encore que cela dépend à qui vous le demandez... Avec le retour de la période hivernale et du froid, il est temps de ressortir les doudounes et le fromage ! Aussi la Savoie était toute trouvée pour se faire un petit repas raclette. Et puis après tout, la France ayant le meilleur terroir culinaire au monde, ce serait dommage de ne pas en profiter plus souvent que les autres pays !



Menus		18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
Matin	Entrée	Potée Auvergnate	Rillettes de thon	Salade de choux fleur	Pâté de volaille	Chèvre chaud	Poivrons aux anchois	Salade de cruautés
	Plat & accompagnements		Lasagnes	Steak haché et gratin dauphinois	Quiche au chèvre & salade verte	Quenelles de brochet	Raviois au bœuf	Boudin noir et purée de légumes
	Dessert	Fromage & dessert	Panna cotta	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Velouté d'artichauts	Soupe de pommes de terre	Potage st Germain	Soupe de pâtes	Potage st Germain	Velouté Dubarry	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov
Matin	Entrée	Couscous	Tzatziki	 Raclette & salade verte	Salade de haricots	Courgettes vinaigrettes	Taboulé	Céleri rémoulade
	Plat & accompagnements		Poulet pané et ratatouille		Daube de bœuf et pâtes	Moules frites	Saucisses & lentilles	Cordon bleu et poêlée campagnarde
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Panna cotta & crème de marron	Fromage blanc et miel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Velouté de champignons	Soupe de pâtes	Soupe de légumes	Velouté de Panais	Velouté de courgettes	Velouté carottes cumin et lait de coco	Soupe de potiron
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert



Planning mensuel des activités



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024	09/11/2024	10/11/2024
	- UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MEDITATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	- MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - CULTE (14:30 - 16:00)	- COUPLET MARSEILLAIS (16:00 - 17:00)	- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024	16/11/2024	17/11/2024
- YOGA (14:30 - 15:30)	- MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	- MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024	23/11/2024	24/11/2024
- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (14:30 - 16:00)	- ZOOTHERAPIE (14:30 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - LOTO (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- CULTE (14:30 - 16:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024	30/11/2024	01/12/2024
- YOGA (15:00 - 16:00)	- ACCORDEON (15:00 - 17:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - LES BALADANTES ATELIER ECRITURE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)			- CINEMA (15:00)

Ce planning est soumis à modifications et ajouts selon disponibilités des prestataires