

Résidence CHC Landenne
19, rue Jean Tousseul
5300 LANDENNE

Le Borromée

JOURNAL INTERNE TRIMESTRIEL - N°25 / MAI 2022



Résidence CHC Landenne

INFORMATIONS

ANIMATIONS

CONSEILS

JEUX

Vivons ensemble



Editeur principal : Corinne Jorssen
GRATUIT



Le Borromée



Fleur porte-bonheur et emblème du 1er mai, le muguet est partout ce jour-là. Ses clochettes blanches et son parfum délicat ont fait du muguet la star du 1er mai. Gracile et aérien, il revient chaque printemps fleurir les jardins et les étals des fleuristes. Cette vivace caduque de la famille des Asparagacées est facile à cultiver, à condition de la protéger du soleil et surtout du gel. **Attention à sa toxicité ! Au moment de la floraison, il faut surtout empêcher les enfants et les animaux de toucher aux fleurs car ces dernières sont toxiques. Pensez à bien vous laver les mains après les avoir manipulées et surtout ne léchez pas vos doigts en jardinant !**

Sommaire

- **Carnet des nouveaux résidents**
- **Santé : La santé mentale**
 - Le nouvel espace « cocooning »
 - Le parcours de marche
- **Divers: Dîner à thème**
 - Rencontre intergénérationnelle
 - Festivités de Pâques
 - Groupe de travail
 - Road trip au Panama
- **Réfléchissons un peu**
- **Rions un peu**

EQUIPE DE REDACTION

Beulen Valérie- Infirmière sociale et administrative
Jorssen Corinne- Ergothérapeute
Hastir Olivia- Logopède
Houyoux Charline - Kinésithérapeute

CARNET DES NOUVEAUX RÉSIDENTS

Résidents entrés depuis le 4 janvier 2022

- . Monsieur B [REDACTED] Edgard entré le 08/02/2022
- . Madame D [REDACTED] Bernadette entrée le 15/02/2022
- . Monsieur D [REDACTED] Gérard entré le 05/04/2022
- . Monsieur L [REDACTED] Jean entré le 13/04/2022
- . Madame G [REDACTED] Marie Louise entrée le 15/04/2022
- . Madame L [REDACTED] entrée le 28/04/2022
- . Mr L [REDACTED] André entré le 25/04/2022
- . Madame D [REDACTED] caroline entrée le 27/04/2022
- . Madame P [REDACTED] Constance entrée le 04/05/2022

BIENVENUE

D'autres résidents nous ont quitté... ils sont partis vers d'autres cieux.



- . Madame C [REDACTED] Anna le 12/04/2022
- . Monsieur B [REDACTED] Louis le 15/04/2022
- . Madame C [REDACTED] Madeleine le 20/04/2022
- . Madame L [REDACTED] Yolande le 17/05/2022

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ? POUR QUI ?

La santé mentale, au même titre que la santé physique est essentielle pour être bien dans sa peau, dans sa tête et dans sa vie... La santé mentale c'est le bien-être émotionnel et psychologique, c'est aussi avoir le sentiment que sa vie vaut la peine d'être vécue. Une bonne santé mentale doit nous permettre d'agir et de penser de manière à nous sentir bien, à faire face aux défis que l'on rencontre dans la vie.

La santé mentale peut être influencée par des expériences de vie difficiles ou au contraire, positives ; comme par exemple la perte d'un être cher, une situation économique instable, mais aussi les relations avec nos proches, nos amis, nos voisins, l'environnement dans lequel on vit, ainsi que des problèmes de santé physique tels que des maladies, un handicap, etc. En bref, nos réactions à tout ce qui nous impacte de manière positive ou négative, et qui nous construit tout au long de notre vie est susceptible de fragiliser (ou au contraire fortifier) notre état de santé mentale.

On se sent parfois anxieux, triste, perdu ou désemparé, on a des idées noires, on rumine des choses qui nous tourmentent. Chacun est susceptible de rencontrer ces moments de vide ou de trop plein dans sa vie, de difficultés qu'on aimerait surmonter.

Il est bon de pouvoir en parler quand cela nous arrive, et qu'on en ressent le besoin.

Si on est parfois bien entouré et qu'on a la chance de pouvoir en parler à nos proches, ce n'est pas le cas de tout le monde (et alors, on doit faire face à encore plus de solitude...).

On ne sait dès lors pas toujours à qui s'adresser, comment aborder ces sujets qui sont parfois douloureux, très intimes et on se retrouve bien seul face à cette montagne qui semble difficile à gravir.



Dans les maisons de repos du Groupe santé CHC et par conséquent à la résidence CHC Landenne où vous habitez, une équipe spécialisée en santé mentale (l'équipe Part'âge) est présente régulièrement.

Emilie Moustié et Gilles Squélard sont psychologues, et viennent quelques jours par mois (un mercredi sur deux pour Emilie et une fois par semaine pour Gilles) pour les résidents de la maison de repos, leur famille, et les équipes qui y travaillent (les interventions des psychologues sont gratuites). En effet, tout le monde peut faire appel à un psychologue pour être accompagné dans un moment de vie difficile...

Le Dr Wauthier est une psychiatre qui fait également partie de l'équipe Part'âge, elle vient à la maison de repos St Charles une matinée tous les 2 mois. Ce sont les psychologues de l'équipe qui réfléchissent avec les résidents si le passage de la psychiatre est pertinent !

Vous pouvez donc demander le passage d'un psychologue si vous en ressentez le besoin, il ne faut pas hésiter.

La santé mentale est importante, et la volonté de la maison de repos où vous vivez est d'en prendre soin, avec vous. Si vous désirez rencontrer un des psychologues, parlez-en à l'équipe et ils viendront vous voir au plus vite ! Si vous préférez par contre prendre contact directement avec l'équipe Part'âge, vous pouvez téléphoner à Gilles Squélard, responsable de l'équipe au 0497 49 40 04.

D'ici là, prenez soin de vous !

L'équipe Part'âge.



LE NOUVEL ESPACE « COCOONING »

Afin d'élargir les types de prises en charge que nous proposons à nos résidents, notre nouvelle Directrice Mme Vitello a proposé de mettre en place un nouvel espace (au 3^{ème} étage) qui s'appelle le « **cocooning** ».

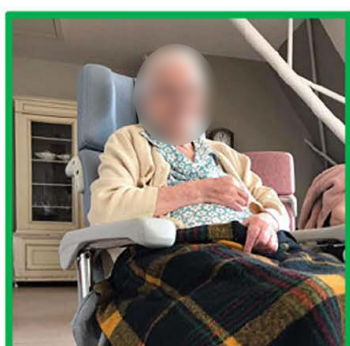
Comme son nom l'indique, nous avons souhaité faire de cet endroit un petit cocon qui soit rempli de chaleur humaine, de douceur, de gestes tendres.

Nous y avons également installé des objets que l'on peut trouver dans une maison familiale afin que nos résidents se sentent le plus possible chez eux.

Cet espace est dédié à des résidents atteints de troubles cognitifs sévères leur permettant ainsi de se sentir bien, de retrouver des sensations d'antan (réminiscence), d'éveiller leurs sens par le toucher, l'odorat, la vue, le goût ainsi que de pratiquer des activités adaptées à chacun.

Il est géré par notre collègue Anne-Sophie BAIJOT, par notre bénévole Brigitte et encadré par Mme Vitello (Directrice) et Valérie Beulen (infirmière sociale).

Nous avons déjà pu voir les bénéfices de ce type de prise en charge : résidents détendus, souriants, qui s'expriment d'avantage. Il nous apporte également de belles surprises car il nous prouve qu'avec de la stimulation, nos résidents ont souvent plus de capacités préservées que ce que nous pouvons penser.





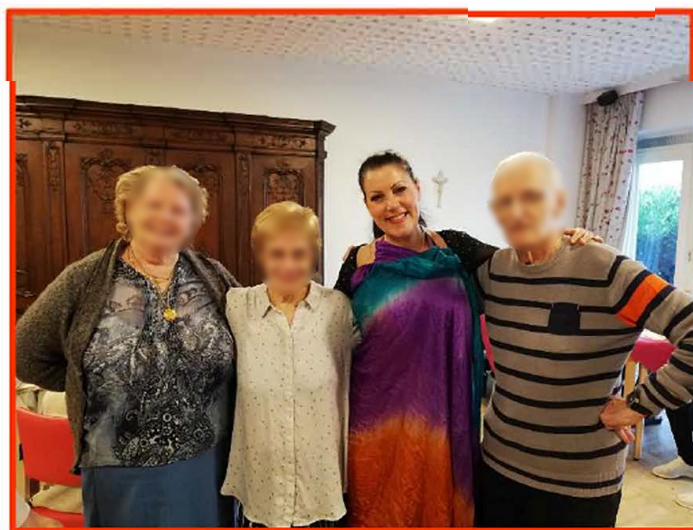
LE PARCOURS DE MARCHÉ

Tous les jeudis matin, de 9h à 12h, nous avons mis en place un parcours de marche. Un tapis, des plots, une poutre, ... bienvenue en terrain miné ! Pas de panique le parcours de marche à pour objectif de prévenir les chutes. En effet, qui n'a jamais trébuché sur un pavé ou manqué de faire un vol plané ? Une telle situation est malheureusement souvent synonyme de chute chez la personne âgée. Accessible à la personne qui a déjà chuté, à celle qui souhaite se prémunir des chutes, mais aussi aux personnes plus jeunes souffrant d'une pathologie neurologique (hémiplegie, sclérose en plaque, ...). Le parcours de marche permet également d'améliorer l'équilibre, la proprioception, les capacités motrices et de renforcer les muscles du résident. De façon plus générale, il permet de reprendre confiance en soi et de valoriser les capacités de chacun. Nous y incluons le vélo (motomed) qui peut être employé par tout un chacun. Tout ceci se réalise dans une ambiance bon enfant. Ce parcours rencontre un réel succès ! Les résidents en redemandent ; alors si vous êtes déjà venus, continuez ! Et pour les autres, faites le grand saut et n'hésitez pas à venir nous y rejoindre.



DÎNER À THÈME

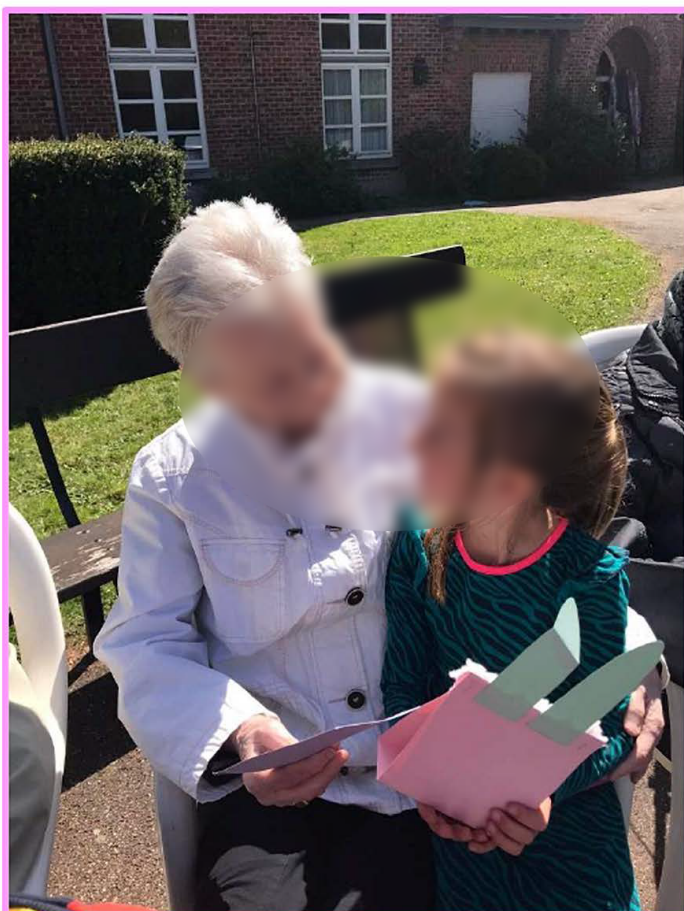
Dans le courant du mois de mars, nos résidents ont dégusté un bon couscous dans une ambiance orientale. Et histoire de les faire voyager un peu plus longtemps, une danseuse du ventre a été notre invitée pour une démonstration / initiation ... nous manquons encore d'entraînement cela dit !



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Flashback sur notre dernière visite au sein de la classe de maternelle de madame Lara. Après un conte sur les changements apportés par le printemps, nos amis avaient réalisé des chenilles et fait germer de petites pousses dans des coquilles d'œuf.

Avec le retour du beau temps, les enfants nous ont également rendu visite à l'occasion des festivités de Pâques.



FESTIVITÉS DE PÂQUES

Pour Pâques, nos aînés ont été réquisitionnés pour la fabrication de lapins, en prévision de la visite des enfants du personnel et de l'école maternelle avec laquelle nous avons un projet intergénérationnel.

Le dimanche 17 avril, un apéritif a été servi au restaurant avant le repas, l'occasion pour nos résidents de boire un petit verre de vin (ou plus ...).

Les jeudis 14 et 21 avril, nous avons eu la visite des enfants du personnel, puis de l'école maternelle. Durant une après-midi, les enfants se sont divertis sous le regard de nos résidents avant de recevoir un sachet d'œufs en chocolat, caché dans les lapins confectionnés par nos résidents.



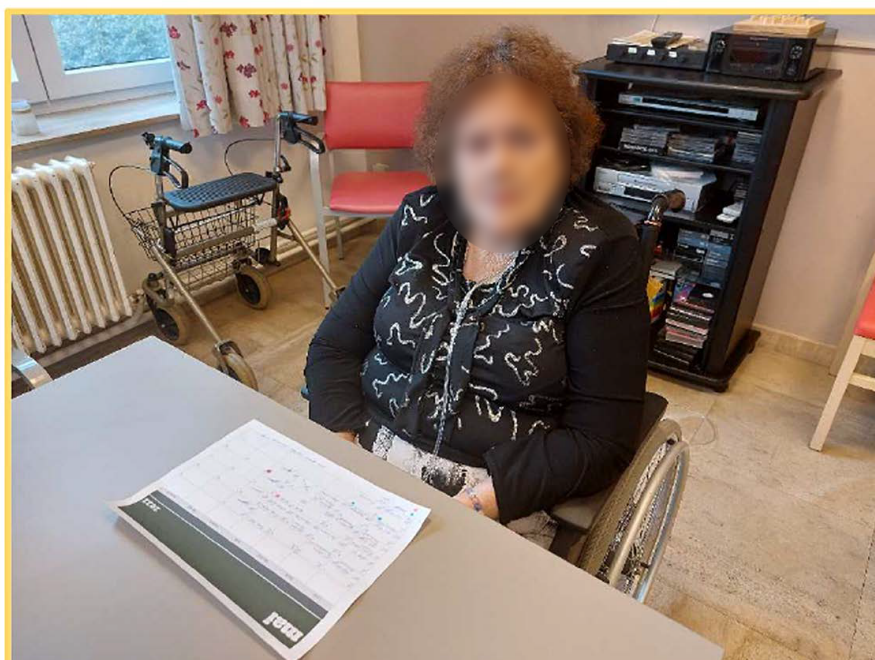
GROUPE DE TRAVAIL



Quelques images de la première rencontre du groupe de travail "animation". Souhaitant rendre les résidents acteurs, il leur a été proposé de réaliser le planning mensuel pour le mois de mai :

- Une sortie au restaurant est prévue le 24 mai prochain
- Des activités de relaxation (yoga, méditation, etc.)
- Un karaoké
- Un petit déjeuner buffet, réalisé le 03 mai

A cela s'ajoutent les activités habituelles, plus cognitives ou manuelles.



ROAD TRIP AU PANAMA

Durant ce mois de février 2022, alors que le froid, la grisaille, la pluie et le vent s'invitaient comme chaque année en Belgique, je suis partie sous les tropiques : direction le Panama.

Et comme je ne fais pas les choses à moitié, c'est en voiture que nous avons sillonné le pays. Aujourd'hui, je vous invite à faire un tour à bord du Borromée Airlines pour découvrir ce petit paradis, à quelques 8.000 km d'ici.

Situation géographique

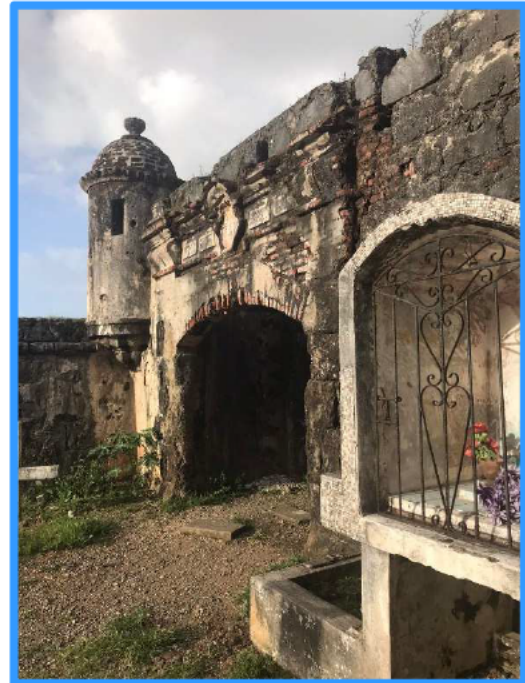


Le Panama est un pays d'Amérique Centrale, situé entre le Costa Rica et la Colombie. Le nom de sa capitale n'est pas très compliqué puisqu'il s'agit de Panama City ou Panama Ciudad, que l'on pourrait traduire par Panama Ville. Le pays comptait 4,3 millions de personnes en 2020 et est dirigé par un président, actuellement monsieur Cortizo. La langue parlée est l'espagnol, mais il y a une grande influence des Etats-Unis et l'anglais est donc souvent utilisé. La monnaie est la Balboa ou le dollar américain.

Un peu d'histoire

C'est en 1503, lors de son quatrième voyage sur le Nouveau Continent, que Christophe Colomb décide de faire une halte au Panama. À l'époque, et jusqu'à son indépendance en 1903, il faisait partie de l'actuelle Colombie.

Grâce à sa localisation et sa largeur (il n'y a que 80 km entre la côte Pacifique et la côte Atlantique), le pays a été un grand exportateur d'or et de marchandises. Pour protéger celles-ci, des fortifications et des murailles ont été érigées tout le long des côtes. Et ce fut bien nécessaire puisqu'à l'époque, plus d'un pirate voulait sa part de trésor !



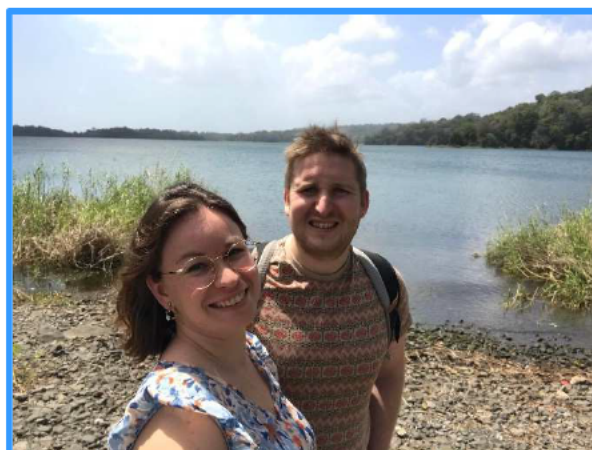
La construction du Canal de Panama à partir de 1882 facilita le passage par voie fluviale.

Le Panama est aujourd'hui un pays chargé d'histoire coloniale et doté d'une culture mixte entre les colons, les esclaves et les autochtones.

Suivez-moi dans mon périple au travers des différentes provinces

Portobelo - Province de Colón

Lors de notre arrivée, nous avons loué une voiture et fait route vers Portobelo. Pour cela, nous avons longé le fameux Canal de Panama, où se croisent d'immenses paquebots transportant des milliers de containers. La traversée du Canal peut coûter jusqu'à 200.000 \$.





Portobelo est un petit village de pêcheurs, situé dans une baie de la mer des Caraïbes. Il est entouré par de nombreuses forteresses et en son centre se trouve le bâtiment des douanes.



Vue de notre chambre sur la baie. Chaque soir, les habitants sortent leurs hauts parleurs et mettent de la musique, cela crée un étrange mélange de chansons !

C'est là que nous avons découvert l'histoire de l'esclavage au Panama. En effet, lors de leur arrivée sur le continent, les colons ont exploité les autochtones pour la construction de leurs villes, de leurs églises ou pour le travail domestique. Comme nous le savons aujourd'hui, ils ont aussi ramené avec eux des maladies, qui ont vite fait de décimer les populations. Raison pour laquelle ils sont partis en Afrique, et notamment au Congo et

au Sénégal, pour ramener des esclaves. Ceux-ci se sont affranchis et célèbrent leur indépendance chaque année au mois de février.



Crique entourée par des palmiers et des mangroves.



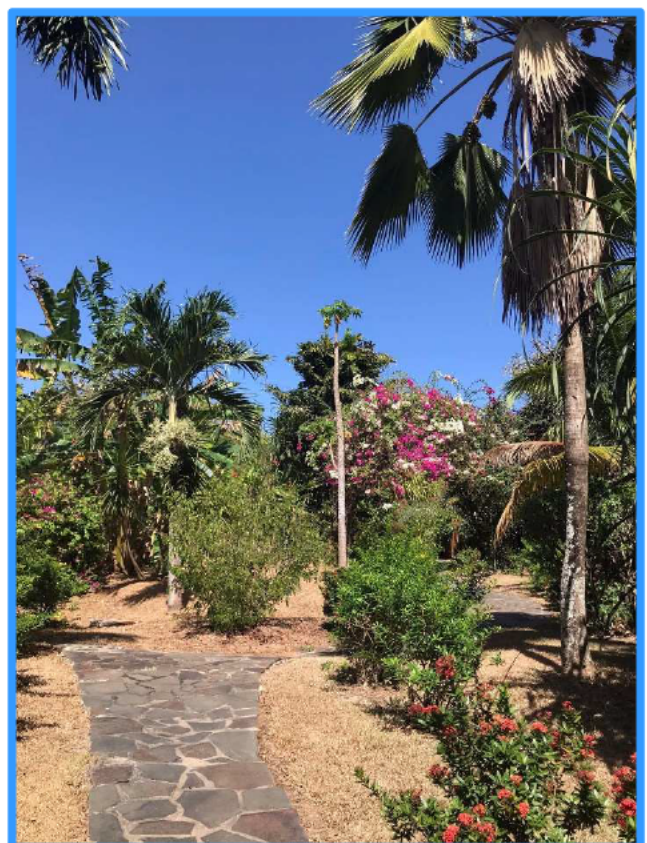
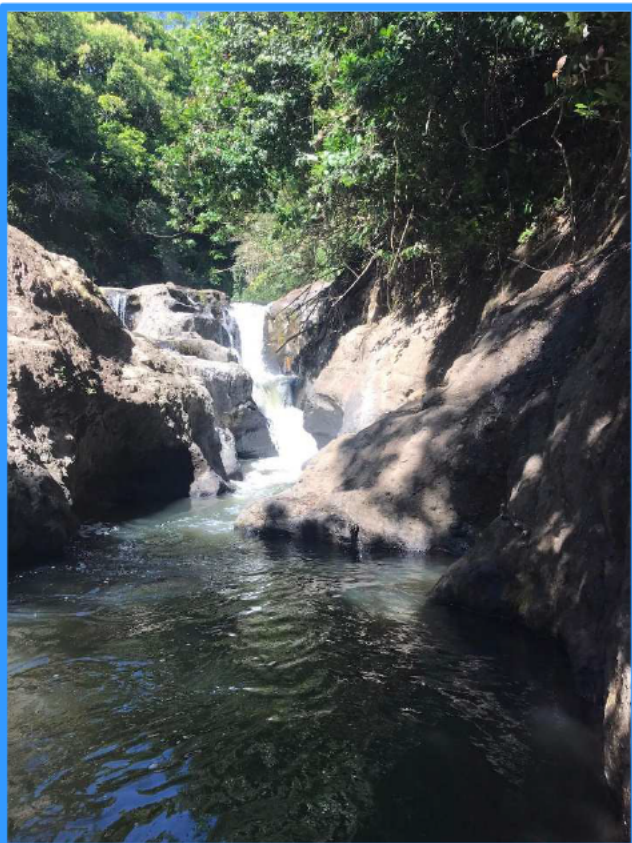
Les mangroves sont des écosystèmes marins, des plantes qui sont capables de pousser dans des zones subissant la marée, dans un sol très salin. On y trouve beaucoup de crustacés, de poissons, de mollusques et d'oiseaux.

Place du village

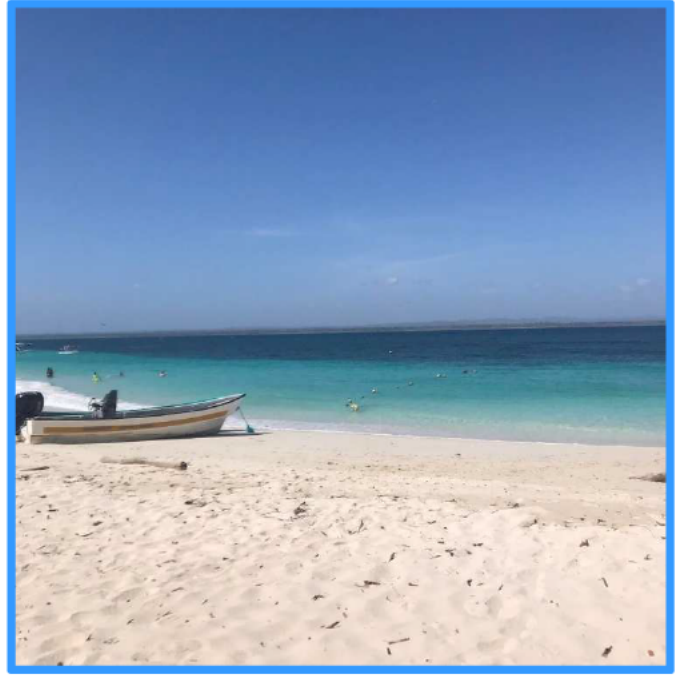


El Valle de Antón - Province de Coclé

Il se raconte que la ville se situe dans le lit d'un volcan éteint, ce qui donne à la ville une atmosphère chaude et sèche. Située au cœur même du pays, cette vallée propose de magnifiques promenades sur la crête des montagnes, dans la forêt ou sur le sentier de cascades.

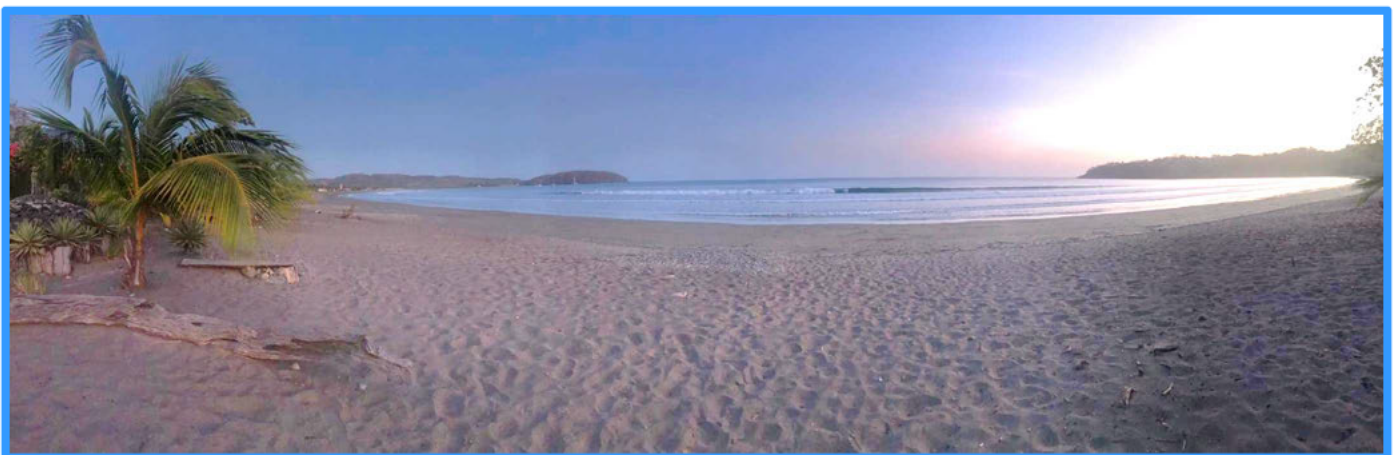


Pedasí - Province de Los Santos

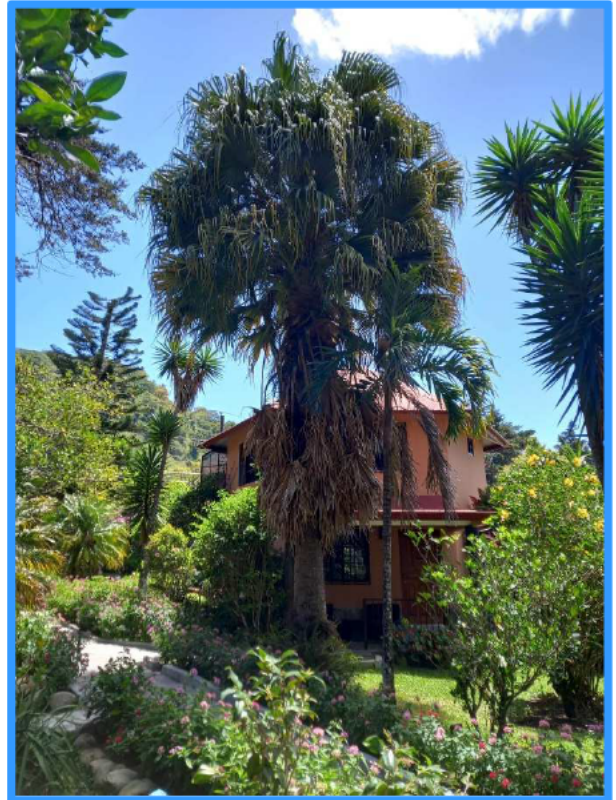


Région de plages de sable blanc ou noir, la région de Pedasí présente une faune et une flore digne d'une véritable carte postale. Lors de notre séjour dans la région, nous nous sommes rendus sur une île : Isla Iguana. Pas besoin de parler espagnol pour comprendre qu'il s'agit du paradis des iguanes. Il est également possible d'y observer une myriade de bernard-l'ermite, de poissons colorés et de coraux. Pour ceux-ci, il vaut mieux s'équiper au préalable d'un masque et d'un tuba.

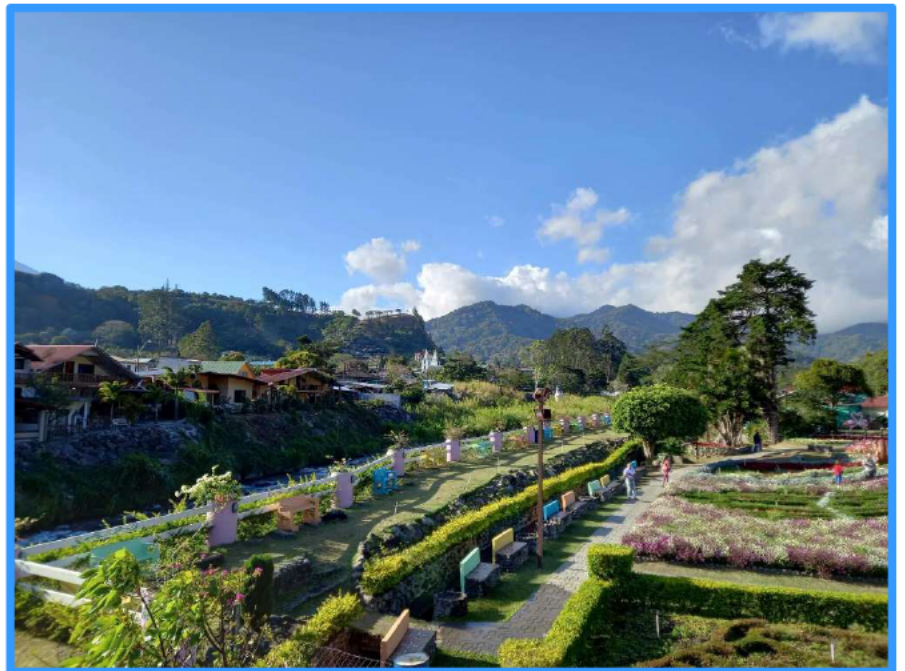
Nous nous sommes également rendus dans une zone de randonnées pédestres, pour découvrir les arbres de la région et voir une cascade. Quelle ne fut notre surprise en levant la tête : deux singes capucins sautaient d'arbre en arbre ! Une sacrée frayeur ou surprise, c'est selon.



Boquete - Province de Chiriqui

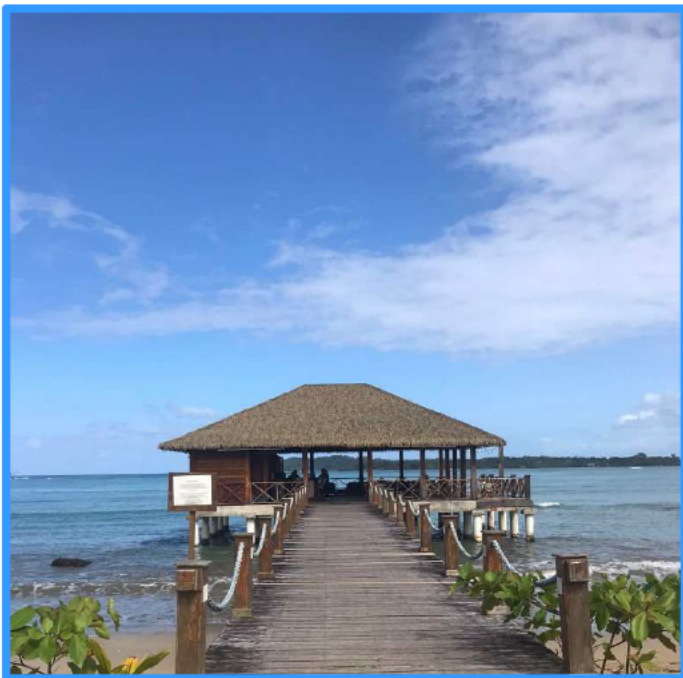
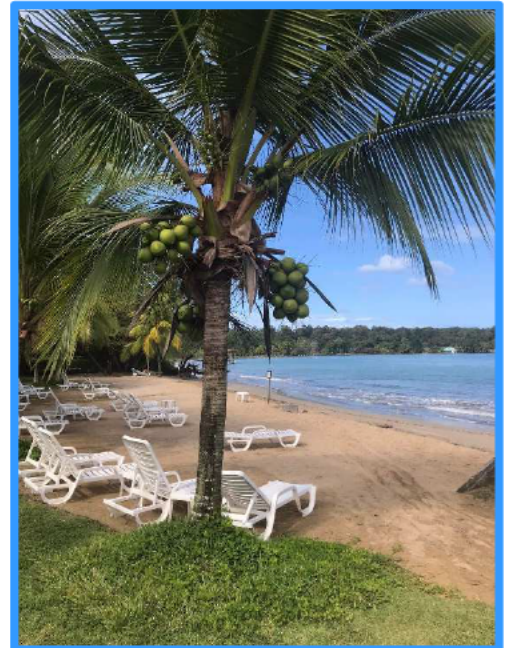
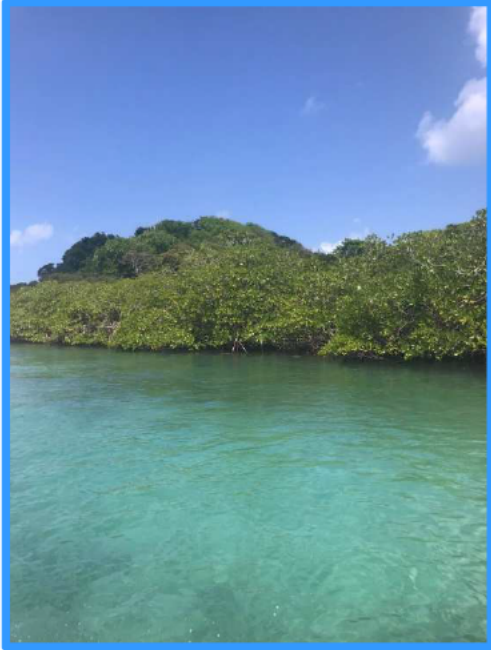


La ville de Boquete se situe au pied d'un volcan (encore un !) et est réputée pour ses plantations de café, ainsi que pour sa faune et sa flore. C'est là que des quetzals (un oiseau au plumage vert) peuvent être vus. Scorpions, singes hurleurs, papillons en tous genres sont également observables selon les périodes.



Archipel Bocas Del Toro

Comment ne pas terminer notre séjour par cet archipel de rêve ? Cette petite île regorge de trésors : plages de sable blanc, mangroves, dauphins, étoiles de mer, oiseaux exotiques, ...



RÉFLÉCHISSONS UN PEU

Le mot caché :

1. Il est établi par un nutritionniste pour maigrir
2. Dite « de chasteté » elle n'est plus d'usage
3. De laine, elle s'utilise pour tricoter.....
4. Les restaurants en ont une en plus du menu du jour
5. Le toréador aime le provoquer dans l'arène
6. Le saint-bernard le porte au cou
7. Quand on est sourd comme lui, l'appareillage est-il encore possible.....
8. On constituait celui de la mariée autrefois
9. Les skieurs les aiment recouvertes de neige
10. La dermatologue traite ses problèmes
11. Confiture sans présence de morceaux de fruits
12. Domestique, son habitation est un clapier
13. On les souffle sur un gâteau d'anniversaire.....
14. On s'y met pour éviter les insulations
15. Gariguettes, dans les bois, ces fruits rouges nous régaleront le palais
16. Le bonhomme de neige le fait dès que le soleil brille
17. Elle peut être brisée, sablée ou feuilletée
18. L'hypocondriaque se croit atteint de tous les
19. Buissonnière, elle fait sécher les cours
20. Tsé-tsé, elle est redoutée

Réponses : 1. un régime, 2. la ceinture, 3. une pelote, 4. la carte, 5. le taureau, 6. tonneau, 7. Le pot, 8., 9. Les montagnes, 10. La peau, 11. La gelée, 12. Le lapin, 13. Les bougies, 14. L'ombre, 15. Les fraises, 16. Fondre, 17. La pâte, 18. Les maux, 19. L'école, 20. La mouche

RIONS UN PEU

