



Fondation de Grammont

PART-AGÉS !



Numéro 35

Septembre 2009

Site internet : www.fondation-grammont.org

Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

205, rue de l'Hôpital – BP 29 – 70110 VILLERSEXEL – Tél. 03 84 20 50 98 – Fax 03 84 20 59 84 – E-mail : hpv70@wanadoo.fr



DANS CE NUMERO ...

Page n° 3 Trucs de nos grands-mères
Nouveaux noms de nos services

Pages n° 4 et 5 Les évènements d'Août

Page n° 6 Les anniversaires à fêter
La vie dans le pavillon protégé
Bienvenue à ...

Page n° 7 Loisirs

Page n° 8 Du côté de la qualité

Page n° 9 ... Loisirs (*suite*)

Page n° 10 Côté cuisine

Pages n° 11 et 12 La grippe H1 / N1

Page n° 13 Le projet de vie individualisé



Page n° 14 Quelques dates à retenir
Poème d'Odette GILLET



Trucs de nos grands-mères

Comment conserver des fleurs coupées plus longtemps



- Ne jetez pas les bouquets de fleurs qui commencent à se flétrir. Trempez-en les queues dans l'eau bouillante et les fleurs reprendront peu à peu leur fraîcheur. Cet état retrouvé, couper la partie de la tige qui a trempé dans l'eau chaude et replacer le bouquet dans un vase d'eau fraîche.
- Les fleurs coupées se conservent plus longtemps quand on peut mettre le vase dehors pour la nuit (balcon, fenêtre).
- Pour que les végétaux durent plus longtemps en vase, il faut recouper par deux fois les tiges sous l'eau.
- Pour éviter l'eau croupie des fleurs dans un vase, ajouter une branche de lierre ou une branche de thuya, au bouquet de fleurs.
- Pour éviter que vos fleurs ne s'ouvrent trop vite, ajouter une ou deux pièces dans votre vase.
- Pour éviter que l'eau d'un vase ne pourrisse, il faut y mettre un morceau de charbon de bois, cela évite d'avoir de mauvaises odeurs.
- Pour conserver du lilas dans un vase, écraser la base des tiges avec un marteau, ils resteront frais plus longtemps.
- Pour conserver vos bouquets plus longtemps, ajouter une pincée de sucre dans l'eau du vase, cela nourrira les tiges de fleurs et les empêchera de se décomposer. Pour renforcer leur résistance, vous pouvez également ajouter une goutte d'eau de Javel. Tous les trois jours, recouper le bas des tiges de biais pour une meilleure absorption de l'eau.

Nouveaux noms de nos services

Au cours de groupes de parole avec les résidents, nous avons pour rôle de trouver différents nouveaux noms pour nos cinq services. Il a été retenu :



- | | |
|-----------------|--------------------------|
| - Les MIMOSAS | pour le Pavillon protégé |
| - Les MIOSOTIS | pour St PAUL |
| - Les ACCACIAS | pour l'ETAGE |
| - Les TILLEULS | pour Ste ANNE |
| - Les MAGNOLIAS | pour le Rch HAUT |

Les évènements d'Août

Mercredi 5 août : C'est vers 10h45 que huit de nos résidentes, accompagnées par Muriel, Christelle, Mathilde et Eliane ont pris la route de Pusey (70), près de Vesoul pour se rendre au centre commercial afin de manger à la cafétéria « Le Crescendo ».

Pour certaines, c'était une grande première et pour d'autres la découverte de l'évolution de la simple cafétéria d'autrefois aux divers buffets actuels où l'on découvre un vaste choix de produits. Crudités pour certaines, charcuterie pour d'autres en passant par les moules frites, lasagnes ou poulet et en finissant par tartes, crème ou salade de fruits.

Après le repas, direction la galerie marchande du centre commercial afin de faire du « lèche vitrines » en admirant le manège à bijoux, les vêtements de marques...

Dans le centre commercial, visite des rayons jouets, bricolage, jardinage. Arrêt prolongé devant la boulangerie où les boulangers confectionnaient le pain devant nous. Nos résidentes très intéressées ont demandé pourquoi le mitron portait une casquette, réponse de celui-ci : « Pour l'hygiène, car je porte les cheveux longs ». Puis passage au rayon habillement avec quelques essayages (lunettes de soleil pour Odile et Juliette), pour finir au rayon produits d'entretien.

Après une petite pause dans la galerie marchande sur les bancs, nous avons rejoint le parking où le soleil était au rendez-vous. Les personnes ont apprécié la climatisation des voitures pour le retour à Villersexel où nous nous sommes retrouvées à la salle à manger afin de se désaltérer avant de clôturer cette belle journée.



Au rayon jouet



*Essayage pour Odile VUILLEMIN
et Juliette BARDOT*

Jeudi 6 août : C'est en salle d'animation qu'un bon nombre de personnes était réunies pour chanter avec Michel TOURNIER venu tout spécialement afin d'animer l'après-midi.



*Jenny GROSMIRE
Odile VUILLEMIN
Au bras de Michel TOURNIER*

Jeudi 13 août : Nos résidents ont confectionnés de succulentes tartes aux abricots lors d'un atelier cuisine.

*Monique ADAM et
Marie-Thérèse MOREL*



Mercredi 19 août : Un nouveau petit pensionnaire est venu nous rendre visite. C'est toto, le petit chien de Maria, ASH dans l'établissement.

Jeudi 20 août : La canicule est là. Pour nous rafraîchir un peu, un atelier de thalasso pour les pieds a fait le bonheur de tous. Un peu d'eau, de la mousse et quel soulagement pour les jambes !



Vendredi 21 août : Vers 14h00, nous embarquons dans le mini bus en direction de Lure (70) où nous étions conviés à la Maison de Retraite Marie-Richard afin de participer à leur kermesse organisée par l'équipe d'animation.

La météo du jour n'a pas permis aux organisateurs de préparer les stands prévus à l'extérieur, c'est dans la grande salle d'animation que nous nous sommes réunis pour un loto géant.

Participaient à cette manifestation de nombreux résidents des EHPAD de Luxeuil (70), Lure et Villersexel. C'est donc dans une ambiance très chaleureuse que chaque joueur a gagné à



tour de rôle des lots, après rasage, eau de toilette, bonbons, chocolat, kit de manucure.....

Vers 16h00, après le jeu, le réconfort ! Le personnel intentionné nous offrait un copieux goûter. Après avoir remercié tous les organisateurs, c'est vers 16h45 que tous très contents nous regagnons Villersexel. La prochaine rencontre est prévue le mercredi 21 octobre à la Fondation de Grammont dans le cadre de la semaine bleue.

Jeudi 27 août : Nous fêtons les anniversaires du mois.

Anniversaires à fêter en Septembre

Le 5 septembre	Léonel CUCHE	86 ans
Le 10 septembre.....	Micheline CARTIGNY	84 ans
Le 10 septembre.....	Madeleine MOLNAR	62 ans
Le 14 septembre.....	Christiane JEANMOUGIN	74 ans
Le 17 septembre.....	Robert POINTURIER	88 ans
Le 23 septembre.....	Andrée BACCHETTA	84 ans
Le 24 septembre.....	Solange VUILLEMIN.....	81 ans
Le 25 septembre.....	Jean MOUREY	87 ans
Le 25 septembre.....	Michel VERNIER.....	81 ans
Le 27 septembre.....	Victor PEQUEGNOT	67 ans



*Juliette BOLOT
97 ans le 18 août*



La vie dans le pavillon protégé

Jeudi 20 août 2009 : Journée canicule, on approche des 40 °.

Alors hors de questions que les résidents pointent leur nez dehors, il fait beaucoup trop chaud !!!

Alors l'équipe décide de préparer des crêpes pour les résidents et de les déguster à la collation avec une boisson fraîche et ventilation.

Nous souhaitons la bienvenue à



André BOURQUARD né le 26 décembre 1921 à RONCHAMP (70) et domicilié à VESOUL (70).

Etait douanier à la gare de VESOUL.

Etage - Chbre n° 304.

Suzanne JAY née BANSE le 15 octobre 1929 à BEAUMONT sur OISE (78) et domiciliée à VESOUL (70). Tenait un magasin de laines et de fil à tricoter à VESOUL.

Rch Bas - Chbre n° 9.



Gilbert VIRON né le 20 mars 1946 à HERICOURT (70) et domicilié à CORCELLES (70).

Il était ouvrier chez PEUGEOT SOCHAUX. Ses loisirs étaient le jardinage, le bois et il élevait des poules et des oies avec son chien.

Rch Bas - Chbre n° 8.

Du côté de la Qualité



Nous avons analysé les 32 réponses à l'enquête de satisfaction *Rendu du linge*

Chacun des 13 critères a été côté individuellement comme suit :

0 = Insatisfaisant, 1 = Peu satisfaisant, 2 = Satisfaisant, 3 = Très satisfaisant

Raisonnant en moyenne de cotation, nous avons défini les intervalles suivants :

0	0.75	1.50	2.25	3
Insatisfaisant	Peu satisfaisant	Satisfaisant	Très Satisfaisant	

Le tableau suivant synthétise la cotation des critères 2009, avec l'écart à la cotation 2008 :

	Critère	2009	2008	Evolution 2009 / 2008
SATISFAISANT	Repassage linge délicat, lainage	1.87	2.14	- 0.27 ↘
	Repassage chemise, pantalon, robes	1.93	2.18	- 0.25 ↘
	Linge restitué	1.97	1.82	+ 0.15 ↗
	Repassage sous-vêtement	2.14	2.27	- 0.13 ↘
	Délai retour	2.20	2.05	+ 0.15 ↗
TRES SATISFAISANT	Lavage linge délicat, lainage	2.30	2.57	- 0.27 ↘
	Repassage Literie	2.32	2.41	- 0.09 →
	Appréciation GÉNÉRALE	2.46	2.17	+ 0.29 ↗
	Lavage chemise, pantalon, robes	2.48	2.73	- 0.24 ↘
	Lavage sous-vêtements	2.52	2.65	- 0.14 ↘
	Ecoute remarques	2.54	2.05	+ 0.49 ↗
	Rangement armoire	2.62	2.65	- 0.04 →
	Lavage literie	2.63	2.74	- 0.11 ↘

- 5 critères jugés *Satisfaisants*, et 8 *Très satisfaisants* : deux critères de plus qu'en 2008 sont jugés *Très Satisfaisants*, dont l'*appréciation générale* de la prestation.
- Recul de la satisfaction sur 7 critères, hausse de la satisfaction sur 4 critères, dont les points bas de 2008 (*restitution du linge*, *délai de retour*, *écoute des remarques*).



- Trois des quatre critères jugés le plus sévèrement concernent le *repassage*, et le 4^{ème}, la *restitution* du linge ; vos commentaires ont majoritairement porté sur ces points : nous en renforcerons la surveillance et travaillerons à leur amélioration.

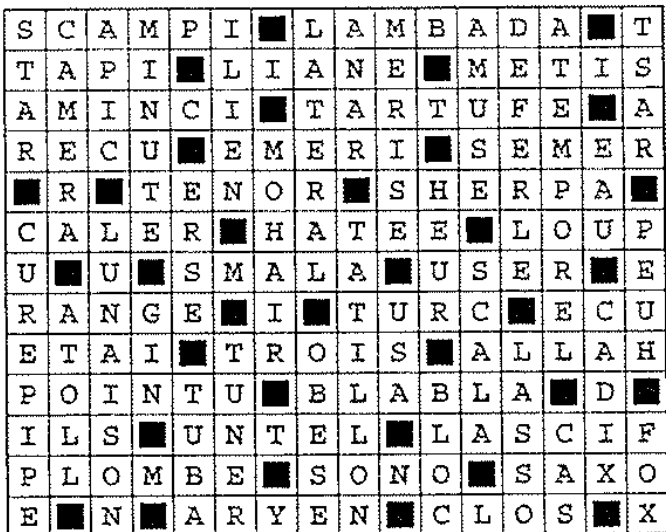
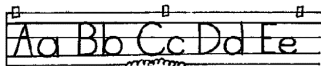
Réponses de la page jeux

HORIZONTAL :

- 1 - Garder
- 2 - Es Ose
- 3 - Riens
- 4 - Mes As
- 5 - Soie
- 6 - Rues

VERTICAL :

- 1 - Germer
- 2 - Asie
- 3 - Esse
- 4 - Don Os
- 5 - Essai
- 6 - Ré Sec



Dictons du mois de septembre

Forte chaleur en septembre,
A pluies d'octobre faut s'attendre



Tu peux semer sans
crainte quand arrive
la St Hyacinthe

Pluie de St Michel sans
orage, d'un clément
hiver est le présage

Lorsque beaucoup d'étoiles filent en
septembre, les tonneaux sont alors trop
petits en novembre

Quand le crapaud a la voix haute,
nous aurons de la pluie sans faute

Histoire drôle

Un invité murmure à sa voisine :

- Le champagne vous rend jolie.
- Mais, je n'en ai pas bu une seule coupe !
- Oui, mais moi j'en suis à ma dixième !



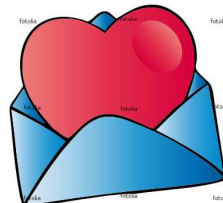
Citations

Vous êtes la première pensée de mon cœur
quand j'ouvre les yeux, la dernière avant que
je ne les ferme, vous ne me quittez pas un
instant. Je me souviens et j'attends.

Simone de Beauvoir

Dès que j'ai posté une lettre, je me sens si
frustrée que je dois en commencer une autre.
J'ai toujours l'impression de n'avoir rien dit,
sans doute parce que
l'amour ne peut se dire.

Simone de Beauvoir



Côté cuisine

La Mirabelle de Lorraine :

Petite prune produite par le mirabellier, la mirabelle est le fruit symbole de la Lorraine. Du latin, signifiant « belle à voir », la mirabelle fait planer un certain mystère quant à ses origines. Provenant du Vaucluse et introduite en Lorraine par René II, pour certains, ou importée par les romains lors de leur occupation gauloise pour d'autres. Quoi qu'il en soit, avec 10 000 hectares de vergers, le Lorraine produit chaque année 40 000 tonnes de mirabelles, dont une bonne moitié en Meurthe et Moselle.



Au printemps, lorsque les mirabelliers sont en fleurs, c'est toute la Lorraine qui entre en fête. Mais c'est au mois d'août que leurs branches croulent sous les « Perles d'Or ».

La mirabelle se conjugue à tous les modes :

- En compote
- En confiture
- Au sirop
- En glace ou sorbet
- En pâtisserie, en particulier la tarte de mirabelle
- En eau de vie de cristal qui se goûte en cocktail ou en digestif et parfume pâtisseries ou confiseries.

Clafoutis aux mirabelles :

Un dessert qui vous met l'eau à la bouche... laissez vous tenter par ce goût sucré et fruité des mirabelles.

Préparation : 20 mn

Cuisson : 40 mn

Pour 8 personnes

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| - 800 g de mirabelles dénoyautées | - 180 g de farine |
| - 3 œufs | - 90 g de sucre |
| - 30 cl de lait | - 3 cuillères à soupe de rhum |
| - 60 g de beurre | |

Dans un ramequin faire fondre le beurre. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, les œufs, le lait, le rhum et le beurre. Laisser reposer 15 minutes.



Dans un plat allant au four, mettre une feuille de papier sulfurisé, le beurrer un peu. Mettre les mirabelles dans le fond du plat puis la pâte.

Enfourner 35 minutes environ à 200°C. A la sortie du four, saupoudrer de sucre et remettre au four 5 à 10 minutes pour faire caraméliser.

Servir tiède.

La grippe H1 / N1

Chaque année, de nouveaux virus humains de la grippe de type A apparaissent par mutation et provoquent des épidémies saisonnières. De temps en temps, un virus grippal d'origine animale (oiseaux ou porcs), s'adapte à l'homme et devient ainsi un virus nouveau pour l'humanité. Personne n'étant immunisé contre ce nouveau virus, celui-ci est responsable d'une épidémie mondiale = pandémie. Au XX^{ème} siècle il y eut ainsi trois pandémies de grippe en 1918, en 1957 et en 1968. Le virus H1N1 étant déjà responsable de la grippe de 1957.



La contagion : Le virus de la grippe se transmet par la toux et par le contact avec les mains. Il est donc très facilement contagieux d'homme à homme.

Les symptômes : La grippe typique est caractérisée par 3 symptômes qui apparaissent de façon brutale : la fièvre très importante, parfois supérieur à 40 °, la fatigue et la toux. C'est le côté brusque qui différencie le plus la grippe des autres affections. D'autres symptômes sont classiques comme les courbatures, le mal de gorge, le mal de tête, et parfois les nausées et la diarrhée. En pratique, en période d'épidémie, toute maladie infectieuse survenue brusquement peut faire suspecter une grippe et doit amener à consulter son médecin traitant.

Les personnes à risque : Pour les gripes saisonnières, les personnes à risque de décès sont celles dont l'immunité est faible : les personnes âgées, celles qui sont atteintes d'un cancer, ou d'autres maladies entraînant une immunodépression comme le Sida. La grippe est aussi dangereuse pour les personnes fragiles du cœur car l'inflammation provoquée par l'infection favorise les infarctus. Les bébés de moins d'un an sont tout aussi exposés, car leur immunité ne connaît aucun virus de la grippe. Les femmes enceintes enfin risquent une fausse couche, ce qui doit les pousser à la plus grande vigilance.

L'immunité : Une fois guéri de la grippe, on est immunisé contre le virus responsable pour cette année. Les personnes qui ont été frappées par le nouveau virus A H1N1 et qui sont guéries ne peuvent donc plus attraper la maladie. Il convient de rester prudent devant la rapidité et la fréquence des mutations du virus.

Les mesures de protection : Le virus de la grippe se transmettant par la toux et par les mains, les mesures de protection, encore appelées « mesures barrières », sont très efficaces. Ces mesures sont essentielles, en cas de pandémie, pour ralentir la progression de la maladie et éviter ainsi un débordement du système de soins, ou la paralysie des entreprises par un absentéisme trop massif.

- **Les masques** : Tous les masques disponibles, dont les masques chirurgicaux, permettent d'éviter de contaminer les autres. Quand deux personnes portent chacune un masque, elles ne peuvent pas se contaminer mutuellement. Il faut donc tous porter des masques pour obtenir un effet barrière. Le personnel soignant et les proches des malades peuvent porter des masques assurant une protection supplémentaire dit : « Masques FFP2 ».
- **Le lavage des mains au savon** : Le lavage des mains, avec du savon, est un des éléments principaux et permet d'éliminer le virus par un effet mécanique. En effet, en se frottant suffisamment les mains, il se forme beaucoup de mousse qui emprisonne les virus et permet leur évacuation lors du rinçage. Ce qui est important, c'est donc de bien se frotter les mains partout et longuement, puis de les rincer abondamment. Il faut se laver les mains systématiquement en arrivant chez soi ou au bureau, après chaque passage aux toilettes et

avant chaque prise alimentaire. On peut aussi se laver les mains si elles sont contaminées par un contact douteux ou de la toux. Il faut aussi se laver les mains après avoir essuyé ses lunettes (qu'il convient de laver également une fois par jour).



- La désinfection des mains avec une solution hydro-alcoolique : Faute de savon (toujours plus efficace en cas de lavage soigneux), on peut aussi se désinfecter les mains avec une solution hydro-alcoolique. C'est une bonne alternative quand l'accès aux toilettes est malaisé, ou en cas de déplacement.
- La limitation des contacts directs, élément essentiel : Se serrer la main, se faire la bise, sont des signes d'affection très contagieux en période d'épidémie. Dans tous les cas, il faut éviter de toucher quiconque quand on est grippé. Il faut aussi éviter d'entrer en contact direct avec les personnes à risque, notamment avec les bébés et les personnes âgées. **DE LA MEME FACON, les visites en EHPAD pourrait être limitées, voir interdites sur certaines périodes.**
- Les mouchoirs en papiers : Les mouchoirs en papiers, jetables après chaque utilisation, sont importants pour limiter la progression de l'épidémie, à condition de se laver régulièrement les mains quand on se mouche. Ils doivent être jetés dans des poubelles et sacs spécialement prévus à cet effet.

Les traitements : Les traitements de la grippe sont curatifs (les antiviraux) ou préventifs (les vaccins).

LES ANTIVIRAUX : Ce sont des « inhibiteurs de la neuraminidase » (*Tamiflu et Relenza*), cette protéine présente à la surface de tous les virus de la grippe. Ils sont donc potentiellement efficaces contre tous les virus de la grippe. Ils sont très efficaces s'ils sont pris dans les 24 heures suivant le début (brutal) des symptômes. Ils n'ont plus aucune efficacité 48 heures après le début des symptômes. Les antiviraux n'inhibent pas la mise en place de l'immunité.

LES VACCINS :

- **Le vaccin annuel** : Chaque année, un vaccin est fabriqué à partir des souches collectées dans l'hémisphère sud, dans les neuf mois précédant le début de la saison froide dans l'hémisphère nord. C'est bien entendu l'inverse qui prévaut pour l'hémisphère sud. Ce vaccin est très important pour les personnes à risque, qu'il protégera dans + de 80 % des cas. En cas d'inefficacité du vaccin, le recours aux antiviraux reste possible.

Vous allez recevoir prochainement, par l'assurance maladie, la prise en charge pour le vaccin antigrippal. Pour éviter tout retard de vaccination, merci de le faire parvenir dès réception au secrétariat de la Fondation de Grammont.

- **Le vaccin pandémique H1N1** : Le vaccin pandémique est le vaccin spécialement conçu contre le virus responsable d'une pandémie en cours. Ce vaccin demande 6 mois pour commencer sa production industrielle. D'où l'importance des mesures barrières qui permettent de gagner du temps. Il devrait être disponible fin octobre et sera effectué dans des centres de vaccinations agréés.

Il y aura cette année dans notre établissement un vaccin de grippe « normale » et un autre vaccin pour le virus H1N1, en deux injections.

Le Projet de Vie Individualisé

La projection dans l'avenir du résidant, ses aspirations et ses choix s'expriment au travers de son projet de vie individuel. C'est ce projet qui donne du sens à ce que vit la personne, car il ne représente pas un bilan sur le passé, mais une orientation vers l'avenir et vise à répondre à ses besoins.

Le projet de vie individuel est le projet d'une personne, unique et singulière, que notre établissement accueille et s'efforce d'accompagner en favorisant la préservation de tout ce qui constitue son identité (expériences, habitudes, goûts, personnalité...). Le recueil de l'Histoire de Vie de la personne accueillie va nous permettre de connaître une partie de cette identité, de l'apprécier, et d'adapter notre accompagnement avec le plus de justesse possible.



Le projet de vie individuel, que nous formalisons à un instant précis, n'est cependant pas figé : comme il tient compte de l'état de santé de la personne, mais également de son état psychique, émotionnel et cognitif, il doit être réajusté régulièrement, en fonction de ce que vit ou éprouve le résidant.

Le projet de vie individuel est un projet global, qui intègre des dimensions telles que le médical, le soin, le psychique, l'hébergement, l'animation et la sphère sociale. Il mobilise différents professionnels (médecin coordonnateur, responsable des soins, psychologue, responsable hébergement, infirmière, animatrice, aides-soignantes) qui, avec leurs compétences spécifiques, participent à l'élaboration du projet de vie.

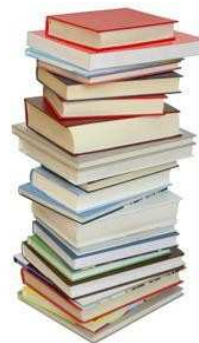
A titre d'exemple, le projet de vie de cette résidente, entrée à la Fondation de Grammont pour un problème de chutes à répétition, comprend différentes composantes :

- Tout d'abord, composante soin, nous proposons à cette dame de participer à des ateliers d'aide à la marche afin de travailler l'équilibre et de prévenir les risques de chutes.
- Ensuite, composante hébergement, nous aidons à la personnalisation de la chambre, phase essentielle permettant l'appropriation de son nouveau lieu de vie.
- Par ailleurs, composante vie sociale, nous suggérons à la résidente de participer au groupe discussion ; il s'agit d'un temps de rencontre entre résidents visant à échanger et mieux se connaître. Une participation à ce groupe favorise l'intégration sociale.

Une autre résidente, amatrice de lecture et de poésie, participe au journal de l'établissement, alors qu'un 3^{ème} résidant, agriculteur retraité, est sollicité pour collaborer aux semis et aux plantations.

La famille est fortement invitée à donner son avis et à nous faire part de ses observations afin qu'ensemble, professionnels et proches, nous construisions un accompagnement personnalisé favorisant le bien-être du résidant.

Quelques dates à retenir



Vendredi 4 septembre : Réunion de la commission animation.

Mardi 8 septembre : Les bénévoles de la bibliothèque reprennent elles aussi le chemin de la rentrée, en matinée, elles nous proposeront de la lecture.

Mercredi 9 septembre : Si le temps le permet, sortie au centre équestre de QUINCEY (70)

Dimanche 20 septembre : Nous accueillerons l'accordéoniste Fabrice DUHAUT

Mercredi 30 septembre : Nous fêterons les anniversaires du mois

Tous les jeudis du mois, repas thérapeutique pour un petit groupe en salle d'animation

Poème d'Odette GILLET

Ma maison

Elle ouvre les yeux du côté
Du chemin
Qui nous mène au pays voisin
Les fenêtres débordent de fleurs
Et les abeilles s'en donnent à cœur
Un écriteau indique son nom
Elle s'appelle Cendrillon
En souvenir d'une fable
Apprise étant enfant
C'est ainsi que ma vie

S'est passée simplement
Avec l'amour de mes enfants
Que de rires et de cris joyeux
Suspendus dans les arbres
Nous arrivent heureux
Par les jours de grands vents
Sans oublier mes petits enfants
Qui m'assurent de leur tendresse
En m'offrant un bouquet de baisers
Noué d'une faveur éternelle

*Maison d'Odette GILLET
à ARPENANS (70)*

