



Œuvre réalisée par les résidents

«La veille de la  
chandeleur, l'hiver  
se passe ou prend  
vigueur.»

## SOPHROLOGIE et BIEN- ETRE ? et Vous ?

(écrit avec Rebecca)



Depuis 1 an, Mme Houpert ou plutôt pour les intimes, Virginie intervient dans notre établissement pour proposer des séances de Sophrologie à nos résidents.

Cette initiative avait été développée sans aucun soutien financier des autorités de l'Etat, car l'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire croyait aux bienfaits que cette technique pourrait apporter aux résidents.

La sophrologie est une pratique psychocorporelle qui favorise un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et pour la détente.



Définie comme la science de la sérénité de l'esprit, la sophrologie est une méthode de bien être, qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux vivre leur quotidien, quel que soit leur âge ou leurs capacités physiques. Fondée à Madrid, en 1960, par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre, elle est nourrie du yoga, du bouddhisme tibétain, du zen japonais, de la médecine traditionnelle chinoise et de l'hypnose.

Virginie propose ses séances à raison de 2 fois par mois.

Virginie propose aux résidents un moment de détente par le biais d'exercices de respiration et de visualisation adaptés, sur un fond de musique relaxante, pendant environ 45 minutes.

L'activité est très appréciée des résidents, certains s'endorment même pendant la séance, tellement ils sont détendus.



Lors de la dernière séance, il y avait une dizaine de personnes présentes. Des personnes sont attachées à cette pratique et reviennent régulièrement.

Une des qualités phare de Virginie envers les résidents a été l'adaptation :

L'ADAPTATION est bien sûr au cœur de cet accompagnement. Adaptation au groupe du jour, à leur réalité du moment. Adaptation des propositions au fil de la séance pour que chacun, chacune puisse y puiser sa façon à elle, à lui, de participer et de bénéficier des bienfaits des exercices proposés.



Ils sont ravis de cette activité qui les changent vraiment de leur quotidien.

Un an après, nous allons débiter avec notre psychologue, l'équipe infirmière, la cadre et Virginie une analyse qualitative plus fine pour identifier au regard des résidents l'impact sur les thérapies médicamenteuses.

Cette thérapie se révèle très efficace pour diminuer leur stress, leurs angoisses, gérer leurs émotions négatives, soulager leurs douleurs et s'avère utile pour stimuler la concentration et la mémoire de patients atteints de pathologies neurodégénératives, telles que Parkinson ou Alzheimer. La sophrologie pourrait ainsi constituer, sinon une alternative, au moins un suivi médical des personnes atteintes de cette maladie.

Grâce à des exercices de respiration contrôlée, si possible abdominale, et de détente musculaire, ils vont ainsi apprendre à réguler leurs états émotionnels, et se concentrer sur des pensées positives utilisant l'imagination. Plongé dans un état de conscience, entre veille et sommeil, assis ou debout, ces exercices vont l'aider à libérer toutes les sensations ou tensions corporelles envahissantes et vont permettre d'évacuer leurs stress.

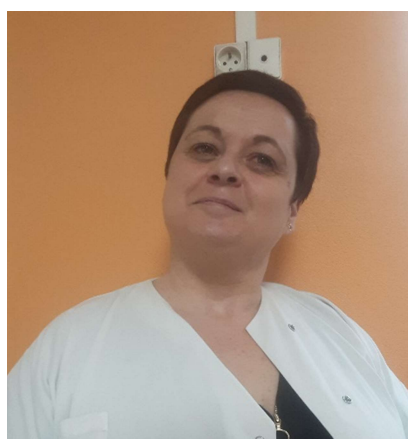
**Nous avons travaillé un Appel à projet avec la collaboration du Département et de la Carsat pour lequel la réponse a été positive.**

La technique se développera ainsi à l'Accueil de Jour pour les Usagers et leurs aidants. Des ateliers en binômes seront organisés pour les reproduire à domicile et apaiser les tensions, ainsi que des ateliers pour l'Aidant afin de lui permettre de prendre soin de lui-même.

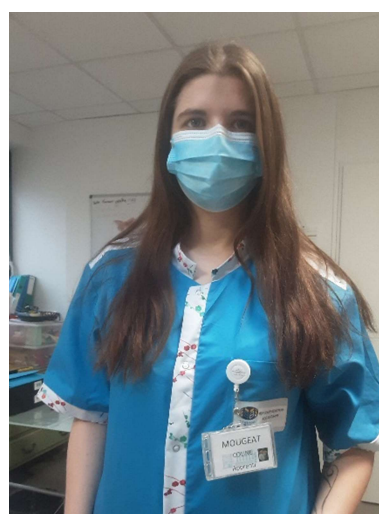




A Notre Cadre de santé :  
Mme Dussert Sonia



**Infirmière depuis plusieurs années, j'ai une solide expérience dans le milieu gériatrique.** Après avoir exercée en clinique en cardiologie puis en chirurgie vasculaire j'ai souhaité quitter le milieu sanitaire et intégrer un lieu de vie. Le partage, l'écoute des résidents et des familles sont des valeurs essentielles que **je continue à développer en collaboration avec les équipes que j'accompagne.** **Très soucieuse du bien-être du résident,** je suis toujours disponible pour échanger et répondre au mieux leur demande. **Les valeurs de la maison Simon Benichou sont miennes** depuis que j'ai débuté ce métier et je suis très heureuse de les partager et d'exercer dans un lieu en parfaite concordance avec mes valeurs.



Je m'appelle Coline,

**J'ai 24 ans, je suis actuellement apprentie à l'Ehpad Simon Bénichou à Nancy et à l'Ifas ALAJI de Villers-lès-Nancy.**

La formation d'aide-soignante se déroule par la voie de l'apprentissage, rythmée de plusieurs périodes : employeurs, théoriques, stages. **La formation dure 13mois.**

Les circonstances qui m'ont poussé à choisir ce métier sont tout d'abord personnelles, ma maman étant aide-soignante depuis longtemps, et travaille au sein de l'Ehpad, j'admirais sa gentillesse, son courage et son respect envers autrui. J'ai toujours été fascinée par les métiers qui sont en lien avec l'aide à la personne. Mes diverses expériences m'ont permis de me rendre compte que le métier d'aide-soignant correspond réellement à mes attentes.

**Je n'ai pas choisi ce métier par hasard, je souhaite le réaliser.** En effet, la diversité des lieux d'exercice et le travail en équipe sont particulièrement importants et appréciés dans cette profession. C'est notamment un métier valorisant. Pour réaliser ce projet, je suis prête à beaucoup de sacrifices, de persévérance, d'organisation et de travail.



Bonjour je m'appelle Lucien, je travaille pour l' Association Siel Bleu.

*25 années déjà, après le lancement de l'association et le soutien du Conseil Départemental du Bas-Rhin (cocorico !)*

*2018 : Siel Bleu est sélectionnée par "Le French Impact" comme un des 22 Pionniers qui peuvent changer la donne en France !*

Aujourd'hui : 700 professionnels et 140 000 participants chaque semaine

**Siel Bleu est une association à but non-lucratif,** qui donne la possibilité à chacun, quelles que soient ses capacités, son lieu de vie et sa situation financière, d'améliorer sa santé et son bien-être tout au long de sa Vie. L'activité physique, la sensibilisation à une meilleure alimentation et au comportement éco-responsable sont les principaux outils de cet accompagnement, créateur de lien social. *Nous pouvons aussi intervenir à domicile pour aider à adapter l'environnement pour un maintien plus long à la Maison !*

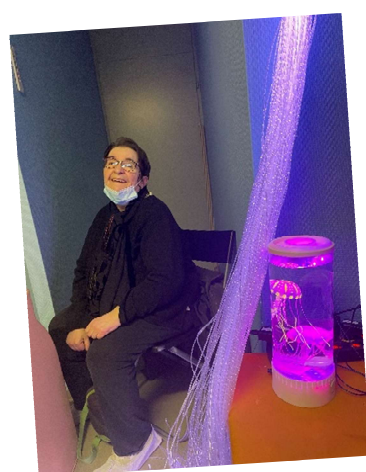
**J'interviens à l'Ehpad S,Benichou et à l'Accueil de Jour pour de la gymnastique douce qui se déroule tous les mercredis matin.** Les résidents et usagers sont très heureux d'avoir ses interventions et ils sont très motivés.

## Sortie à la crèche Bulle d'Eveil et sensibilisation à l'espace SNOEZELLEN

Réalisé avec le soutien de Rachida



L'épidémie régressant, les échanges intergénérationnels peuvent reprendre plus facilement pour **la plus grande joie des résidents.**



Sylvie Mougeat, Aide soignante dans la Maison a accompagné les résidents avec Rachida pour partager avec eux ces moments d'**émerveillement** devant les jeux des petits...

Mais une petite souris nous a glissé dans l'oreille qu'elle avait une idée derrière la tête...



**Rendez-vous dans quelques mois pour découvrir au sein du Salon de coiffure, un Nouvel espace de Bien-être..**

*Le maître mot de la fin donné par Rachida :*

Les bénévoles sont les bienvenus pour repeindre ou transformer le salon selon une ambiance zen

Challenge : Récupération dans le cadre du développement durable de bacs et fauteuil de coiffeur...et fabrication d'un chariot ambulancier Snoezelen

Nous et les résidents comptons sur vous deux...et toute l'équipe animation !!!

**Ventes de valises :45 euros**



Elles ne sont pas en carton ! Bien au contraire ! Il en reste quelques-unes du déménagement.

Elles sont solides, supportent les voyages dans le métro, les affaires des enfants...

Croyez-nous, elles sont idéales pour vos prochaines vacances !  
(Adressez-vous à l'accueil)



LES FAMILLES et PROFESSIONNELS SOUHAITANT PARTICIPER SONT INVITEES A S'INSCRIRE AUPRES DE RACHIDA ET AREFE POUR LES SORTIES



Avec la complicité des familles et l'équipe animation

« Quand on aime, quel que soit notre âge, c'est toujours la première fois. »  
» Jaques Salomé

Le 14 février dernier, c'était la Saint Valentin. Nombreux sont les couples qui ont célébré la fête des amoureux, qu'ils aient 20 ans ou plus de 90 ans.

L'équipe a concocté avec la complicité de la famille et des proches une sortie au restaurant pour 2 couples.

Les hommes M Bloch et M Weill rasés de près, habillés sur leur 31, parfumés, étaient décidés à honorer leur rendez-vous galant.

Les femmes étaient toutes heureuses de recevoir une fleur et un bon cadeau au sein d'un cabinet esthétique, de la part de leur bien-aimé.



Les couples se sont retrouvés, les sourires complices et les clins d'œil échangés ; ils ont apprécié ce temps plus intime au sein d'une vie en collectivité à l'Ehpad.

La surprise fut totale pour l'épouse de M Bloch qui a retrouvé ses yeux de Valentine, au restaurant face à son époux.

Pour un des couples, c'était leur première fête des amoureux ! En effet, M Weill et Mme Dumont, se sont rencontrés au sein de l'établissement



### Hôtellerie : la nouvelle vaisselle est arrivée !

Le choix s'est porté sur de la vaisselle couleur beige, type grès cérame, achetée à Alinéa



Une des thématiques des Groupes Actions Humanitude est la Restauration.

Le travail initié en 2022 se poursuit...selon des critères plus poussés autour du suivi nutritionnel au regard des besoins des résidents.



M Waingarten est parti le 6 février à l'âge de 76 ans. Cet homme discret avait su partager ses voyages, son enfance aux marchés d'Israël, et ses expériences professionnelles auprès des résidents et de Cayu qui avait su transfigurer ce témoignage dans une peinture...Bon Voyage !

Lulu : Une fois n'est pas coutume et nous n'avons pas eu le temps de publier le petit mot préparé par sa fille pour la présenter. Lucienne dite "Lulu" est toujours de bonne humeur. Elle aimait rire, faire des blagues et partager de bons moments. Elle pensait plus aux autres qu'à elle même. Lulu venait de Dieppe en Normandie et elle ne mangeait son fromage qu'avec du beurre !!! Couturière reconnue, aucun tissu ne lui résiste !!! elle a pu grâce à l'accompagnement de l'équipe de l'accueil de jour et à son entourage rester très longtemps à domicile. Nous adressons notre soutien à sa famille.

M Hantelle était suivi à l'accueil de jour aussi. L'accompagnement et la coordination mise en place par ses enfants à domicile pour favoriser son maintien ainsi que le cheminement était un exemple pour l'équipe dans le cheminement des étapes vers la résilience... Nous souhaitons aussi témoigner nos sincères condoléances.



### L'art floral a toujours autant de succès :

Comment dire... les bouquets sont de plus en plus jolis et les dames de plus en plus nombreuses !



Un grand merci à tous les résidents et à l'équipe d'animation qui ont préparé pour la Saint Valentin un cadeau Spécial à destination des soignants, préparé de leurs mains, il y en a quelques-uns/unes qui ont eu des larmes... de joie

### Et bien sûr personne ne s'est fait prier pour la Chandeleur !!!



# La vie Sociale



-Mercredi 1er mars : Sortie au théâtre de la Manufacture : « Les mots Doux »

- Mardi 14 mars : Sortie à Eulmont avec la compagnie des Anes

-Mercredi 15 mars : Rencontre avec les enfants du Remm



Mercredi 08 mars : Concert avec Rosa Linda

Les 17, 24 et 27 mars : histoire de l'art avec Laetitia

Jeudi 23 mars : Concert avec le conseil Départemental

Mercredi 29 mars : Repas thème sur L'INDE

## CAFE DES AIDANTS :

8 mars 2023 14h 30 à l'Accueil de Jour

« Comment maintenir la sensation gustative et stimuler l'appétit de votre proche ».

**Envie de manger, de déguster cette petite douceur, ce plat savoureux. Se souvenir du passé avec cette madeleine de Proust en une bouchée et partager cette recette avec eux tout simplement.**

**Notre diététicienne Sophie CORDIER et notre chef cuisinier Julien ROYER vont vous aider à concocter quelques recettes rapides pour faire de ce moment un plaisir partagé !**



Bonjour à tous, je m'appelle Mme Parentin, je suis entrée dans la Maison le 10 février dernier. Je fais déjà des sorties participe à toutes les activités et surtout les grands événements sans oublier la danse !!! J'étais aide-soignante de nuit à la Maison Hospitalière Saint Charles et j'ai besoin de participer à beaucoup d'activités. Je suis contente car je pourrai voir mes deux filles régulièrement ; Je me suis occupée toute ma vie des autres, j'ai maintenant besoin qu'on prenne soin de moi.



Bonjour à tous, je m'appelle Mme Ballester Jeanne, je suis entrée le 06 février dernier dans l'établissement, après un séjour hospitalier. Je me suis très bien adaptée malgré la crainte de mes deux petites filles qui se sont occupées de moi jusque maintenant. Je les ai élevées et ai passé de très belles années à leur côté, un grand merci pour tout ce qu'elles ont fait et donné pour moi...



Bonjour à tous, je m'appelle Mme Beuscart Monique, je suis entrée le 16 février. Je connaissais déjà un peu l'établissement puisque je venais le lundi et le mardi à l'Accueil de Jour. J'aime beaucoup les activités manuelles et particulièrement l'Art puisque dans ma jeunesse, j'ai fréquenté les Beaux Arts...J'adore aller me promener le matin. J'espère que je vais m'adapter à cette nouvelle vie...

Bonjour à tous, je m'appelle Mr Baliva Michel, je suis entré le 14 février dernier dans l'établissement, le jour de la Saint Valentin après un séjour hospitalier... Je suis content, mon voisin est fumeur comme moi et Vincent Yeark m'a promis de monter un atelier informatique, car entre le foot et l'informatique, je trouve mon épanouissement, sans oublier bien sûr ma dévouée épouse 😊

Bonjour à tous, je m'appelle Mme Latzer, je suis entrée aussi le 16 février. Ma fille a choisi l'établissement pour son aspect familial. J'ai deux filles qui prennent soin de moi. J'adore les fleurs les activités en plein air, j'espère que le printemps arrive pour profiter avec la compagnie des ânes et fleurir les extérieurs...



Je m'appelle Mme Gomes, je suis d'origine portugaise. Je suis moi aussi rentrée début février après une grippe, suite à un transfert demandé par ma fille de l'établissement Saint Charles pour un établissement me correspondant.



SANS OUBLIER

**Le 15 mars Réunion préparatoire au Conseil de vie sociale**

**Le 29 mars : réunion du CONSEIL DE VIE SOCIALE**