

Juillet 2015

LA GAZETTE DE LA PINEDE

EDITORIAL

Amis lecteurs: résidents, familles, personnel.

Nous vous présentons « la gazette » de la Pinède.

Tout d'abord nous tenons à souhaiter la bienvenue à :

- Monsieur Auville Maurice
- Madame Bernard Marcelle
- Madame Naudy Marie- Antoinette
- Madame Chaudron Mauricette
- Madame Sablayrolles Marguerite

Une page sera consacrée au protocole concernant la canicule.

Le prochain Conseil de vie Sociale se tiendra le mardi 15 septembre 2015 à 14h00

Merci de vous rapprocher de vos représentants pour toutes questions

Quelques mots sur les animations passées.

Vous y trouverez les événements du mois de juillet qui vont se dérouler dans la résidence

Bonne lecture à toutes et à tous



RUBRIQUE PRATIQUE



Quelques conseils pour affronter les grosses chaleurs de l'été

Trois points essentiels sont à respecter :

a) L'HYDRATATION

b) LE RAFRAICHISSEMENT

c) LA PROTECTION DE LA CHALEUR

1° **L'hydratation.**

- Sous forme de boissons fraîches non alcoolisées(eau, jus de fruits, sirop...) de manière régulière

- Sous forme de desserts (yaourts, compote, glaces.....)

- Privilégiez les légumes et les fruits

- Utilisez des brumisateurs pour vous rafraichir



Il est essentiel de ne pas attendre la sensation de soif. En effet, la sensation de soif indique que votre organisme est déjà en manque d'eau.

2° **Le Rafraichissement.**

- Humidifiez la peau plusieurs fois par jour soit à l'aide de brumisateur, soit en se douchant.

- Fréquentez régulièrement les pièces fraîches ou climatisées

- Utilisez volontiers un ventilateur

- profitez le plus possible du salon climatisé- Profitez des conseils et des distributions de boissons effectuées par le personnel de façon régulière.

3° **La Protection de la chaleur.**

- Evitez les sorties aux heures les plus chaudes de la journée (entre 10h et 17h)

- Ne pas hésiter à ouvrir les volets et fenêtres la nuit

En cas de sortie pendant des heures les plus chaudes de la journée, utiliser des vêtements amples et clairs ainsi qu'un chapeau de préférence en coton

En cas de fatigue inhabituelle, de sensation de vertige, de maux de tête, de nausées ou d'insomnies, n'hésitez pas à en parler au personnel soignant

Si la canicule devait s'installer, elle peut avoir l'avantage de nous démontrer qu'en institution la solidarité est présente

En effet, c'est l'affaire de tous, résidents, personnel

Rubrique évènement

Le 8 avril à 15h30, nos résidents ont eu le plaisir d'assister à un récital de poésies camarguaises, suivi d'un goûter
Un bel après midi



Animation offerte par la mairie de Vergèze.

Le 11 mai à 15h30, le CCAS de Vergèze, comme chaque année, a offert à nos résidents, une animation musicale

Cette année c'est le duo Dynamic qui nous a animé cette belle après midi avec de jolies chansons .

Les résidents nombreux ont pu chanter avec eux et même danser



Le 21 mai à 15h30, nous avons partagés un goûter avec la chorale "en chantant" de Millaud, encore un bel après midi pour nos résidents toujours aussi chaleureux que convivial



Le 19 juin à 15h00, la Chorale du foyer municipal des retraités de Lunel, nous a rendu visite avec un tout nouveau tour de chant qui rend hommage à la chanson française, très apprécié de nos résidents. En signe de remerciement, nous avons partagé un goûter pour cloturer cette après midi musicale



Que de belles rencontres.....

RUBRIQUE EVENEMENTS DES ANIMATIONS DE JUILLET

Le 14 juillet de 12h00 à 17h00

Repas animation

Avec le duo Papillon de nuit



Le 24 juillet

Journée à l'ancienne
déjeuner au près



l'après midi

15h00 au salon

Animation musicale avec la pena Los Sombreros et la jeunesse de Vergèze



Le 31 juillet à 16h00

Goûter d'anniversaire du mois

La gazette de la résidence La Pinède vous souhaite de passer un bon été 2015