

# Le Petit Journal



Edition  
spéciale

La Maison d'Annie  
Partager des moments de vie



Juillet 2019 N°114

[www.maison-d-annie.fr](http://www.maison-d-annie.fr)

TOUR  
de  
France™



## VIE SOCIALE – Juillet 2019

**Lundi 1 Juillet**

**St Thierry**



Atelier stimulation mémoire en musique (Matin) salle Mozart avec Sandra  
Stimulation à la marche en extérieur (Matin) villa Debussy avec Cindy  
Activité d'agilité (Matin) en extérieur avec Cindy  
Atelier interactif (Après-midi) salle Mozart avec Sandra  
Atelier Socio-esthétique (Après-midi) avec Christelle socio esthéticienne  
Atelier café Tricot (Après-midi) salle Massenet avec Sylvie

**Mardi 2 Juillet**

**St Martinien**



Actu café (Matin) salle Mozart  
Stimulation à la marche en extérieur (Matin) villa Bizet avec Cindy  
Pique nique au parc Départemental de Saint-Genest-Lerpt avec Aline et Sylvie  
Atelier Farandole des mots (Après-midi) salle d'activité Chopin avec Régine et Isabelle de l'association Lire à Saint-Etienne  
Atelier culinaire sur le thème des fruits (Après-midi) salle Massenet avec Sandra

**Mercredi 3 Juillet**

**St Thomas**



Marche active (Matin) au parc Jean Marc à Villars avec Olivier et Cindy  
Atelier Bien être énergétique (Après-midi) Salle Bel Canto avec Frédérique, somatothérapeute  
Atelier stimulation mémoire (Après-midi) en extérieur avec Olivier  
Atelier culinaire (Après-midi) salle Mozart avec Sylvie  
En attendant le Tour de France (Après-midi) villa Bizet et Debussy avec Cindy et Anita, bénévole

**Jeudi 4 Juillet**

**St Florent**

Sortie base nautique (Matin) avec Aline et Sylvie  
Séance balnéothérapie (Matin) avec Olivier  
Tea time (Après-midi) en terrasse villas Bizet et Debussy avec Olivier  
Pétanque (Après-midi) en extérieur avec Cindy  
Séances de stimulation (Après-midi) avec Cindy

**Vendredi 5 Juillet**

**St Antoine**

Loto (Après-midi) salle Massenet avec Sylvie  
Visite de Christine (Après-midi) bénévole de l'association VMEH  
Visite de Christophe, bénévole

**Samedi 6 Juillet**

**Dimanche 7 Juillet**

Ste Mariette

St Raoul



1<sup>ère</sup> étape du tour 2019  
Bruxelles/Bruxelles 192 Kms

2<sup>ème</sup> étape : Course contre la montre  
Bruxelles 27kms



<p><b>Lundi 8 Juillet</b> <b>St Thibaut</b></p> 	<p><b>Etape 3: Binche -) Epernay 214 kms</b> Actu 'café (Matin) salle Mozart avec Aline Réveil musculaire(Matin) villa Debussy avec Cindy Animation Tour de France (Matin) salle Bel Canto avec Cindy Activité chansons en extérieur ( Après-midi) avec Aline Parcours d'équilibre (Après-midi) salle Massenet avec Olivier</p>	
<p><b>Mardi 9 Juillet</b> <b>Ste Amandine</b></p>	<p><b>Etape 4: Reims -) Nancy 215 kms</b> Pause café à la Roseraie suivie d'une marche active (Matin) avec Cindy et Aline Atelier d'expression (Après-midi) salle Bel Canto avec Aline et Monique, bénévole Atelier fruits et légumes (Après-midi) salle Massenet avec Olivier</p>	
<p><b>Mercredi 10 Juillet</b> <b>St Ulrich</b></p> 	<p><b>Etape 5: Saint-Dié-des-Vosges -) Colmar 169 kms</b> Actu'café (Matin) salle Mozart avec Olivier Sortie au marché de Roche la Molière (Matin) avec Sandra et Cindy Activité interactive (Après-midi) salle Massenet avec Sandra Atelier culinaire : thème l'été (salle Mozart) avec Olivier Atelier de Musicothérapie (Après-midi) salle d'activités Chopin avec Franck Musicothérapeute Animation Tour de France (Après-midi) salle Bel Canto avec Cindy</p>	
<p><b>Jeudi 11 Juillet</b> <b>St Benoit</b></p>	<p><b>Etape 6: Mulhouse -) Planche belles filles 157 kms</b> Pique Nique au parc Jean Marc de Villars avec Sandra</p>	
<p><b>Vendredi 12 Juillet</b> <b>St Olivier</b></p>	<p><b>Etape 7: Belfort -) Chalon sur Saône 230 kms</b> Loto (Après-midi ) Salle Massenet avec Samia</p>	

**Samedi 13 Juillet**

**Arrivée de l'étape du Tour à Saint-Etienne Etape 8 : Macon-) Saint-Etienne 199 kms**

**Dimanche 14 Juillet**

**Départ de l'étape du Tour de Saint-Etienne Etape 9 Saint Etienne-) Brioude 170 kms**



## Dimanche 14 Juillet Fête Nationale



**Ils sont nés en Juillet ...**

**Bon anniversaire**

Mme Parret Germaine 14 Juillet  
Mme Dussurgey Andréa 15 Juillet  
Mme Baeza Marcelle 15 Juillet



Mr Clément Antoine 21 Juillet  
Mr Sahuc Claudius 21 Juillet  
Mme Friour Michelle 29 Juillet

### Qui sont-elles ? ...



**Sophie, Infirmière**

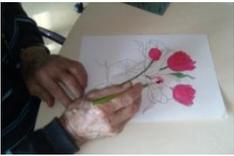
Diplômée en 2000, j'ai travaillé pendant 14 ans en chirurgie à l'institut de cancérologie de Lorraine. En 2014, j'ai dû faire mes adieux à ces nombreuses années enrichissantes afin de suivre mon conjoint. J'ai alors exercé dans un cabinet libéral, ce qui m'a amené à découvrir cette belle région et rencontré des patients formidables. Voulant découvrir d'autres spécialités, je rejoins avec enthousiasme l'équipe de la Maison d'Annie pour la période estivale.

Je m'appelle Katia, secrétaire médicale pendant 4 ans. J'ai entrepris des études d'infirmière. J'ai obtenu mon diplôme en 2018.

Après un an d'expérience dans un autre EHPAD, c'est avec un immense plaisir que j'ai rejoint début juin l'équipe de la Maison d'Annie pour l'été.



**Katia, Infirmière**

<p><b>Lundi 15 Juillet</b> <b>St Donald</b></p> 	<p><b>Etape 10: Saint Flour -) Albi 218 kms</b>  <b>Atelier stimulation mémoire ( Matin)</b> avec Sandra  <b>Activité d'agilité (Matin)</b> terrasse villa Debussy avec Cindy  <b>Etirements, massage, relaxation (Matin)</b> salle Harmonie avec Cindy  <b>Visite de Christophe, bénévole</b>  <b>Atelier café Tricot (Après-midi)</b> salle Massenet avec Sylvie  <b>Atelier manuel : création d'albums photos ( Après-midi)</b> salle Mozart avec Sandra</p>
<p><b>Mardi 16 Juillet</b> <b>Notre Dame du</b> <b>Mont Carmel</b></p>	<p><b>Actu café (Matin)</b> salle Mozart avec Sandra  <b>Activité d'agilité (Matin)</b> terrasse villa Bizet avec Cindy  <b>Animation Tour de France (Matin)</b> salle Bel Canto avec Cindy  <b>Exposition sur le thème des héros de notre enfance au château des Bruneaux à Firminy (Après-midi)</b> avec Sandra  <b>Après-midi chansons en extérieur</b> avec Sylvie</p>
<p><b>Mercredi 17 Juillet</b> <b>Ste Charlotte</b></p> 	<p><b>Etape 11: Albi -) Toulouse 167 kms</b>  <b>Actu'café (Matin)</b> salle Mozart avec Olivier  <b>Prévention des chutes (Matin)</b> salle Mozart avec Cindy  <b>Atelier manuel (Après-midi)</b> salle Mozart avec Sylvie  <b>Réponses au Quizz prévention Canicule</b> avec Olivier  <b>Animation Tour de France (Après-midi)</b> salle Bel Canto avec Cindy</p> 
<p><b>Jeudi 18 Juillet</b> <b>St Frédéric</b></p>	<p><b>Etape 12: Toulouse -) Bagnères de Bigorre 202 kms</b>  <b>Groupe de discussion (Matin)</b> salle Mozart avec Sylvie  <b>Atelier des sens (Matin)</b> avec Olivier  <b>Animation Tour de France (Matin)</b> salle Bel Canto avec Cindy  <b>Atelier venez aux nouvelles ( Après midi)</b> avec Félicia et Olivier</p>
<p><b>Vendredi 19 Juillet</b> <b>St Arsène</b></p>	<p><b>Etape 13: Pau -) Pau contre la montre 27 kms</b>  <b>Loto Spécial Tour de France (Après-midi)</b> salle Massenet avec Sylvie</p> 
<p><b>Samedi 20 Juillet</b></p>	<p><b>Ste Marina Etape 14: Tarbes-Col du Tourmalet, 117 kms</b></p>
<p><b>Dimanche 21 Juillet</b></p>	<p><b>St Victor Etape 15 : Limoux - Foix, 185 km</b></p>

## MOTOMED

### L'INNOVATION AU SERVICE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Dans le cadre des ateliers d'activités physiques adaptées, la Maison d'Annie a fait l'essai du dispositif **MOTOMed du 14 Juin au 28 Juin 2019.**

Ce dispositif permet aux résidents une réadaptation à l'effort adaptée à leurs besoins, ainsi qu'une autonomisation à la mobilisation des membres inférieurs et supérieurs. Ce travail se fait de façon ludique « Pédaler et voyager en même temps ». L'installation y est aisée et la position confortable.

**Cindy, Professeur d'activités physiques adaptées à la Maison d'Annie a accompagné les résidents et les salariés de l'Association à découvrir le Monde en pédalant.**

<p><b>20</b> Résidents</p>	<p><b>1</b> Bénévole</p>	<p><b>Présentation à l'équipe soit 30 salariés</b></p>	<p><b>2 Résidents , 1 Salarié et le responsable d'établissement de Lamartine et 1 cadre de santé du Chasseur</b></p>	<p><b>150 Kms</b> parcours</p>
--------------------------------	------------------------------	--	--	------------------------------------



<p><b>Lundi 22 Juillet</b> <b>Ste Marie Madeleine</b></p> 	<p>Actu café (Matin) salle Mozart avec Aline Activité d'agilité ( Matin) villa Debussy et salle Mozart Atelier Bonsaï (Après-midi) salle Mozart avec Jean et Sylvie Cinéma (Après midi) Salle Massenet</p>	
<p><b>Mardi 23 Juillet</b> <b>Ste Brigitte</b></p>	<p><b>Etape 16: Nimes -) Nimes contre la montre 177 kms</b> Barbecue inter résidence (Résidence Lamartine et Résidence le Chasseur à la Maison d'Annie) Pétanque (Matin) villa Bizet avec Cindy Atelier d'expression (Après-midi) salle Bel Canto</p>	
<p><b>Mercredi 24 Juillet</b> <b>Ste Christine</b></p>	<p><b>Etape 17: Pont du Gard -) Nimes 206 kms</b> Courses au marché de Roche la Molière (Matin) Animation Tour de France (Après-midi) salle Bel Canto avec Cindy Atelier de Musicothérapie (Après-midi) salle d'activités Chopin avec Franck Musicothérapeute Atelier culinaire (Après midi) sur le thème des fruits</p>	
<p><b>Jeudi 25 Juillet</b> <b>St Jacques</b></p>	<p><b>Etape 18: Embrun -) Valloire 207 Kms</b> Atelier photo langage (Matin) salle Harmonie Atelier musique (Après-midi) salle Massenet avec François et Alain, bénévoles Séance de piscine à la piscine Yves Naime à Saint-Etienne (Après-midi ) avec Cindy et Anita, bénévole</p>	
<p><b>Vendredi 26 Juillet</b> <b>Ste Anne</b></p>	<p><b>Etape 19: Saint Jean de Maurienne-) Tignes 123 Kms</b> Temps de prière (Après-midi) salle Bel Canto avec les bénévoles de l'Aumônerie Sainte Anne de Lizeron</p>	
<p><b>Samedi 27 Juillet</b> <b>Ste Nathalie</b> <b>Etape 20 : Albertville - ) Val-Thorens, 131 kms</b> <b>Dimanche 28 Juillet</b> <b>St Samson</b> <b>Etape 21 : Rambouillet -) Paris, 127 km</b></p> <p><b>Arrivée sur les Champs Elysées après 3460 Kms</b></p>		
<p><b>Lundi 29 Juillet</b> <b>Ste Marthe</b></p>	<p>Actu café (Matin) salle Mozart avec Aline Atelier de stimulation mémoire (Matin) avec Olivier Après midi pétanque avec Olivier et Sylvie</p>	
<p><b>Mardi 30 Juillet</b> <b>Ste Juliette</b></p>	<p>Actu café (Matin) salle Mozart avec Sylvie Atelier autour du monde (Après-midi) thème l'été salle Massenet avec Olivier Groupe discussion autour de la photo (Après-midi) avec Sylvie salle Mozart</p>	
<p><b>Mercredi 31 Juillet</b> <b>St Ignace</b></p>	<p>Atelier «voyage culinaire autour du monde » : l'été (Matin) salle Mozart avec Olivier Après midi en chansons Terrasse Ravel avec Sylvie et Olivier Equilibre en mouvement (Après-midi) villa Bizet/Debussy avec Cindy et Anita</p>	

## Photos des sorties du mois de Juin



La Roseraie



Journée à la ferme



Château d'Essalois



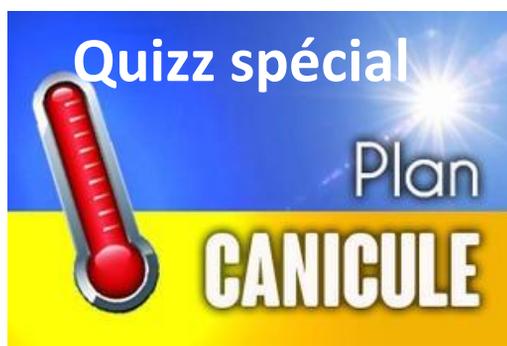
Pique nique avec le centre de loisirs de Saint-Victor-Sur-Loire

**A VOS AGENDAS**

**Samedi 21 Septembre**  
**à partir de 14h00**  
**10<sup>ème</sup> Anniversaire de la Maison d'Annie**

**10 déjà !**  
**ans**





### A quoi correspond la canicule ?

- Phénomène météo rare, où le même jour, tous les pays de la planète sont sous un soleil radieux.
- Période exceptionnelle de sécheresse où aucune goutte de pluie ne tombe sur une durée de 80 jours consécutifs
- Vague de chaleur s'étendant sur plusieurs jours ou semaines, entraînant des températures diurnes et nocturnes anormalement très élevées

### En France, combien existe-t-il de niveaux d'alerte concernant le "plan national canicule" ?

- 3
- 4
- 5

### Qui sont les personnes les plus exposées aux dangers de la canicule

- Les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de troubles cardio-vasculaires
- Les enfants, les personnes âgées, les personnes souffrant d'isolement
- Les personnes soumises à des efforts physiques (sportifs, travailleurs en extérieur...)

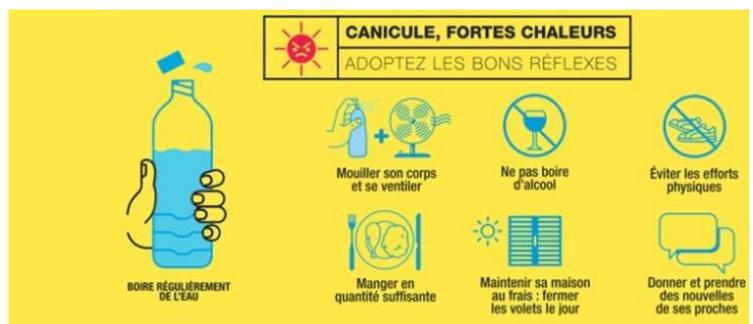
### Lors d'une canicule, quels sont les deux principaux risques encourus pour les personnes ?

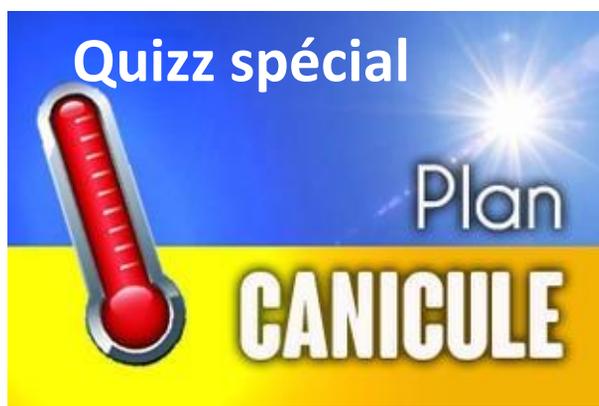
- Le coup de soleil et la déshydratation
- Le coup de chaleur et la déshydratation
- Le coup de chaud et la déshydratation

### Passons aux gestes et conseils pratiques permettant de se protéger au mieux de la canicule.

Niveau vestimentaire, il vaut mieux porter :

- Des vêtements légers et amples
- Des vêtements épais et moulants
- Uniquement des vêtements de couleur sombre





**Quand il fait chaud je bois ?**

- Du vin
- De la bière
- De l'eau

**La journée je reste:**

- Confiné dans ma chambre
- Je me rapproche des salles climatisées

**Je sors prendre l'air :**

- Le matin tôt
- L'après midi
- Le soir tard

**Dans ma chambre:**

- J'aère le matin
- J'aère la journée
- J'aère la nuit
- Je n'aère pas

Une après-midi spéciale **prévention canicule** sera proposée à la Maison d'Annie :

**Mercredi 17 juillet à 15h  
salle Massenet**

Ce sera l'occasion de mieux comprendre ce phénomène, de répondre ensemble à ce questionnaire et de partager une après midi chaleureuse.