

# « La petite Gazette »

**Résidence autonomie Varilhes**



**N°11 - Août 2024**

## Edito :

Dans le lien qui nous uni, partager les moments forts est un des objectifs de cette petite Gazette, à laquelle nous contribuons ensemble.

Le soleil à peine voilé qui se lève sur un célèbre château Ariégeois (à retrouver dans la photo !), vient illuminer pour notre plaisir cette nouvelle édition estivale.

Une beauté à re dévoiler et partager, tant elle se fait parfois inaccessible.

Cette Gazette amène une émotion particulière, car elle accompagne avec enthousiasme le départ en retraite de notre secrétaire, impliquée depuis tant d'années auprès de vous...

Albane Roger Chiroux, profite désormais de jours heureux rythmés sans contraintes horaires, ni obligations professionnelles. Nous allons vite lui manquer ! Et je ne doute pas de son prochain passage pour vous saluer.

Dans tous les évènements de ce semestre, vous vous rappellerez et partagerez avec vos proches, les différentes activités et moments forts qui ont ponctué la vie de la résidence autonomie à Varilhes.

La mémoire est un bien qui ne prend sa valeur que lorsqu'elle se partage ! C'est aussi une occasion d'accueillir nos nouveaux résidents, et de leur témoigner le vivre ensemble qu'ils s'apprêtent à investir.

Je remercie les personnels et résidents qui ont contribué par leur plume ou leurs divers talents, à la réalisation de cette 11<sup>ème</sup> édition.

Nous vous souhaitons à toutes et tous, une lecture souriante.

Gaétan Pouech

Directeur

## De nouvelles arrivées à la résidence autonomie



**Mme Catherine SERVANT**, est arrivée de Benagues. Elle occupe depuis quelques mois maintenant l'appartement n° 21. Son sourire et sa gentillesse éclairent notre quotidien 😊



**M. André AUDRAN** arrive de Foix à compter de ce mois d'août. Nous lui souhaitons bonne installation dans l'appartement n°12. Passionné de sports et de pétanque, sa vitalité voilera facilement l'arithmétique des années...  
Contre toute attente, l'équilibre femme / homme gagne du terrain cette année 2024 !



**Mme Céline DE ABREU** est notre nouvelle secrétaire pour le CIAS. Elle a pris ses fonctions officiellement le 1er août. C'est auprès de Céline, en charge de l'accueil et du secrétariat pour la résidence autonomie, que vous retrouverez l'aide et les services liés à l'administratif de votre séjour.



**Mme Catherine ALAUZY**, agent social remplaçante :  
Je suis arrivée le 24 avril 2024 à la résidence autonomie de Varilhes en tant qu'agent social pour assurer des remplacements ponctuels. A 51 ans, j'ai pris beaucoup de plaisir à travailler auprès des personnes âgées. J'ai plaisir à leur apporter sérénité, joie, échange et partage du quotidien. C'est pour moi un vrai émerveillement avec une équipe tout aussi passionnée par le travail, qui apporte bien être, et bienveillance aux personnes.



**Mme Aurélie SITZ**, agents social remplaçante :

Un mois dans la vie de ces résidents, qui ont déjà tant vécu, qu'est-ce que c'est ? Pas grand-chose pour eux sans doute. En revanche, une période très significative pour moi. Durant les remplacements à leurs côtés, je ne me suis pas amusée à compter les jours, je me suis plutôt appliquée à faire en sorte que chaque jour compte. Sur ce poste d'agent social, que j'occupais pour la première fois, j'ai particulièrement apprécié l'accueil, globalement chaleureux et bienveillant que m'ont réservé l'ensemble des acteurs/usagers. Au-delà des missions principales à remplir, le plus gratifiant pour moi a été de porter quotidiennement de toutes petites attentions aux uns et aux autres : une boutade par ci, un dessin par-là, ou encore, un coup de pouce technique, un temps de jeux, de simples échanges conviviaux à l'heure du goûter... Individualiser les pratiques au sein du collectif, prendre le temps d'interagir avec des personnes ayant toutes un passé riche et singulier est une très belle expérience. Vraiment, j'espère me régaler encore à l'avenir, dans la construction de ce lien intergénérationnel, qui m'apaise, dans cette société au rythme parfois trop cadencé en dehors des murs de cette charmante résidence, où je trouve franchement qu'il fait bon vivre !

## De nouvelles orientations de séjour

**Mme Kronenberger Michèle** : A compter du mois de juillet, le séjour de Michèle s'est orienté vers la ville de Sète, pour se rapprocher de sa famille et tenir compte de ses nouveaux besoins. Nous lui souhaitons bonne adaptation à son nouvel environnement.

**Mme Soula Odette** : Arrivée à la résidence en décembre 2014, âgée de 91 ans, elle a rejoint l'Ehpad de Verniolle le 6 août 2024.

# Bel anniversaire à tous !

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



Bon anniversaire Anita, Marcel, Ghislaine, Micheline, Marie-Louise, Simone, Micheline, Jean ! 😊

# Les moments forts

## Pot de départ d'Albane



Il y a des moments dans la vie qui se font attendre ! C'est l'heure pour Albane de nous faire un petit au revoir, l'heure d'une retraite bien méritée pour profiter de tant d'autres plaisirs (et de la chaise longue).

A cette occasion que nous souhaitons marquer, elle nous a offert un petit pot de départ rassemblant résidents et équipe du CIAS et de l'Agglo.

Bien sûr, de nombreux professionnels, partenaires et résidents ont souhaité lui offrir quelques cadeaux amusants, nombreux petits mots chaleureux...et une cagnotte bien remplie pour qu'elle choisisse ses plaisirs !

Nous lui souhaitons un été heureux bien particulier, en attendant de la revoir ! Nous ne manquerons pas de lui adresser cette Gazette !







Profitez bien Albane !

## Olympiades inter établissement 2024

Projet Fil Bleu 2024

INVITATION

CHAMPIONNAT INTER-ETABLISSEMENTS

Date	mardi 2 Juillet 2024
Horaire	à partir de 11h
Lieu	Salle du centre de loisir Jean Jaures à Varilhes



BOUGE!

VARILHES



A l'initiative de l'association Siel bleu, notre partenaire qui anime la gym et les sorties piscine, la résidence a participé activement aux Olympiades organisées à Varilhes. Bravo aux sportifs pour leur enthousiasme et l'état d'esprit, ils ont ramené la flamme à la maison !





Les résidents qui ont participé à ces olympiades tiennent à remercier tout particulièrement Suzanne « la coach », pour tous les entrainements, son aide, son soutien tout au long des ateliers.

« La gym est menée dans une bonne ambiance, on est à l'aise ».

Témoignages d'Evelyne « à refaire !! » Marthe : « on a passé un bon moment même si je n'ai pas participé ce coup-ci à toutes les activités »



Pas mal !





## Bilan musicothérapie avec Thierry Bluy

Les séances de musicothérapie se sont poursuivies avec Thierry Bluy, sur ce 1<sup>er</sup> semestre, pour permettre un premier bilan et une petite « démonstration ». Merci aux volontaires, pour démontrer l'intérêt d'un travail ludique qui associe langage corporel et mémorisation, parfois en chanson. Les ateliers reprendront en septembre !



## Sorties piscine

Nos séances au centre aquatique de Foix se poursuivent à un rythme mensuel, avec l'accompagnement des agents sociaux et de notre intervenant sportif de l'association Siel Bleu. N'hésitez pas à leur demander des renseignements et à réserver votre place.

Rendez-vous les mardis au calendrier des animations ! Départ avec notre minibus.



## Renouvellement du Conseil de la Vie Sociale

Le Conseil de la vie sociale (CVS) est une instance d'échange et d'information, ayant pour but une participation des résidents et familles dans le fonctionnement et la vie de l'établissement.

Il se réunit 3 fois par an en moyenne, dernièrement le 21 juin. Un appel à candidature pour le renouvellement de ses membres a été lancé.

Compte tenu des places vacantes en particulier pour les membres représentant les résidents, un nouvel appel à candidature sera lancé à l'automne. Le CVS cherchera notamment sa/son président(e) !

## Ateliers naturopathie

A propos de nos sens qui nous relient au monde...

Christiane Pincemin, résidente : « Au cours des premières séances nous abordons avec Marie et Garance les 5 sens : le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe et la vue. Représentés par des schémas, chaque résident s'empare d'exercices concrets, avec leurs interactions, leurs appropriations. Une expérience très riche de nos cinq sens. Le chiffre 5 est le nombre de l'homme et de son environnement : les doigts de la main, les points cardinaux, les éléments (feu, terre, espace et son, l'eau, l'air et le souffle). Ce sont les relations essentielles entre l'humain, la nature et le cosmos ! ».



Une belle découverte au travers de ces ateliers, avec des personnes diplômées (biologiste, naturopathe) et sensibles au partage avec nos résidents.

# Atelier intergénérationnel avec le PAAJIP

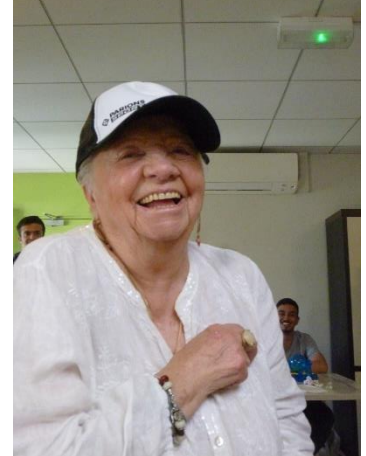
La résidence a répondu à la proposition d'organiser des ateliers intergénérationnels, en partenariat avec le Pôle Agglomération Adolescence Jeunesse Information Prévention (PAAJIP) de l'agglomération Foix-Varilhes.

L'objectif ? que les jeunes accompagnés par ce pôle et la mission locale puissent découvrir le métier d'animateur auprès d'un public sénior.

6 jeunes âgés entre 18 et 24 ans ont pu mettre en place 2 ateliers au mois de juin :

- Atelier origami
- Animation d'un loto





Ces ateliers ont rencontré un vif succès puisque vous avez participé en nombre ! Ces temps de partage jeunes/aînés apportent des moments agréables et d'ouverture pour la vie de l'établissement.

## Atelier galets, avec Aurélie :

Pour le dernier jour de juillet, j'ai invité les résidents à participer à un temps (ré)créatif, après la collation. Pour rester dans l'air du temps et fidèle à mes valeurs, nous avons procédé à du recyclage.

L'idée était de construire/déconstruire et de transformer la matière première mise à disposition, à savoir des galets.

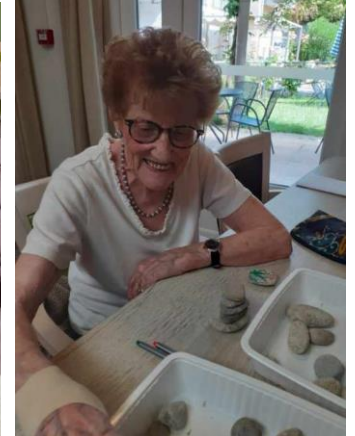
Les propositions étaient variées : en faire des cairns, du land'art, de la customisation individuelle ou collective, en procédant ou non à des

assemblages.

Ainsi, chacun a pu s'approprier l'atelier et choisir quel usage il souhaitait faire de son/ses œuvre(s) : un presse papier, une décoration de table, un trésor à dissimuler dans le jardin de la résidence / dans les rues de Varilhes, ou encore un présent à offrir.

Les plus inspirés ont laissé libre cours à leur imagination. D'autres, en majorité, ont préféré s'aider de modèles pour reproduire de petits dessins et des initiales sur les pierres.

J'ai été touchée par l'engouement manifesté par certaines personnes pour cet atelier. Une résidente s'est procurée quelques jours après, un livre sur l'art de personnaliser les galets. Apparemment elle n'a pas fini d'exprimer son talent :)



## Chants école de Laborie

Il était une petite troupe de 40 élèves de primaire, qui se sont rendus à pied jusqu'à notre résidence pour partager leurs apprentissages musicaux avec leur professeur de musique. Accompagnés par Mme Marin et Mme Delpy leur enseignantes, les élèves ont proposé des chants dans notre jardin, dont les résidents ont profité, parfois même depuis leur balcon !



## Atelier musical, vocal et corporel

« Avec Jenny Gilles, nous commençons par « l'écoute » d'une musique en fermant les yeux, puis on exprime ce que l'on ressent. Ce peut être sous forme d'images, de gestes induits par le rythme, les nuances, les silences. Toutes les sensations sont ressenties dans notre corps.

La musique, le chant sont des sons qui émettent des vibrations dans toutes

les cellules de notre corps et permettent de mieux faire circuler les énergies.

Les points énergétiques sont au nombre de sept. Jenny donne un thème pour cet exercice, qui est excellent pour libérer les douleurs, les blocages émotionnels, les ruminations mentales...puis nous faisons des exercices avec les voyelles : articulations, sons plus ou moins forts, partage avec les membres de l'atelier. Pour finir nous chantons des airs variés ».

Christiane P, résidente.

## Spectacle chorale Verniolle

A l'occasion des 10 ans de celle-ci, le 7 septembre prochain, les répétitions vont bon train à la résidence ! Nombreux sont celles et ceux qui chaque mois, participent à la chorale pilotée par l'équipe de l'Ehpad de Verniolle, où nous nous rendons avec le minibus. Photos du spectacle à venir dans la prochaine Gazette ! Et des « répétitions » orchestrées par nos agents sociaux...

## Texas dancers

Le 18 mai, les Texas Dancers 09 ont passé l'après-midi à la résidence autonomie en compagnie des résidents dans une ambiance Western. Une initiative qui a suscité une satisfaction générale que ce soit du côté des résidents qui ont participé à l'animation, que des danseurs qui ont pris beaucoup de plaisir. Il y a fort à parier que l'opération sera renouvelée.





## Atelier cuisine avec le Centre de loisir Francas

Parce que les petits ont aussi du plaisir à venir nous rencontrer, nous avons accueilli le centre de loisir des Francas à Varilhes pour un atelier cuisine. Avec les fruits achetés sur le marché de Varilhes en direct, nous pouvons difficilement faire circuit plus court... Merci aux animateurs pour cette initiative intergénérationnelle, pendant les vacances scolaires.



## Animations avec M. Dupeyron

M. Dupeyron nous a fait le plaisir à nouveau d'animer un moment collectif autour du voyage, du chant, de la culture au sens large. Merci pour cette nouvelle initiative que chacun a largement apprécié. Au plaisir de se retrouver dans les mois à venir !

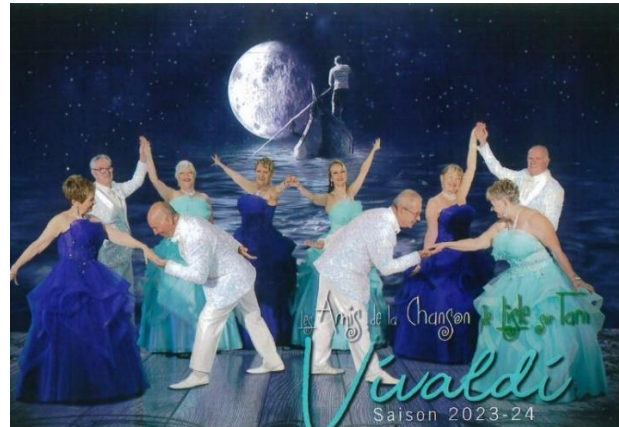




## Spectacle Varilhes animation

Le Conseil d'Administration de l'association Varilhanimation a proposé aux résidents des places gratuites pour assister au spectacle de variétés « des amis de la chanson de Lisle sur Tarn » le samedi 20 avril 2024.

Nos résidents ont été ravis de la prestation et remercient vivement l'association de les avoir conviés.



# Moments de convivialités avec l'équipe RA

Quoi de mieux que de profiter de notre joli jardin extérieur pour improviser un jeu de quilles tous ensemble... A refaire ! en attendant de créer peut-être prochainement un petit terrain approprié aux quilles et à la pétanque...



*Bel été à toutes et tous*

