

« La petite Gazette »

Résidence autonomie Varilhes



N°10 - Mars 2024

Edito :

Une nouvelle année est engagée pour la résidence autonomie de Varilhes, forte d'un projet d'établissement adopté par notre conseil d'administration en 2023.

Premier constat, notre taux d'occupation (qui peut faire défaut dans certains établissements), montre toute l'attention portée par les aînés du territoire et leurs proches à notre résidence. Tous les logements sont occupés, et une liste d'attente nous permet déjà d'accompagner les prochains projets de séjour !

Vous le lirez dans cette dixième Gazette (intégralement réalisée par l'équipe) : la vie quotidienne est riche de propositions et de moments de partage, que vous êtes nombreux à plébisciter.

Ce sont ces moments de vie, pris sur le vif, qui témoigneront probablement le mieux de l'esprit à l'œuvre pour porter attention à chaque personne.

Un nouveau cap est franchi pour améliorer le confort et la sécurité au quotidien, et pour renforcer l'accompagnement et la présence des agents sociaux.

Les cycles de travail ont été bouleversés dès le 1^{er} février, pour dynamiser le lien social et les activités de prévention santé, les sorties à l'extérieur, les moments de rencontres à l'invitation de partenaires...etc.

Qu'elles soient collectives ou parfois plus spécifiques à vos attentes individuelles, ces actions sont accompagnées activement et avec enthousiasme par une équipe renforcée en journée.

Vous pourrez donc renouveler vos sourires et signes de reconnaissance à l'attention de Delphine, Dominique, Noella, Isabelle, Fanny, Valérie...et Ana ! Qui profite désormais d'une belle retraite après ces années d'engagement.

Je n'oublie pas Philippe, toujours prêt à agir pour les besoins techniques de l'établissement, entretenir nos espaces verts et vous rendre service.

Nous vous souhaitons à toutes et tous, une bonne lecture de cette nouvelle Gazette.

Gaétan Pouech

Directeur

De nouvelles arrivées à la Résidence autonomie



Michelle KRONENBERGER domiciliée à Laroques d'Olmes, a rejoint notre résidence en novembre 2023. Elle occupe l'appartement n°12.



Mme Nadine PAGANI vient de Dalou. Elle est arrivée au cours du mois de novembre pour occuper l'appartement n°9.



M. Patrick ROUSSEL, vient de Toulouse. Il est arrivé en novembre. Il a séjourné 2 mois à l'hébergement temporaire avant de s'établir à la résidence durablement dans l'appartement n°14 en janvier.



M. Michel LACOUR, vient de Dalou. Il occupe depuis le 1^{er} janvier l'hébergement temporaire. Il va s'installer prochainement dans l'appartement n° 24.

Mme Catherine SERVANT, vient de Benagues. Elle occupera l'appartement n° 21. (photo à venir !)

De nouvelles orientations de séjour



Mme Mauricette SARDA, arrivée en octobre 2023 de Foix, va s'installer dans sa maison familiale en Haute Garonne fin février.



Mme Jeannine BORDARIER, arrivée en août 2022, a l'opportunité de retourner dans son village natal à Belpech dans l'Aude, plus proche des siens.

Nous leur souhaitons de bonnes choses pour l'avenir et ne manquerons pas de prendre des nouvelles. C'est aussi cela le séjour en résidence : accompagner un projet de vie individuel, pour faire des choix plus éclairés.

Les maux de l'hiver...



Les microbes ont été de passage mais sans grande gravité. Grippette, gastro mais pas de Covid ! Mais attention « en avril ne te découvres pas d'un fil ».

Le respect de quelques règles élémentaires, en appliquant le nettoyage des mains au gel hydroalcoolique permet de limiter les virus.



Bon anniversaire à tous !

Ils ont soufflé les bougies et ont fait la fête...



Activités et animations de fin novembre à mars.

Notre préoccupation permanente est de proposer des nouvelles activités à nos résidents de manière à ce que chacun y trouve son plaisir.

Moments forts

Cabaret Dory Arena - Fête de fin d'année

Le 21 décembre 2023



*Joyeux
Noël*



BONNE ANNÉE

2024



Participation à la vie locale

Pour les fêtes de fin d'année, la municipalité de Varilhes n'oublie pas nos aînés. Les résidents ont pu choisir entre un repas festif organisé au centre de loisirs ou un colis gourmand.



Animation travaux manuels

Au sein de la résidence, les agents font jouer leurs complémentarités. Nous avons tous des talents à partager !

Atelier de petits bonnets :



Atelier de porte papier hérisson :



D'autres activités et rencontres partenariales sont renouvelées :

- **Ateliers esthétiques** : 1^{er} mardi du mois
 - **Chorale** : avec l'Ehpad de Verniolle 1 fois/mois
 - **Séances piscine au Centre aquatique à Foix** : 1 fois/mois
 - **Ateliers musical vocal et corporel** : 2 fois/mois
 - **Séances musicothérapie** : 2 fois/mois
 - **Ateliers mémoire** : 2 fois/mois
- **Atelier gymnastique** : association Siel Bleu 2 fois/semaine
Rien n'arrête les résidents... Aujourd'hui, initiation à la boxe avec l'animatrice de Siel Bleu. Prêts pour les JO !



- **Ateliers sophrologie** : 2ème et 4ème mercredi du mois. Depuis 3 ans Martine ANSEL de l'association « Ensemble pas à pas » effectue des séances de sophrologie tous les 15 jours à la résidence. Ces exercices de respiration, de relaxation, de visualisation renforcent un mieux-être physique et mental.



- **Avec les agents sociaux de la résidence**
Un grand MERCI à Dominique et Isabelle pour avoir initié nos résidents au jeu de quilles en bois.



- Avec la **médiathèque de Varilhes** (projection cinématographique, expositions diverses, prêt de livres, atelier informatique).

Régulièrement, des séances de cinéma sont proposées dans la salle de conférence du pôle culturel à Varilhes, en séances spéciales pour nos aînés qui font même la sélection de leur projection !

- Avec **l'ALSH de Varilhes** (accueil de loisir sans hébergement). Déplacement en minibus à la **ludothèque** de l'agglomération pour une rencontre avec les enfants autour du jeu.



- Avec **l'école de musique intercommunale** (conservatoire) Concert de clarinettes et saxophones avec l'intervenante Audrey Dufresse accompagnée de ses élèves. L'école de musique nous offre un mini concert.



➤ **Avec l'école de Crampagna**

Les résidents se sont rendus en fin d'année à l'école de Crampagna qui nous a sollicité, pour participer à des ateliers créatifs, jeux de société et chants suivi d'un goûter.



Merci à l'équipe des enseignants pour cette préparation ! Le mélange des générations, le contact, les différences et l'apprentissage des tolérances marquent toujours ces rencontres.



➤ **Avec la MAM (Maison d'Assistante Maternelle) du Courbas.**

Une fois par mois, les petits bouts de choux de la crèche viennent rendre visite à nos aînés pour partager soit une activité manuelle, des chants et surtout des moments de convivialité.



➤ **Partage de la galette des rois avec l'association des « petits frères des pauvres » et l'équipe de Mr SURRE accordéoniste.**



Pour fêter l'épiphanie, l'association des « petits frères des pauvres » qui agit sur le territoire afin de lutter contre l'isolement des personnes âgées a offert à nos résidents la galette des rois en présence du groupe d'accordéonistes de M. Surre.

Un vrai moment de convivialité pour le bonheur de tous.

➤ **Avec l'Ehpad de Verniolle**

A l'Ehpad de Verniolle, le public était nombreux pour assister au spectacle de chants de Noël présenté par la chorale composée de résidents de Verniolle et de Varilhes.

Les choristes ont aussi participé à la traditionnelle messe de Noël en la présence de l'évêque de Pamiers : Monseigneur Benoît Gschwind nouvellement installé en Ariège.



De nouvelles animations sont engagées : citoyenneté, bien être, démarche créative...

➤ Atelier développement durable

Six ateliers sur la thématique du développement durable à destination des seniors sont proposés par la CARSAT. Les objectifs sont d'apporter les connaissances et les bons réflexes à chacun dans des domaines variés :

- ✓ Achat responsable / économie circulaire
- ✓ Alimentation durable
- ✓ Prévention des risques de chutes dans les lieux de vie
- ✓ Consommation d'eau et d'énergie
- ✓ Mobilité déplacement éco-responsable
- ✓ Réduction des déchets

➤ Atelier Art thérapie

Justine Teychenné vous propose par petits groupes de 5 personnes, des séances d'art thérapie jusqu'à la fin de l'année, permettant à chacun d'exprimer sa création artistique. Ce projet a été soutenu dans le cadre d'une demande de cofinancement aux acteurs de la prévention, Conférence de la prévention perte d'autonomie de l'Ariège (CFPPA).

➤ Atelier Réflexologie plantaire

Mme Audrey Savy, réflexologue diplômée revient pour votre bien-être vous proposer une séance de massage de 40 minutes, afin de vous procurer détente et relaxation.

Ce projet a été également soutenu dans le cadre d'une demande de cofinancement aux acteurs de la prévention, Conférence de la prévention perte d'autonomie de l'Ariège (CFPPA).

Des réalisations pour la sécurité et le confort de tous

✓ L'installation de la nouvelle cabine de l'ascenseur principal est terminée. Merci aux volontaires pour la démonstration ☺



Quel confort ! Plus de pénible manipulation.

- ✓ La porte automatique d'entrée sécurisée est en service.
- ✓ Le nouveau système de téléassistance est opérationnel.
- ✓ L'installation d'une vidéoprotection dans les parties communes est engagée, et sera posée très prochainement à réception de l'autorisation Préfectorale.

2024 est en marche, la 11^{ème} Gazette se cogite déjà. Venez participer à son élaboration ! (Recueils, mots et anecdotes, jeux, partage de savoirs...etc etc) !

Belle semaine à toutes et tous