

CLIN D'ŒIL DE LA ROSE DES VENTS

EHPAD de QUIBERON
Juillet – Août - Septembre 2019



LA CITATION DU MOIS

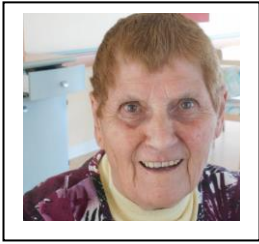
*« C'est toi qui as guidé mes pas aux premiers élans de ma force, qui m'as appris l'amour
au livre ouvert de la tendresse »*

Robert Lebel

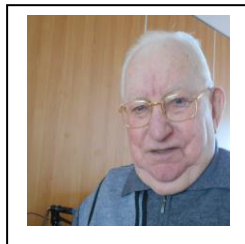
Comité de rédaction du journal interne : Sandrine EON, Roseline KERGOZIEN, Julie RODET, Magali ROFFI, Florence RICHARD salariées de l'EHPAD et Madame NICOLAS Béatrice Directrice par intérim de l'EHPAD

Vous avez la possibilité de revoir l'ensemble de nos journaux internes sur notre site internet à l'adresse suivante : <http://maison-de-retraite-de-quiberon.fr>

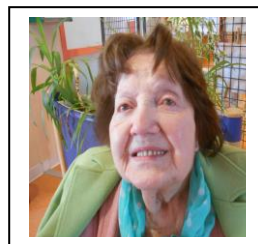
A NOS NOUVEAUX RESIDENTS



Mme EVENAS
Christiane



Mr PLESTAN
André



Mme DUCHEMIN
Marcelle

CHASSE A L'OEUF AVEC LES ENFANTS DU PERSONNEL



Avant le départ de la chasse à l'œuf





**Après la chasse à l'œuf
93 bouchons sur 100 ont été retrouvés**

Voir article du Télégramme en fin de journal

LA SALLE DE L'EVASION



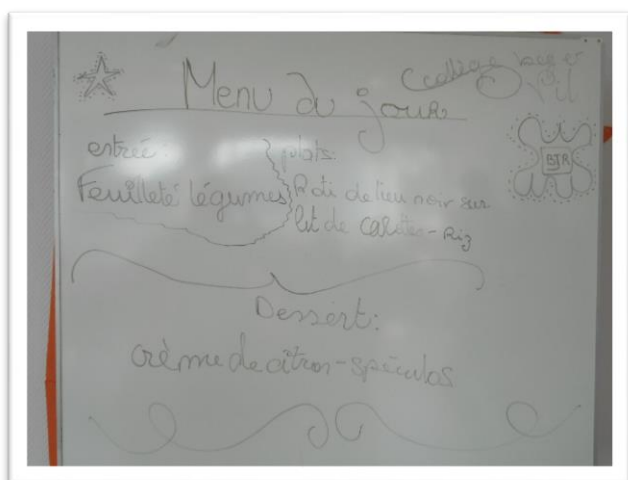
L'équipe du conseil municipal des jeunes de Quiberon

Voir articles du Télégramme et du magazine ANIMAGINE en fin de journal

RENCONTRE INTERGENERATIONNELLE COLLEGE BEA ER VIL



Les résidents de l'Ehpad ont été invités au restaurant pédagogique du collège pour un bon repas



Voir article du Télégramme en fin de journal

MENU ITALIE





JOYEUX ANNIVERSAIRE



✚ JUILLET 2019

Mercredi 3 : Mme CHASSERIAUD Yvonne

Vendredi 12 : Mme DUCHEMIN Marcelle

Samedi 6 : Mr FRESSON Jean Pierre

Mardi 23 : Mme FREGOSI Eliane

Vendredi 12 : Mr FILLOUX Pierre -Christian

Lundi 29 : Mme JUIF Jeanine

✚ AOÛT 2019

Dimanche 11 : Mme LE BACQUER Odette

✚ SEPTEMBRE 2019

Samedi 7 : Mme CHAFFIOTTE Françoise

Dimanche 15 : Mme LAMORT Yvonne

Mardi 10 : Mme BUISSON Prudence

Mercredi 18 : Mr DESMAS Jacque

Mercredi 11 : Mr BOURDIN Robert

Jeudi 19 : Mme LE FLAO Maryvonne

Pensée pour....

Mme HEGGERMONT Renée

Mme HERVE Paulette

Mme TRAVERS Josette

qui nous ont quittés...



CALENDRIER

Les évènements à retenir

Juillet

Le Mardi 02 : Sortie « ferme de Kerporho » avec pique-nique sur place.

Le Mardi 02 : Après-midi épluchage de légumes pour la soupe du soir.

Le Mercredi 03 : Démarrage des pique-niques, dans le jardin des phares, sur invitation.

Le Jeudi 11 : Sortie à l'EHPAD d'ETEL, goûter et balade sur le port.

Le lundi 15 : Après-midi épluchage de pomme de terre pour la salade du soir.

Le Mercredi 17 : Pique-nique dans les jardins des phares, sur invitation.

Le Mercredi 31 : Pique-nique dans les jardins des phares, sur invitation.

Août

Le lundi 05 : Ecriture de poèmes avec Christiane.

Le Mardi 06 : Association « Alliance Vita », échange intergénérationnel, jeux dans les jardins.

Le Mercredi 07 : Invitation du foyer logement de Josselin pour des jeux dans le jardin.

Le Mercredi 14 : Pique-nique dans les jardins des phares, sur invitation.

Le jeudi 22 : Barbecue dans les jardins des phares, sur invitation.

Le vendredi 23 : Rencontre avec les enfants du centre de loisirs, les 6/11 ans.

Le vendredi 28 : Pique-nique dans les jardins des phares, sur invitation.

Septembre

Le lundi 02 : « Histoire de mots » conteurs.

Le Lundi 09 : Projet avec le collège BEG ER VIL, classe « Prépa métiers »

Le Mardi 03 : Sortie « ferme de Kerporho » avec pique-nique sur place.

Le Jeudi 12 : Barbecue dans les jardins des phares, sur invitation.

Le Lundi 30 : Réunion des animatrices, à la Trinité/mer.

LA RECETTE DU MOIS



RECETTE DU MOIS

Pâtes AU PESTO : 4 pers

INGREDIENTS :

400 gr de tagliatelles

50 gr de basilic

2 gousses d'ail

100 gr de pignon de pin

20 cl d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation :

- ❖ FAIRE COIRE LES Pâtes AL DENTE
- ❖ Dans un mortier pilez le basilic l'ail et les pignons de pin jusqu'à obtenir une crème lisse
- ❖ Mettre dans un bol ajoutez l'huile, sel, poivre
- ❖ Egouttez les pâtes, mélangez au pesto et servez.

Bon appétit

QU'EST-CE QUE LE PLAN CANICULE ?

Mise en place tous les ans dans l'établissement

La canicule, cette période de plus de 3 jours consécutifs pendant laquelle la température ne descend pas en dessous de 20°C la nuit et atteint ou dépasse 35°C la journée, peut être mortelle. L'été 2003 l'a bien montré, avec ses 15 000 décès. La France a connu depuis cette date d'autres épisodes de canicule, notamment en juillet 2006 et en août 2012, aux conséquences moins dramatiques.

Pourquoi les personnes âgées sont-elles particulièrement vulnérables aux fortes chaleurs ? Qu'est-ce que le coup de chaleur ? Quels sont ses symptômes ? Comment s'en protéger ? Nous vous proposons des éléments de réponse dans ce dossier.

Important : la plate-forme téléphonique **Canicule Info Service 0800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe en France), ouverte depuis le 8 juin en raison du premier épisode de chaleur qui s'est abattu sur le territoire, fonctionne de **8h à 20h** et donne les principales recommandations pour supporter les fortes températures.

Pourquoi les personnes âgées sont particulièrement vulnérables ?

En plus de sa fragilité liée aux maladies chroniques, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une capacité réduite d'adaptation à la chaleur. Cela se traduit par une réduction :

- De la perception de la chaleur ;
- Des capacités de transpiration ;
- De la sensation de soif ;
- De la capacité de vasodilatation du système capillaire périphérique indispensable pour augmenter le débit sudoral (de la sueur).

Par temps chaud, les pertes de chaleur se font, chez un adulte en bonne santé, au niveau de la peau, par deux mécanismes principaux que sont l'évacuation passive de la chaleur cutanée et, plus important, l'évacuation active par évaporation sudorale. C'est donc l'évaporation de la sueur et non sa production qui refroidit. En cas de vague de chaleur, le mécanisme par évaporation devient presque exclusif à condition que le sujet soit capable de produire de la sueur et de l'évaporer. Il ne faut donc pas qu'il soit déshydraté et il faut que l'air soit le plus sec possible.

Chez la personne âgée, le nombre de glandes sudoripares est diminué en raison de l'âge. En cas de vague de chaleur, ces glandes sont stimulées en permanence. Au bout de quelques jours, elles s'épuisent et la production de sueur chute.

Le coup de chaleur et la déshydratation

Reconnaître les signes

Les signes cliniques d'alerte sont :

- Une modification du comportement habituel ;
- Une grande faiblesse ;
- Des céphalées et étourdissements ;
- Des vertiges, des troubles de la conscience voire des convulsions ;
- Des crampes ;
- Une peau chaude, rouge et sèche ;
- Une température corporelle élevée (>38,5°C) ;
- Une agitation nocturne inhabituelle.

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur se définit comme un épuisement dû la chaleur. Il est provoqué par une perte excessive d'eau (déshydratation) et de sel. C'est une urgence vitale car le pronostic vital est en jeu.

Les gestes de secours

Il s'agit de refroidir et de contrôler les effets de l'hyperthermie en allongeant, dévêtant, rafraîchissant, hydratant la personne victime du dit coup de chaleur. Pour une assistance, il faut appeler le 15 qui décidera d'une éventuelle hospitalisation.

Les mesures de protection contre la canicule

Le plan canicule

Le plan national canicule a été mis en place en 2004, après l'épisode de canicule de 2003.

Révisé chaque année, il est opérationnel du 1^{er} juin au 31 août sauf si des conditions météorologiques particulières justifient sa prolongation. Il comporte **4 niveaux** :

- le « niveau 1 - veille saisonnière » est activé chaque année du 1^{er} juin au 31 août ;
- le « niveau 2 - avertissement chaleur » répond au passage en jaune de la carte de vigilance météorologique. Si la situation le justifie, il permet la mise en oeuvre de mesures graduées et la préparation à une montée en charge des mesures de gestion par les Agences Régionales de Santé (ARS) ;
- le « niveau 3 - alerte canicule » répond au passage en orange sur la carte de vigilance météorologique. Il est déclenché par les préfets de département. Dans les [Ehpad](#), un plan bleu doit être mis en place ;
- le « niveau 4 - mobilisation maximale » répond au passage en rouge sur la carte de vigilance météorologique. Il est déclenché au niveau national par le Premier ministre sur avis du ministre chargé de la santé et du ministre chargé de l'intérieur, en cas de canicule intense et étendue sur une large partie du territoire associée à des phénomènes dépassant le champ sanitaire.

Le plan s'appuie sur **5 grands piliers** :

- La mise en oeuvre des mesures de protection des personnes à risque hébergées en institutions (établissements accueillant des personnes âgées, établissements pour personnes handicapées) ou hospitalisées en établissements de santé ;
- Le repérage individuel des personnes à risque, grâce au registre des personnes fragiles ou isolées tenu par les communes. Ce registre permet de localiser les personnes isolées pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire ;
- L'alerte, sur la base de l'évaluation biométéorologique faite par Météo-France et l'Institut de veille sanitaire (InVS) ;
- La solidarité vis-à-vis des personnes à risque, mise en oeuvre grâce au recensement et aux dispositifs de permanence estivale des services de soins et d'aide à domicile et des associations de bénévoles ;
- Le dispositif d'information et de communication, à destination du grand public, des professionnels et des établissements de santé.

Les bons gestes

- Limiter l'augmentation de température de l'habitation en fermant les volets et les rideaux, en provoquant des courants d'air, en évitant d'utiliser des appareils électriques chauffants ;
- Éviter les expositions liées à la chaleur en s'abstenant de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11 heures et 21 heures), en passant au moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais voire climatisé (cinéma, grands magasins, etc.), en portant des vêtements légers de couleur claire ;
- Éviter les activités qui nécessitent des dépenses d'énergie importantes comme les courses, le jardinage, le bricolage, le sport, etc. ;
- Se rafraîchir régulièrement en se mouillant la peau avec des linges humides, en utilisant des vaporisateurs, en prenant des douches fraîches ;
- S'hydrater en buvant 1,5 litre d'eau par jour et en buvant, en plus, d'autres boissons comme le thé, le café, les soupes froides, les sorbets, les jus de fruits ;
- Manger, bien s'alimenter pour compenser les pertes en eau et en sel notamment.

Dans les Ehpad

Parmi les aménagements matériels les plus fréquemment utilisés lors de températures excessives, on peut citer :

- L'abaissement des volets voire la pose de draps régulièrement humidifiés aux fenêtres ;
- La création de courants d'air ;
- L'utilisation de ventilateurs ou d'autres systèmes de climatisation ;
- La mise en place de pièces réfrigérées ;
- L'achat de pyjamas d'été, de brumisateurs, de bouteilles d'eau ;
- L'extinction des éclairages artificiels inutiles si cela ne menace pas la sécurité des patients.

Parmi les actions menées pour les patients, on peut citer :

- La surveillance de la température corporelle et le refroidissement en cas de besoin ;
- La surveillance de l'état d'hydratation et l'augmentation des prises hydriques en cas de besoin ;
- La vérification de la compatibilité des traitements usuels et leur modification en cas de besoin.

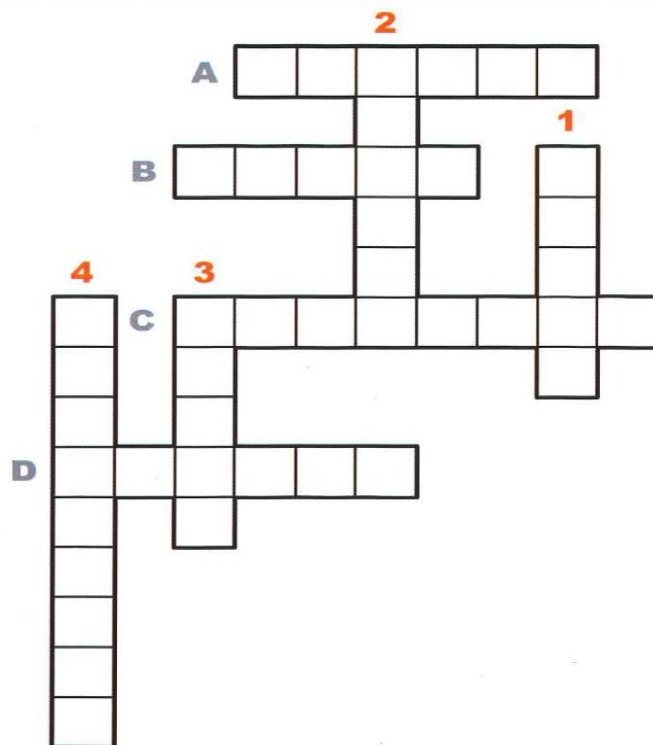
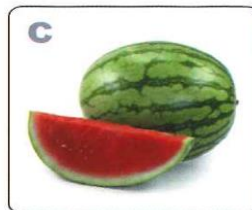
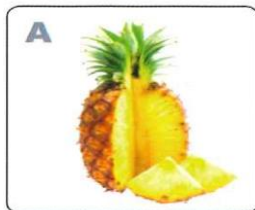
La déshydratation peut en effet augmenter les effets secondaires néfastes de certains médicaments cardiaques

LES JEUX

Animagine
Jeux

DOMI-MOTS

FRUITS



REPONSE DU JEU DU NUMERO PRECEDENT :

1-T 2-E 3-O 4-J 5-M 6-S 7-C 8-N 9-B 10-I 11-F 12-P 13-A 14-R 15-H 16-K 17-D 18-G 19-Q 20-I

ARTICLES DE JOURNAUX SUR L'EHPAD

Les jeunes du conseil décorent la maison de retraite



Les jeunes artistes ont attaqué leur dessin mercredi après-midi. | OUEST-FRANCE
Ouest-France Publié le 15/03/2019

Le conseil municipal des jeunes a démarré son travail de décoration d'un mur, mercredi après-midi, à la maison de retraite. **« Je souhaitais que la salle d'animation ait un nom. Avec les résidents, nous avons choisi de l'appeler salle de l'évasion. Dans l'esprit du lien intergénérationnel, nous avons travaillé avec les jeunes sur le dessin qu'ils ont imaginé. Ils ont eu l'idée du livre qui s'ouvre et qui laisse échapper des papillons »**, explique Sandrine Eon, animatrice à la maison de retraite.

Ce projet de dessin sur un mur est préparé depuis environ un an par le conseil municipal des jeunes, accompagné d'Aurélie Calarnou, animatrice jeunesse à la Ville. **« Cette année, on a concrétisé la maquette. Les jeunes du conseil municipal n'étant plus les mêmes, ça a pris du temps. Après le dessin, ils vont peindre au pinceau. Cela durera sûrement plusieurs après-midi »**, a conclu Aurélie Calarnou.

MAISON DE RETRAITE. LES JEUNES ÉLUS PRENNENT LA DÉCO EN MAINS



➤ **La décoration de la salle de l'évasion a été faite par le conseil municipal des jeunes, entouré par Aurélie du service animation jeunesse.**

C'est en collaboration avec Sandrine Eon, animatrice à l'Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) que le conseil municipal des jeunes de Quiberon, accompagné d'Aurélie, du service jeunesse animation, participait mercredi après-midi à l'Ehpad à leur première séance de décoration d'un mur de l'établissement. « C'est pour donner un peu de couleur, de gaieté. L'emplacement a été choisi par les résidents et ils ont choisi comme nom, « salle de l'évasion », car en entrant dans ses lieux, les pensionnaires nous ont indiqué, « ici on s'évade, on oublie tout » ». Pour ce premier jour, les jeunes se sont affairés à dessiner et peindre le nom de la salle. D'autres séances permettront de finaliser leur œuvre.

Source : <https://www.letelegramme.fr>

Collège Beg er Vil. Une nouvelle rencontre intergénérationnelle



Publié le 02 avril 2019. www.letelegramme.fr

Après une rencontre autour de cocktails sans alcool, puis d'un après-midi crêpes, c'est un repas complet que les anciens ont dégusté avec les collégiens de Beg er Vil à Quiberon. Cette fois, les séniors avaient fait le déplacement au collège. Répondant à l'incitation de Jean-Loup Philipe, le principal, six résidents accompagnés de deux animatrices sont venus déjeuner au restaurant pédagogique. Les élèves de la classe de troisième Prépa pro, encadrés par leur professeur Cynthia Fillaut, avaient concocté un menu à base de poisson. Cette rencontre a permis des échanges très riches et a fourni aux élèves l'occasion de mettre en pratique les compétences acquises.

La Rose des vents. Les enfants ont chassé les œufs



Publié le 18 avril 2019. www.letelegramme.fr

Mardi après-midi, une vingtaine d'enfants de 2 à 10 ans des personnels de l'Ephad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) de Quiberon, La Rose des vents, ont participé à une chasse aux œufs dans les jardins de l'établissement, en compagnie de quelques résidents. Ce sont une centaine de bouchons qu'il fallait retrouver, bien cachés dans les parterres, et en échange chacun recevait un sac contenant des œufs en chocolat, comme la petite Méline, 18 mois, (photo) qui n'en revient pas d'avoir découvert le précieux sésame.