Notre Dame de la Paix

RÉSIDENCE DE RETRAITE MÉDICALISÉE EHPAD

Fondée en 1923

1923-2023 LE 100 EME Anniversaire

Le Grand Journal

Journal Trimestriel

Décembre-Janvier-Février

HIVER 2025-2026

SOMMAIRE

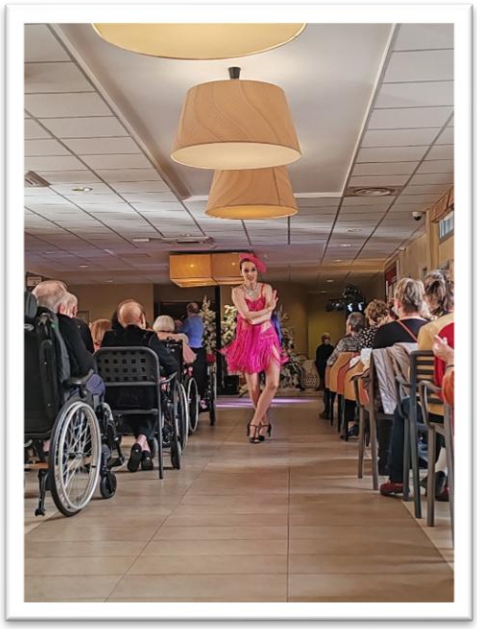
- Les fêtes de fin d'année……..……..……..pages 3-6
- Les ateliers créatifs de Noël…….. page 7
- Crêpes et gaufres party……. page 8
- Le yoga sur chaise……page 9
- Promenade au jardin ……page 10
- Les anniversaires……pages 11-12
- VsArt……page 13
- A Porquerolles……..……..page 14
- A L'Odyssée……. ……..……pages 15-16
- Les sorties……page 17
- L'interview du Grand Journal……..page 18
- En projet……page 19
- Renseignements utiles…….. page 20

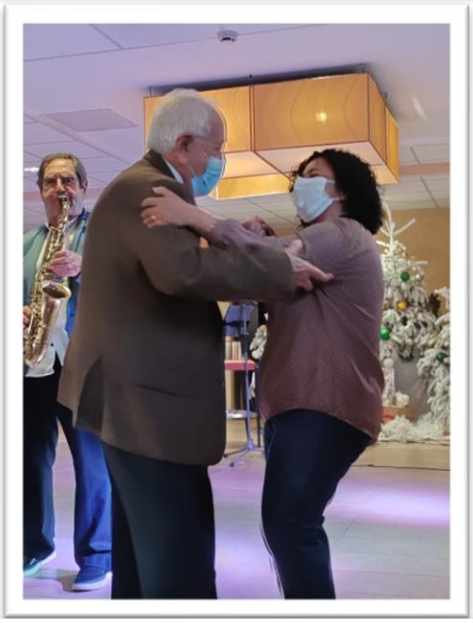
Les fêtes de fin d'année

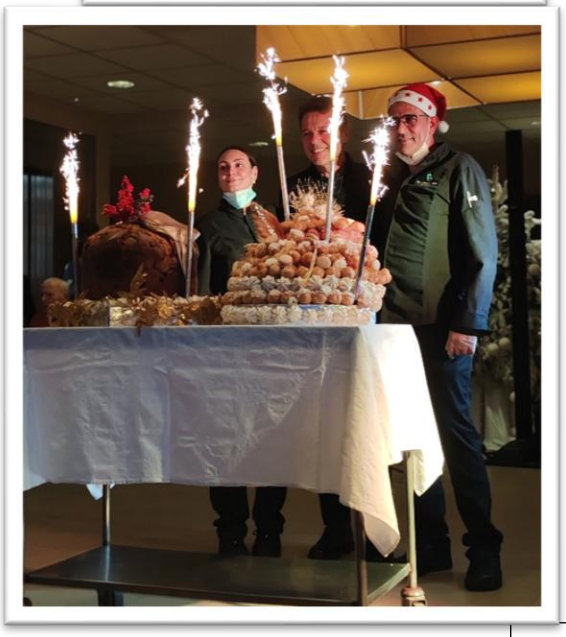
Les fêtes de fin d'année sont un des moments clés de la vie de la résidence.

Chaque année un spectacle est proposé au rez-de-chaussée le mercredi précédant les vacances scolaires et le jeudi au 1er étage.

Le spectacle est suivi d'un goûter festif avec son large choix de verrines, bouchées sucrées et autres mignardises et surtout la traditionnelle et très attendue pièce montée !







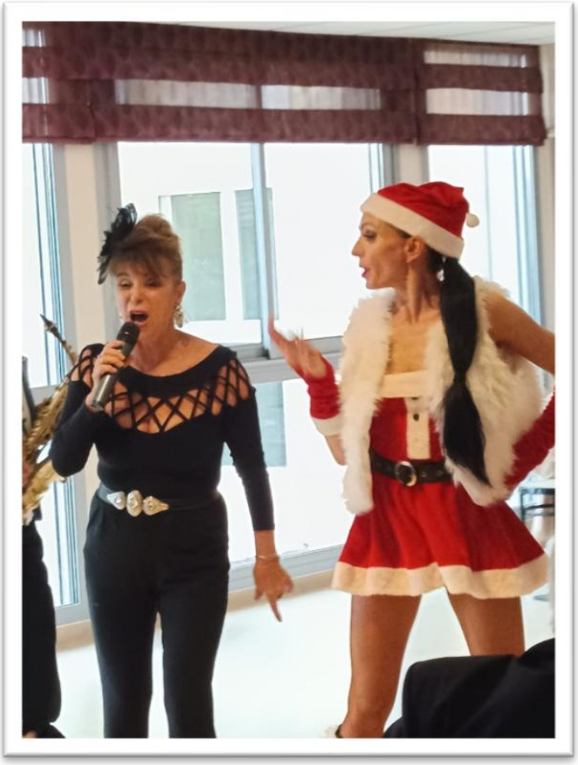
Les fêtes de fin d'année

Notre Dame de la Paix

Nous avons eu le plaisir cette année de recevoir Claudine Armando, son saxophoniste et ses danseurs pour un spectacle cabaret.

Cette période de l'année, très festive, s'accompagne des visites des familles encore plus présentes à cette date.

De nombreux intervenants marquent aussi de leur présence ce moment unique dans l'année. Ainsi des élèves de Bon Accueil venus chanter, danser et jouer des saynètes aux résidents.



Les fêtes de fin d'année

Notre Dame de la Paix
RÉSIDENCE DE RETRAITE MÉDICALISÉE EHPAD
Fondée en 1923

Quelques photos du goûter préparé par nos cuisiniers à l'occasion des fêtes de Noël !

Meringues, bûches, verrines, papillotes, pièce montée… Un régal pour les yeux et les papilles !

Les fêtes de fin d'année sont, par excellence, le moment du partage,

si important pour les résidents et pour les familles.

Les fêtes de fin d'année

Le 25 décembre, le déjeuner réunit familles et résidents autour d'un déjeuner festif.

Les différents espaces de la residence sont aménagés pour accueillir au mieux les visiteurs et faire de ce moment un beau moment de retrouvailles et de partage.

Les ateliers créatifs de Noël

Notre Dame de la Paix

Deux ateliers créatifs ont eu lieu en décembre mené par Madame G.

Ces ateliers permettent aux résidents, et aux familles qui le souhaitent, de fabriquer des décorations de fête, pour soi ou bien pour offrir. Ce sont d'agréables moments qui contribuent à l'ambiance toujours particulière de cette période de l'année.
Encore une fois, un grand merci à Madame G. pour sa générosité, sa créativité et sa bonne humeur !

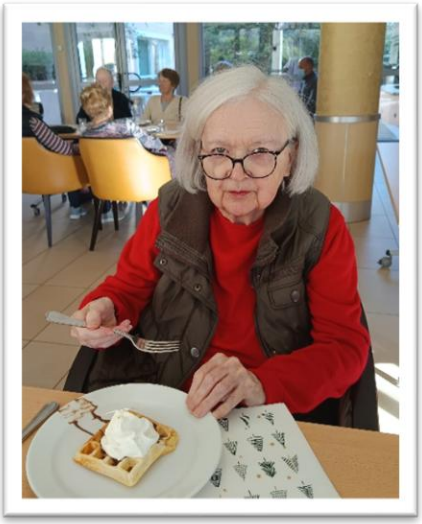
Crêpes et gaufres party

Les goûters gourmands sont toujours les bienvenus !

Crêpes et gaufres font partie des pâtisseries les plus appréciées. Lorsqu'en plus elles sont accompagnées de chocolat chaud, de crème de marrons et de Chantilly, elles le sont encore davantage !

Régulièrement, nous organisons des crêpes et gaufres party avec Corinne, notre maîtresse de maison.

Ces moments sont toujours des succès auprès des résidents, amateurs de gourmandise et de convivialité.



Le yoga sur chaise

Le jeudi matin à 10H30, rendez-vous à L'Odyssée pour une séance de yoga sur chaise !

Cette discipline permet le renforcement musculaire, la respiration profonde, améliore la souplesse et la mobilité des articulations. L'amplitude des mouvements augmente, les tensions et les douleurs musculaires s'atténuent. Une pratique régulière améliore la qualité du sommeil, de la respiration et procure un sentiment de bien-être.

Que des bénéfices à la pratique du yoga sur chaise !

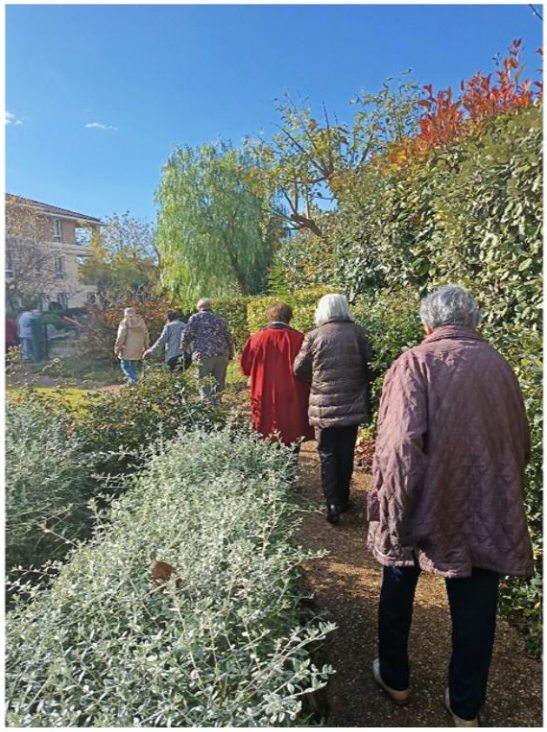
Promenade au jardin

Notre Dame de la Paix

La promenade au jardin est devenue le rituel du lundi matin. Qu'il pleuve ou qu'il vente, nos vaillants résidents sont partants pour une petite balade !

C'est l'occasion de s'asseoir, au soleil si possible, et d'échanger autour de sujets divers : le quotidien, les événements qui l'émaillent, les souvenirs…

Ce moment en plein air est très apprécié des résidents et les habitués n'y renonceraient pas, même lorsque le temps est bien froid !

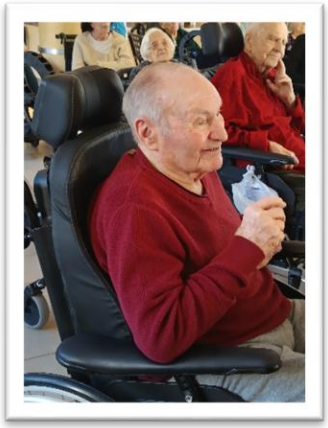


Les anniversaires

Chaque dernier mardi du mois a lieu la fête des anniversaires.

Un spectacle musical a lieu au salon de thé pour les résidents des 2è et 3è étages et un autre spectacle a lieu en salle à manger du 1er étage pour les résidents de Porquerolles (unité de vie protégée) et de Port-Cros.

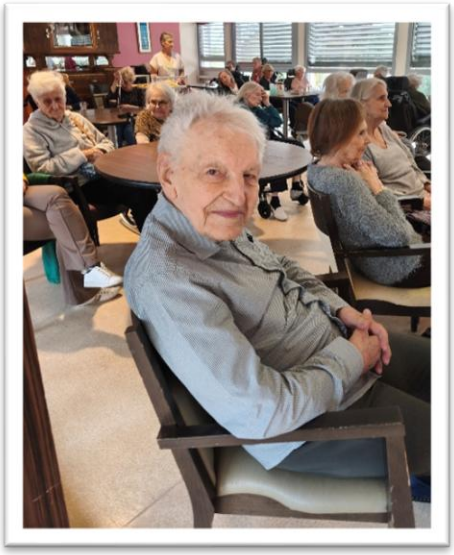
C'est l'occasion pour les résidents de partager un moment bien entre eux ou avec leurs proches.



Les anniversaires

Un spectacle de variétés, un goûter avec un beau et bon gâteau d'anniversaire, le tout en bonne compagnie, c'est l'assurance d'un après-midi festif !

Ce rendez-vous, chaque fin de mois, est un moment clé, un repère attendu de la vie de la résidence.
Que ce soit au rez-de-chaussée ou à l'étage, la participation des résidents, qu'ils chantent, dansent ou battent le rythme, fait plaisir à voir !



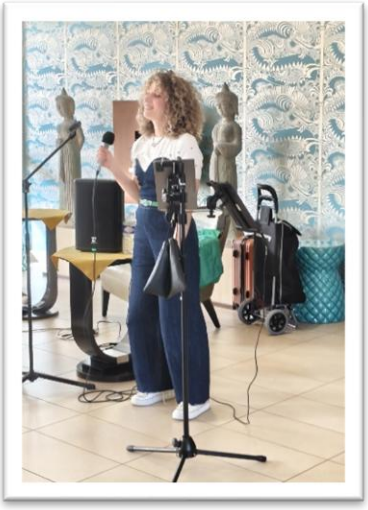
VsArt

Notre Dame de la Paix

VsArt, association de volontariat et soutien par l'art, propose chaque dernier lundi du mois une animation aux résidents de Notre Dame de la Paix. En décembre, deux contes extraits des Lettres de mon Moulin d'A. Daudet étaient à l'honneur.

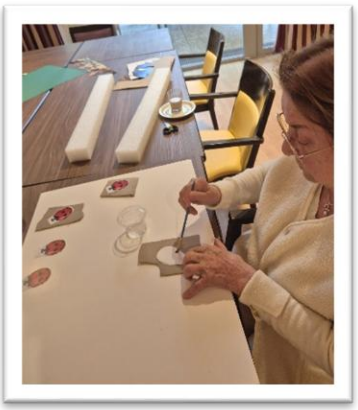
En janvier, Sylvie Pommey a animé l'après-midi avec son accordéon.

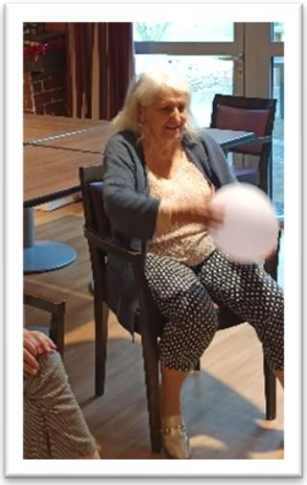
En février, Emmanuelle est venue proposer un spectacle de variétés françaises.

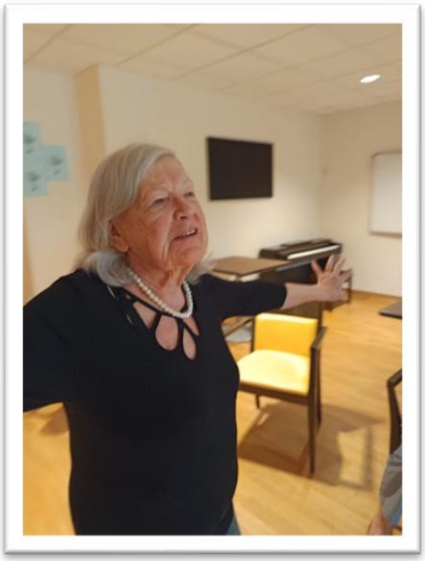


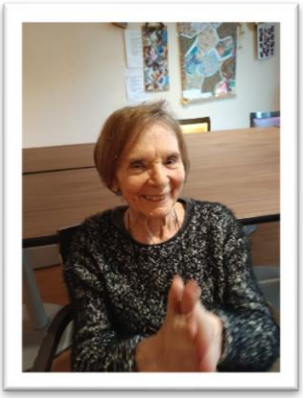
A Porquerolles

A Porquerolles, l'unité de vie protégée de Notre Dame de la Paix, de nombreuses activités ont lieu, proposées par les aides-soignantes du secteur, par Anouchka, psychologue, par Marine, psychomotricienne ou par Fabienne, animatrice socio-culturelle.
Les dimanches après-midi à thème sont également des événements appréciés par les résidents et les familles. Ces festivités sont l'occasion en amont de nombreux préparatifs qui sont autant de stimulations cognitives, motrices et créatives.









Au Pasa

Linda et Caroline accueillent les résidents au Pasa (pôle d'activités et de soins adaptés) du lundi au vendredi de 10H30 à 16H30 pour des activités thérapeutiques visant à les stimuler, à préserver un maximum d'autonomie et à les apaiser. Chaque jour des activités différentes sont proposées (activités sensorielles, motrices, cognitives) et le déjeuner est pris en commun.

C'est avec plaisir que les résidents participent au Pasa, lieu de vie convivial et chaleureux.

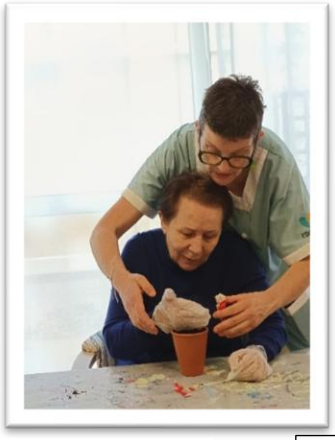
A L'Odyssée

L'accueil de jour est à présent L'Odyssée, ouvert du lundi au vendredi, de 10H à 17H, sous la houlette de Corinne, aide-soignante, aidée à mi-temps par Suzanne. La journée débute par l'accueil, autour d'un thé ou d'un café, des personnes âgées. Puis sont proposées diverses activités, motrices, créatives, sensorielles, ludiques et cognitives. Ces activités permettent aux personnes accueillies à la journée de créer du lien social, d'être stimulées. Elles offrent également un temps de répit essentiel aux aidants.

Atelier créatif

Atelier rythme

Le jeu de la roue, sorte de Petit Bac avec énigmes



Trop de vent aujourd'hui ! Les plantations pour le printemps se font à l'intérieur !

Les sorties

Les sorties en plein air sont très appréciées de nos résidents. Prendre l'air, changer d'horizon est toujours très bénéfique.

Pendant la période hivernale, les sorties sont plus compliquées à mettre en place et surtout à maintenir car selon la météo, elles ne sont pas possibles.

Les plages du Mourillon sont un de nos lieux de promenade préférés : on peut y marcher facilement, s'installer pour un petit goûter et profiter de la vue !

L'interview du Grand Journal

« Je suis Caroline, je travaille au PASA depuis plus d'un an. J'aime ce poste qui offre une approche différente du soin.

J'apprends beaucoup des résidents à travers leur regard sur la vie et leur sagesse. J'espère leur apporter quelque chose en retour. Si j'arrive à les faire rire ou sourire au cours de la journée, j'estime avoir atteint mon objectif et en suis pleinement satisfaite ! »

Questionnaire (abrégé) de Proust :

- Le principal trait de mon caractère **: l'empathie**
- La qualité que je préfère chez un homme : **la loyauté**
- La qualité que je préfère chez une femme : **la bienveillance**
- Ce que j'apprécie le plus chez mes amis : **L'honnêteté**
- Mon principal défaut **: je suis têtue**
- Le pays où je désirerais vivre : **un endroit où l'on prend le temps**
- Ce que je déteste par-dessus tout **: l'hypocrisie**
- La fleur que j'aime **: l'amaryllis**
- Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence : **les erreurs faites par ignorance, non par méchanceté**
- Ma devise ? **Pour vivre heureux, vivons cachés**

En projet

- **La reprise des ateliers intergénérationnels à la médiathèque du Port-Marchand ;**

- **La décoration printanière de Notre Dame de la Paix ;**

- **Le grand atelier créatif de printemps ;**

- **L'atelier cognitif sur « Le bord de mer dans l'art » ;**

- **Les fêtes de Pâques : une chasse aux œufs aura lieu le lundi 6 avril dans les jardins de la résidence.**

Les personnes qui souhaiteraient accompagner les résidents durant les sorties sont les bienvenues ainsi que celles qui aimeraient animer un atelier !

Merci de contacter Fabienne

Renseignements utiles

La coiffeuse Aurélie est présente dans l'établissement le mercredi.

L'esthéticienne, Célina, est présente une fois par mois à partir de 14H.

La relaxologue, Dolorès (massages bien-être) est présente 1 fois par mois à partir de 14H.

La pédicure, Dalila, est présente tous les mardis à partir de 15H.

★

PHOTOGRAPHIES

Les photographies qui illustrent ce journal sont disponibles sur demande auprès de Fabienne, animatrice.