

# L'Echo de Palmera

13<sup>ème</sup> numéro

Avril  
2024



## Édito

**Claire Ballester**

*Directrice  
de la Résidence  
Palmera*



Au cœur d'avril, entre fraîcheur et chaleur, nous profitons de la douce saison pour goûter au plaisir du port et de l'extérieur, sortons !



# Sommaire :

|   |         |
|---|---------|
| <b>I. Portrait de résident</b>                            | page 4  |
| <b>II. Portrait de soignant</b>                           | page 5  |
| <b>III. Retour sur...</b>                                 |         |
| ○ Les poissons de mars                                    | page 6  |
| ○ Une coiffeuse généreuse                                 | page 7  |
| ○ Corsica !   | page 8  |
| ○ La savonnerie de Palmera                                | page 9  |
| ○ Petit déjeuner sur le port                              | page 10 |
| ○ Fort Palmera  | page 11 |
| ○ La valise du cœur                                       | page 12 |
| ○ Petites mains et jolies voix                            | page 13 |
| ○ Et de 7 !   | page 14 |
| ○ Les lumières impressionnistes                           | page 15 |
| <b>IV La rubrique poésie de Madame Gilberte Loison</b>    | page 16 |
| <b>V. La rubrique anglophone de Madame Jany Ricard</b>    | page 17 |
| <b>VI. La rubrique histoire de Monsieur Salinesi</b>      | page 18 |
| <b>VII. Les valeurs sûres :</b>                           |         |
| ○ Médiation animale                                       | page 19 |
| ○ Le réveil musculaire                                    | page 20 |
| ○ Le café des amis  | page 21 |
| ○ Le lundi WIVY   | page 21 |
| ○ La veillée du lundi                                     | page 22 |
| ○ Le remue-méninges                                       | page 22 |
| ○ Les bénévoles   | page 23 |
| ○ La soirée pizza   | page 23 |
| ○ La petite boutique                                      | page 24 |
| ○ La musicothérapie avec Paulin                           | page 24 |
| ○ La chorale  | page 24 |
| ○ Prévention des chutes avec Marine                       | page 25 |
| et ballade 4 pattes                                       | page 26 |
| ○ L'atelier mémoire                                       | page 27 |
| ○ La valise du cœur                                       | page 27 |
| ○ Palmera, l'esprit ouvert                                | page 28 |
| ○ Petit déjeuner sur le port                              | page 28 |
| ○ Les rencontres intergénérationnelles                    | page 29 |
| ○ Les anniversaires du mois                               | page 29 |
| ○ Le brunch   | page 30 |
| ○ Approche non médicamenteuses pour favoriser les repères | page 31 |

## **VIII. Les nouveaux projets émanant du C.V.S, des tables rondes avec les résidents et les équipes.**

- Chacun ses goûts page 32
- Apéritif au masculin page 33
- La boîte mystère page 34
- Projet restaurant page 35
- Médiation sensorielle page 36
- Projet photo page 37
- Aromathérapie page 38

## **IX. Les prochains RDV avec les familles**

- Café des familles page 39
- Échange entre parenthèses page 40

## **X. Bon à savoir**

- Membres du Conseil de vie sociale page 41
- Résidents référents page 42

## **XI. Evènements**

- LOTO du printemps page 44
- Sortons ! Page 45
- Les anniversaires de mai page 46

## **XII. Rencontre avec...**

page 47

## **XIII. Jeux**

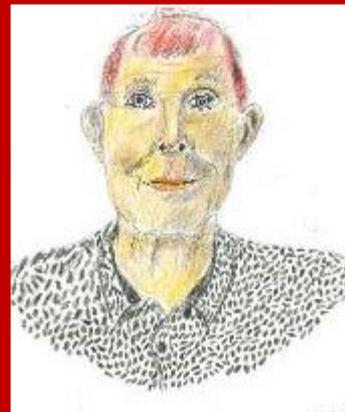
page 48-51

## **XIV. Traditions de Provence**

page 52



## Portrait de résident



### Monsieur Philippe METEHEN

Monsieur METEHEN est une personne qui ne passe pas inaperçu. Sa spontanéité, sa curiosité, sa grande sensibilité et sa gentillesse font de lui un être unique. Il est né en 1954 à Suresnes en Ile de France et fêtera donc ses 70 ans le 16 avril. Les passions de Monsieur METEHEN sont principalement dirigées vers l'art, la céramique, le modelage, le dessin (il expose ses œuvres au 1<sup>er</sup> étage)... Il a mêlé sa passion à son métier puisqu'il a travaillé à l'institut français de céramique. Il avoue d'ailleurs que ses difficultés en mathématiques l'ont toujours freiné pour progresser. Ce qui ne l'a pas empêché d'être reconnu dans le cercle très fermé des arts.

Monsieur METEHEN admire la nature, il est capable de reconnaître toutes sortes d'animaux, il connaît la plupart des oiseaux et sait les nommer. Il est de plus incollable en ce qui concerne la préhistoire. Il apprécie beaucoup la musique POP, le ROCK et le GOSPEL.

Il aime raconter que son papa Eugène METEHEN (compositeur) a réalisé la musique de « Gare au gorille » de Georges BRASSENS.

L'art se transmet de génération en génération !

## Portrait de soignant

### Céline

Derrière ces yeux bleus se cachent un océan de bienveillance. C'est ce que l'on perçoit simplement en regardant Céline. Et il suffit de la connaître un tant soit peu pour se conforter dans cette idée. Céline a bien choisi sa voie, son métier. Elle a su très tôt que sa profession serait tournée vers les autres, qu'elle se sentait attirée vers un public fragile, un public qui a besoin d'être accepté tel qu'il est.

En 1992 sur une plage du Mourillon, Céline a 11 ans, elle vient régulièrement ici avec sa famille. Elle remarque une dame avec son fils, le garçon est polyhandicapé. Après une courte hésitation, Céline franchit le pas et demande à la maman si elle peut bien jouer avec son fils. Et s'en suit une belle histoire d'amitié, les parents de la petite fille se lient avec la maman, Céline se lie avec ce garçon prénommé Jean-Philippe dit « Doudou ». Les amies de Céline se sont présentées elles aussi et une joyeuse bande se retrouve donc autour de cette dame et de son fils pendant des années sur la plage du Mourillon. Après cette histoire et la naissance de sa fille prématurée, Céline a pris la décision d'épouser le métier d'aide-soignante. Son sourire, sa tendresse, son immense empathie ont donné naissance à un joli surnom au sein de Palmera, ses collègues l'appellent « la maman ».



Justement, Céline est maman de deux enfants qu'elle chérie et est mariée. Mais, maman n'est pas seulement réservé au cercle familial puisque lors de son temps libre elle aime secourir ses amies en gardant leur bébé, leur enfant, c'est comme un loisir pour elle.

A la maison, « la maman » aime recevoir, animer des jeux et cuisiner pour sa famille et ses amis.

Un grand MERCI Céline pour l'amour que tu donnes chaque jour aux résidents.

## Retour sur...

### Les poissons de mars

Les anniversaires de mars à Palmera ont été fêtés avec la présence d'un groupe exclusivement féminin : Le quatuor de clarinettes FEMM (France, Évelyne, Martine, Marjorie). Les poissons de mars ont pu apprécier des morceaux de classique, de jazz et chansons populaires (carnets de chanson à l'appui). Merci à elles et à leur talent !



#### CONCERT DE CLARINETTE

par le quatuor **FEMM**

**Lundi 18 mars à 14h30**

1<sup>ère</sup> partie : le quatuor joue une sélection de morceaux classiques et populaires

2<sup>ème</sup> partie : le quatuor accompagne les Résidents sur un répertoire de variétés



## Retour sur...

### Une coiffeuse généreuse !

Jeudi 21 mars, Véronique, coiffeuse à Palmera depuis maintenant deux ans a voulu marquer le coup et remercier les résidents de leur fidélité. Une dizaine de tartes aux fruits, du cidre, une grosse dose de bonne humeur et des rayons de soleil ont apportés joie et plaisir aux résidents. Merci à elle pour sa générosité et son sourire !



## Retour sur...

### Corsica !

Ce matin, la Corse s'est invitée au petit-déjeuner à Palmera. En effet, une fois par mois, nous proposons un brunch ouvert à tous (au secteur protégé, "Grand Voile"). Ce mois-ci, l'île de beauté était mise à l'honneur pour faire plaisir à une de nos résidentes et en lien avec son projet personnalisé. Les résidents se sont bien régalés par la même occasion. Charcuterie, fromages, et fiadone ont été dégustés sans oublier le café et les jus de fruits accompagnant le tout. Un beau moment de partage en présence de Mme Ballester, directrice, Delphine, psychologue et Marine, psychomotricienne de la résidence.



## Retour sur...

### La Savonnerie de Palmera

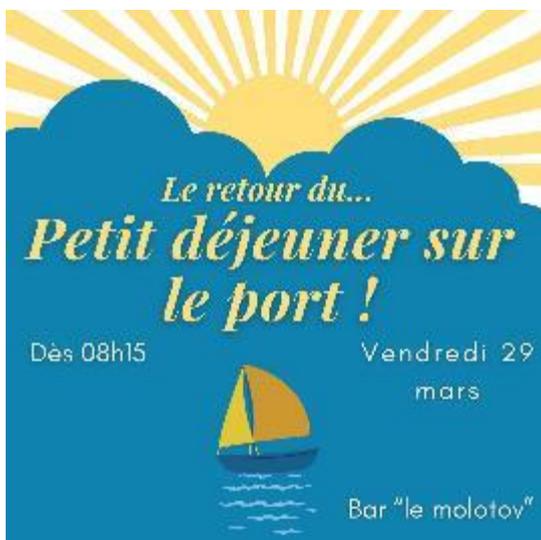
Vendredi 22 mars, la 2ème édition de fabrication de savons a eu lieu et elle a obtenu un grand succès ! Si grand que notre réserve en est épuisée : Fleurs séchées, glycérine, il nous reste encore des huiles essentielles... Les sens ici ont tous leur importance, le toucher pour les fleurs et démouler le savon, l'odorat pour choisir son parfum, les yeux pour doser et admirer le résultat ! A noter qu'une partie des savons iront dans "la valise du cœur", atelier où nous préparons des présents pour d'autres résidents dans d'autres EHPAD...



## Retour sur...

### Petit déjeuner sur le port

Le printemps est enfin revenu ! et avec lui le petit déjeuner sur le port, moment très attendu des résidents de Palmera. Vendredi, nous nous sommes donc installés en terrasse avec croissants, pains au chocolat, tartines, jus d'orange et boisson chaude, tout cela dans la bonne humeur et sous un soleil radieux ! Vive le printemps ! Prochain petit déjeuner sur le port le vendredi 19 avril.



## Retour sur...

### Fort Palmera !

La fête de Pâques cette année a été on ne peut plus originale puisque Palmera s'est transformée en "Fort Palmera", une réplique de l'émission "Fort Boyard" ! Les enfants du personnel aidés des résidents ont dû traverser toutes sortes d'épreuves afin de récolter les clés ouvrant le coffre abritant le code secret de la salle aux trésors. Au menu : Un parcours d'obstacles harnaché de l'équipement du simulateur de vieillissement, un quiz sur les chanteurs des années 60, un vire-langues, des boîtes mystères, une chasse aux clés dans un vivarium rempli d'insectes grouillant et il a même fallu en manger quelques-uns (frits !). La récompense n'était pas de moindres puisque les enfants sont repartis avec une multitude de chocolats et des souvenirs incroyables en tête ! Merci Les Cavaliers du Coeur et toute l'équipe de Palmera pour avoir joué le jeu !



## Retour sur...

### La valise du cœur

La valise est bouclée ! Nous ne parlons pas de vacances mais de "la valise du cœur", un projet qui a vu le jour à Palmera grâce aux Cavaliers du cœur". Kévin et Bérénice sillonnent de nombreux EHPAD dans le Var, ils sont donc de très de bons coursiers et se chargent de donner cette valise aléatoirement aux animateurs(trices).

A l'intérieur de cette valise, des présents créés par les résidents (des savons, des œuvres, des dessins, poèmes...) et autres objets qui représentent chacun d'eux, leur personnalité. C'est un moment très riche en échange lors des ateliers, chacun s'exprime sur ce qu'il aimerait offrir et pourquoi. Et ce sera tout aussi enrichissant et émouvant pour ceux recevront la valise ! Nous avons hâte à Palmera de découvrir ce que nous allons recevoir...

A savoir que cette valise a été fabriquée de toute pièce par un de nos résidents !



## Retour sur...

### Petites mains et jolies voix

Palmera a reçu une nouvelle fois les enfants du conservatoire de Sanary sur Mer, encore une pléiade de prochains grands talents ! Flûte traversière, piano, guitare, voix, saxophone et orchestre ont rythmées une partie de l'après-midi sous les applaudissements des résidents venus nombreux. Pour les remercier d'avoir fait le déplacement, Palmera a offert des chocolats de Pâques et un goûter glacé. A l'année prochaine les enfants !



## Retour sur...

### Et de 7 !

Le 9 avril à Palmera nous avons fêté un anniversaire d'une résidente née en 1924... Vous avez fait le calcul ? Oui, 100 ans c'est bien cela ! Gâteau au chocolat, Champagne et fleurs offertes par Monsieur le Maire ont accompagné le goûter festif préparé par l'équipe et les résidents, Madame B. était ravie des petites attentions de chacun et nous a remercié à plusieurs reprises. A ce jour, sept résidentes ont 100 ans ou plus dans les murs de Palmera.



## Retour sur...

### Les lumières impressionnistes

Une touche imaginaire avec une pointe de vérité, mise en évidence de la relation étroite entre la peinture et mes photographies, du mouvement impressionniste (Monet, Degas, Renoir...) à Gustave Le Gray, photographe du 19ème siècle célèbre pour ses marines photographiques et ciels rapportés. 2024 est l'année de l'impressionnisme - 150 ans depuis "Impression, soleil levant" de Claude Monet, début de ce mouvement en 1874.

Voici le thème de cette conférence ou parlons plutôt dans ce cas de « lecture photographique ». Monsieur Régnier sait captiver son auditoire au travers de ses photographies et de ses connaissances. Une grande complicité et une grande interaction se sont installées entre le public et l'orateur. Expérience à réitérer !



## La rubrique poésies de Gilberte LOISON



Où sont partis les oiseaux ?

Autrefois les hirondelles  
Nous annonçaient le printemps  
Arrivant à tire d'aile.  
Un joli vol noir et blanc.

La fauvette à tête noir  
Se reposant d'un long vol  
Chantait et l'on pouvait croire  
Entendre le rossignol.

Petits messager des cieux  
Revenez nous rendre heureux.





## La rubrique anglophone de Jany Ricard

### April In Paris

Je n'ai jamais connu le charme du printemps

I never knew the charm of spring

Je ne l'ai jamais rencontré face à face

I never met it face to face

Je n'aurais jamais cru que mon cœur pouvait chanter

I never knew my heart could sing

Je n'ai jamais manqué une étreinte chaleureuse

I never missed a warm embrace

Jusqu'en avril à Paris, les châtaigniers en fleurs

Till April in Paris, chestnuts in blossom

Tables de fêtes sous les arbres

Holiday tables under the trees

Avril à Paris, c'est un sentiment

April in Paris, this is a feeling

Que personne ne pourra jamais reprendre

That no one can ever reprise

Je n'ai jamais connu le charme du printemps

I never knew the charm of spring

Je ne l'ai jamais rencontré face à face

I never met it face to face

Je n'aurais jamais cru que mon cœur pouvait chanter

I never knew my heart could sing

Je n'ai jamais manqué une étreinte chaleureuse

I never missed a warm embrace

Jusqu'en avril à Paris

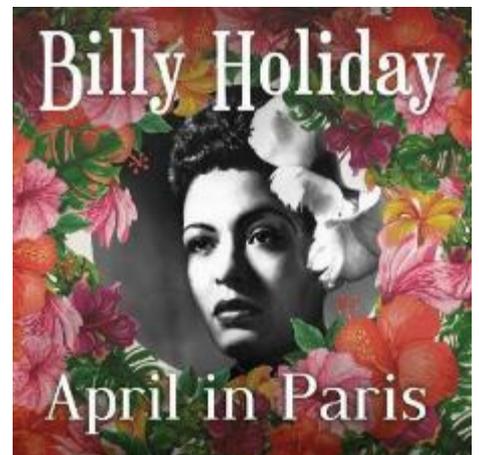
Till April in Paris

Vers qui puis-je courir ?

Whom can I run to

Qu'as-tu fait à mon cœur ?

What have you done to my heart



## La rubrique HISTORIQUE de M. SALINESI

Après le mariage de Louis XIV avec l'infante d'Espagne Marie Thérèse en 1660 à St Jean de Luz, la mort du cardinal Mazarin survenu le 9 mars 1661, laisse Louis XIV alors âgé de 23 ans à la tête d'un royaume riche et prospère. Jusqu'à cette date, Louis XIV s'abstient de vouloir régler les affaires du royaume, laissant celles-ci à la compétence de son parrain et premier ministre Mazarin. Dès sa disparition, Louis XIV s'imposa comme seule autorité suprême. Suppression du poste de premier ministre et soumission des ministres à sa volonté et à ses décisions. Le pouvoir absolu dans les mains d'un seul homme. Une des premières mesure fut la disgrâce du surintendant des Finances, Nicolas Fouquet, accusé entre autres par Colbert son subordonné, intendant aux finances, de falsification et de détournement des fonds du Trésor Royal à son profit personnel et à des manigances financières plus ou moins fructueuses, plus ou moins fallacieuses. La fête donnée en août 1661 à son château de Vaux le Vicomte par Nicolas Fouquet, en l'honneur du Roi et de sa cour, malgré le déploiement de mets fabuleux, d'un spectacle donné par Molière et sa troupe, suivi d'un feu d'artifice, n'y changera rien. Le Roi Louis XIV avait pris sa décision et refusa même l'hospitalité de son serviteur de passer la nuit au château. En septembre 1661, un déplacement du Roi à Nantes pour régler les problèmes du Duché de Bretagne à Nantes. A la sortie du conseil, le roi fit arrêter Fouquet par son capitaine des mousquetaires, le chevalier de Batz vicomte de D'Artagnan. Lettre de cachet suivie d'emprisonnement à Angers, Vincennes et la Bastille, conduisirent au procès. Au cours de celui-ci qui durera 3 ans, Fouquet défendu par Maître Olivier d'Omersson, échappe à la peine de mort et fut condamné au bannissement du Royaume. Cette décision déplut à Louis XIV qui cassa le jugement et relégué Fouquet à la détention perpétuelle à la forteresse de Pignerol (Italie) possession française. Conduit par d'Artagnan à cette prison forteresse, Fouquet y mourut après 20 ans de détention sans avoir pu revoir les membres de sa famille, en l'an 1680.

## Les valeurs sûres



L'association « les cavaliers du cœur » personnifiée par Kévin et Bérénice intervient trois fois par semaine au sein de Palmera sous différentes formes en compagnie des chiens, les cavaliers King Charles :

- Douce nuit, Kévin accompagné de son chien propose une veillée où le thème est centré sur le monde animal.
- Les matinées douceur se déroulent au secteur protégé. Les cavaliers du cœur s'installent en salle Snoezelen avec des animaux comme lapins, cochons d'Inde.

Retrouvez un autre RDV des cavaliers du cœur en page 24.

## Les valeurs sûres



# REVEIL MUSCULAIRE

Du lundi au samedi

Avec KRYS

De 10h30 à 11h00

RDC

Domus   
En toute confiance

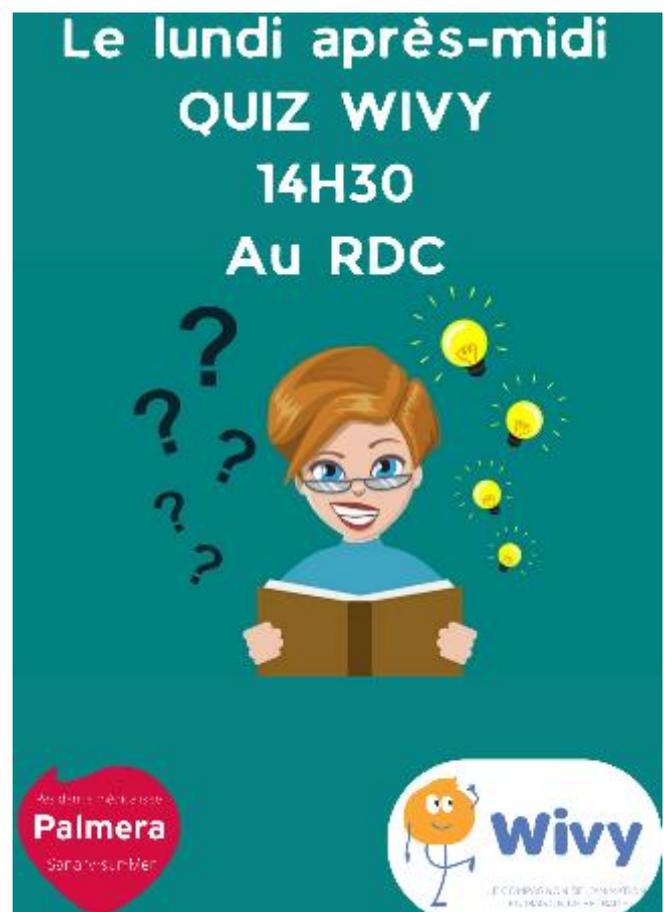
Du lundi au samedi, de 10h30 à 11h, Krys, kinésithérapeute propose une gymnastique adaptée pour déverrouiller les articulations, améliorer la souplesse des mouvements.

## Les valeurs sûres



Retrouvons-nous  
autour d'un verre tous  
les lundis à partir de  
11h00. Bonne humeur,  
boissons, biscuits et  
musique au rendez-vous  
!

Apprendre ou  
redécouvrir en  
s'amusant, tel est  
l'objectif des quiz  
Wivy. Des sujets  
toujours différents pour  
surprendre et amuser !



## Les valeurs sûres



Passer un bon moment avant le coucher, cuisiner, prendre un apéritif, déguster le dessert que l'on a préparé et écouter un conte : Un programme qui permet de se coucher sereinement et passer une bonne nuit.

Le remue-méninges se veut un peu difficile sinon il ne porterait pas ce nom ! Remuer ses neurones pour trouver les énigmes proposées...



**REMUE MÉNINGES**  
**Le mercredi à 14h30**  
**au 1er étage**

## Les valeurs sûres



Grâce à l'association RENATUS, trois bénévoles viennent régulièrement au sein de Palmera. Catherine rend visite aux résidents isolés, Agnès anime le rummikub et Valentine (nouvelle jeune recrue) propose le jeu de Scrabble le mardi après-midi. En dehors de l'association RENATUS, Chantal est aussi présente pour accompagner les résidents lors de sorties en semaine ou week-end.

**Rummikub**  
avec Agnès de l'association  
RENATUS



Le jeudi après-midi  
à partir de 14h30  
1er étage

**Mardi  
à  
14h30  
au  
1er  
étage**

VALENTINE DE  
L'ASSOCIATION  
RENATUS  
PROPOSE LE JEU DE  
SCRABBLE



Palmera  
Savoir sur Vie

## Les valeurs sûres



Proposé par Kévin de l'association « Les cavaliers du cœur », nous dégustons des pizzas directement livrées à Palmera. Le personnel est invité à nous rejoindre pour partager ce moment de convivialité.

Le mercredi matin de 10h à 11h, Emmanuel présente une boutique ambulante dans les chambres des résidents, puis sous forme de petit marché à l'accueil jusqu'à 11h30. Elle a pour vocation de proposer des articles d'esthétique et de parfumerie, des journaux, des mots croisés, des confiseries, des gâteaux, des biscuits... Il sera proposé un choix de petits plaisirs afin que chacun puisse personnaliser ses envies et ainsi recevoir ce dont il a besoin.1

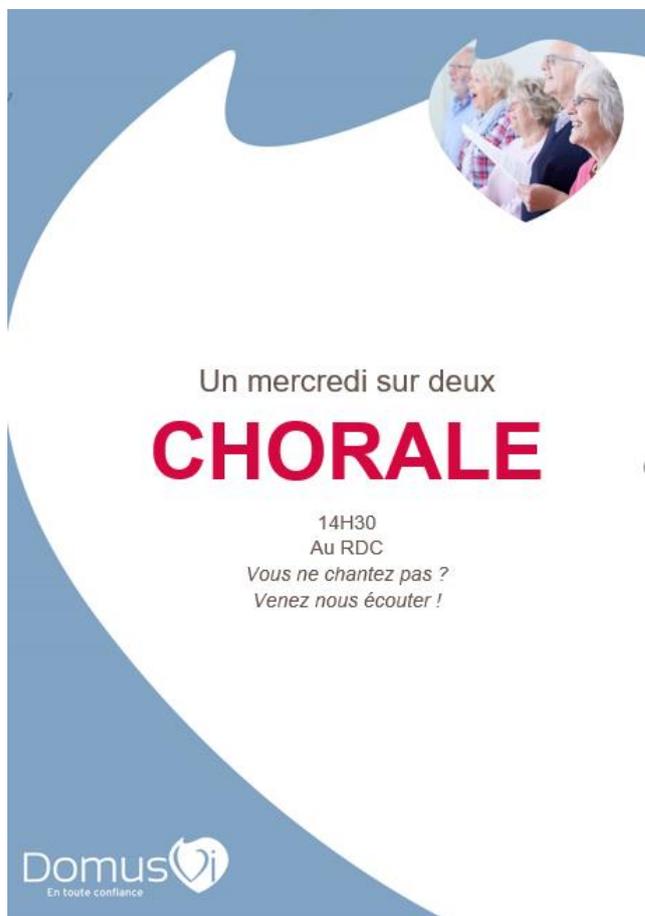
**24**

## La petite boutique

**Le mercredi**  
A partir de 10h  
en chambre  
puis de 11h à 12h au RDC



## Les valeurs sûres



Un mercredi sur deux

# CHORALE

14H30  
Au RDC  
*Vous ne chantez pas ?  
Venez nous écouter !*

Domus   
En toute confiance

La chorale est un prétexte pour se retrouver autour de morceaux qui ont bercés des moments de nos vies. C'est aussi un travail sérieux qui demande de la concentration et de la rigueur, mais dans la bonne humeur ! Un mercredi sur deux au RDC.

Paulin est musicothérapeute, il propose non seulement de la musique (guitare, piano, voix) mais surtout il stimule les fonctions cognitives tout en proposant des petites percussions pour suivre le rythme dans la bonne humeur !



# PAULIN

et sa guitare

## ATELIER MUSICAL PARTICIPATIF

Un jeudi par mois

Résidence médico sociale  
**Palmera**  
Sanary sur Mer

## Les valeurs sûres

### Atelier prévention des chutes



**Un vendredi sur deux  
avec Marine  
(psychomotricienne)  
Au RDC à 14h30**



Un vendredi sur deux, Marine, psychomotricienne propose un parcours de motricité tout en stimulant les praxies (adaptation des mouvements au but visé). Le tout étant destiné à prévenir les risques de chutes.

Parallèlement avec l'atelier nommé ci-dessus, la ballade 4 pattes propose de sortir accompagné avec les chiens de l'association « Les cavaliers du cœur ». Promener un chien demande de la concentration et permet une posture plus dynamique et ainsi stimule les praxies et la coordination.

**BALLADE** Un Vendredi sur deux

**4 PATTES**

Avec Kévin et Marine

De 10h30 à 11h30



Association Médicale  
**Palmera**  
Sirey-sur-Mer

## Les valeurs sûres

### Atelier Mémoire

Animé par Delphine



Chaque vendredi de 11h15 à 12h00  
au RDC

Service social  
**Palmera**  
Service social

Delphine, psychologue, propose chaque vendredi matin un atelier permettant de faire travailler différentes mémoires : A court terme, procédurale, à long terme...

Le projet impulsé par Kévin est une boîte qui voyagera avec lui d'EHPAD en EHPAD. A l'intérieur, des messages, des petits présents, des lettres, des créations, des recettes à destination d'autres résidents. L'objectif est de favoriser le lien social en dehors de la résidence et de proposer par la suite des échanges inter-EHPAD. Cette boîte a déjà été fabriquée par les soins de Monsieur BREGOIN.

**les cavaliers du cœur et palmera présentent :**

**la valise du cœur**



**la valise qui voyage avec mille trésors à l'intérieur...  
à partir du mois de mars**

## Les valeurs sûres

A l'arrivée des beaux jours et tôt le matin, nous profitons du joli port de Sanary pour prendre un copieux petit déjeuner au bar « le Molotov » deux vendredis par mois.



*Le retour du...*  
***Petit déjeuner sur le port !***

Dès 08h15

Vendredi 29 mars

Bar "le molotov"



Domus 

**A VOUS DE JOUER!**  
*Piano en libre service  
pour rencontres musicales*

Le piano de Palmera est ouvert à tous, pas besoin de prendre rendez-vous, asseyez-vous et faites-vous plaisir, faites-nous plaisir !

## Les valeurs sûres



Créer du lien entre les générations à travers des activités sensorielles, favoriser les échanges, l'entraide et les moments de partage. Les rencontres se font chaque mois à Palmera ou à Bandol.

Musique classique, chansons populaires, nous dénichons des artistes de tout horizon afin de vous surprendre et vous divertir pour fêter vos anniversaires selon les goûts de chacun !

**Fêtons les anniversaires  
d'avril  
avec Caroline LOPEZ**



**Jeudi 18 avril  
14h30  
RDC**

Résidence médicalisée  
**Palmera**  
Sanary-sur-Mer

## Les valeurs sûres

Ouvert à tous !

Résidence médicalisée

**Palmera**

Sanary-sur-Mer

# Brunch

## Buffet gourmand

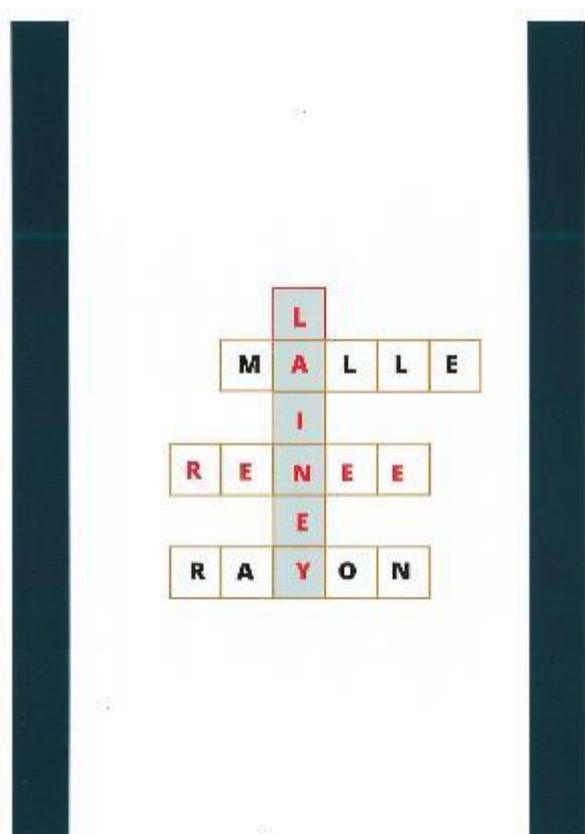
**Vendredi 12 avril**  
**à partir de 08h00**  
**au 2ème étage**



## Les valeurs sûres

### Approche non médicamenteuse pour favoriser les repères

Parce qu'il est important de se repérer, nous avons mis en place à Palmera, spécifiquement en espace protégé une signalétique sur chaque porte de chambre. Toutes sont individualisées en fonction des goûts des résidents, de leur passé, d'une image qui évoque un ressenti fort et agréable. Pour exemple, Madame L. apprécie beaucoup les mots mêlés et passe de nombreux moments à chercher les mots cachés, nous avons donc intégré dans son projet personnalisé cette notion de repères en lien avec ses habitudes de vie. Depuis, la résidente identifie sa chambre, ce qui la rassure et favorise son autonomie.



## Les nouveaux projets

### Chacun ses goûts !

La musique, ça ne se discute pas, nos goûts sont tous différents. Partant de ce constat, un sondage est réalisé auprès de chaque résident afin de connaître leur préférence en matière de genre et de chanteurs, chanteuses. Des playlists sont donc réalisées et chacun aura le loisir d'écouter ses morceaux préférés le matin de 9h à 11h30 et de les faire partager aux autres résidents.



Les matinées sont rythmées en fonction de vos goûts musicaux !

Aujourd'hui nous écoutons la sélection musicale de :

Madame SELLIER Yvette

Résidence méditerranéenne  
**Palmera**  
Sanary-sur-Mer

## Les nouveaux projets

Sans vouloir faire des généralités, les femmes ont plus de facilité à nouer des liens, plus à l'aise à l'oral, elles se font plus facilement des amies.

Les hommes à contrario sont plus réservés et ont tendance à se renfermer sur eux-mêmes. Et nous en avons la preuve vivante dans l'établissement, seulement 4 hommes participent aux activités sur 17. En faisant ce constat, nous aimerions inverser la situation et proposer des sorties exclusivement masculines pour un apéritif deux fois par mois.



**Apéritif masculin**

UNE FOIS PAR MOIS

Retrouvons-nous entre hommes  
autour d'un verre au bar "le Molotov"  
sur le port.

Prochain Rendez-vous :  
**Jeudi 18 avril à 11h00**

Résidence médicalisée  
**Palmera**  
Santarys - Mer

## Les nouveaux projets

### BOÎTE Mystère

Un vendredi par mois  
14h30 au RDC

*"Saurez-vous identifier les objets au toucher?"*

-Un objet est ôté, il s'agira de se souvenir lequel est-ce.

Différentes matières sont proposées dans la même boîte, l'objectif est de les décrire et de les identifier.

Ces ateliers permettent non seulement de stimuler le sens du toucher, la mémoire à court terme mais aussi de permettre à la personne de s'exprimer et de partager des ressentis ou des souvenirs liés aux objets ou matières.

Constatant que certains résidents présentant des troubles de la vue (DMLA, glaucome) ne peuvent participer à certaines activités. Il sera proposé des ateliers stimulant tout d'abord le toucher :

-Une boîte renferme divers objets, l'objectif étant de les reconnaître et de les nommer au toucher. En fonction des réponses données et de la capacité de mémorisation de chacun, il sera de plus demandé de retenir chaque objet pour la deuxième étape.

## Les nouveaux projets

- Proposer un moment convivial et permettre aux résidents/personnel de consolider/créer un lien.
- Recueillir les goûts et aversions culinaires afin de mettre à profit les avis des résidents au service de l'amélioration de la qualité des repas à Palmera.
- Mettre en avant des pratiques, en lien avec le réseau de proximité, qui nous permettent d'améliorer la cuisine en interne.



## Les nouveaux projets

La médiation sensorielle est un projet lancé par Marine (psychomotricienne) et Kévin, il est à destination des résidents alités ou isolés ou en soins palliatifs.



L'idée est de rendre visite à ces personnes avec comme outils des objets sensoriels (objets lumineux pour créer une ambiance apaisante, des tissus doux à toucher, des bouillottes chaudes et des massages à l'huile chauffée, diffusion d'huiles essentielles...) afin de stimuler les sens et procurer un certain réconfort. Cet atelier se fera une fois par mois et sera par la suite relayé aux soignants après formation.

## Les nouveaux projets



# Pro jet

PHOTO

**Au vue d'une exposition et pour votre plaisir, Palmera organise bientôt avec l'aimable participation de l'association "Photographier autrement" des séances de portrait pour les résidents"**

## Les nouveaux projets

L'idée est de mettre en place des diffuseurs d'huiles essentielles au 2<sup>ème</sup> étage (secteur protégé). Chaque moment clé de la journée sera rythmé par des synergies (mélange d'huiles). Les parfums ont soit des vertus apaisantes pour les moments où l'agitation se fait sentir (fin d'après-midi) ou bien des parfums aux vertus stimulantes afin que les résidents se sentent plus disposés à participer aux activités proposées et au moment des repas. Par la suite, les soignants seront formés en aromathérapie afin de l'utiliser en chambre pour certains résidents en secteur ouvert.



## Rendez-vous



Une fois tous les deux mois, le jeudi en fin d'après-midi aura lieu un nouveau RDV pour les familles. Il s'agit d'un espace de paroles, afin de permettre aux familles et/ou aidants de s'exprimer, d'échanger sur leur vécu, et de travailler sur les émotions. Ce rendez-vous sera animé par Delphine, notre psychologue .

### **Prochain RDV le jeudi 11 avril**

**Merci de nous indiquer votre présence au plus tard  
le 2 avril par mail :  
[qualivie-palmera-sanary@domusvi.com](mailto:qualivie-palmera-sanary@domusvi.com)**

## Rendez-vous



**Familles, aidants, la  
Résidence Palmera vous  
convie à  
“Echanges entre  
parenthèses” :**

**Pour ce second rendez-  
vous, nous vous  
proposons un atelier  
convivial en présence de  
la direction autour de la  
fabrication d'un herbier  
en partenariat avec Julie  
(artiste fleuriste).**

**Réponse souhaitée au plus tard le  
2 mai par mail :  
[qualivie-palmera-sanary@domusvi.com](mailto:qualivie-palmera-sanary@domusvi.com)**

**Mardi 14 mai  
14h30 au RDC**

**Palmera**  
Sanary-sur-Mer

Bon à savoir



Arrivées



Nous souhaitons la bienvenue à une nouvelle résidente :

- **Madame Annette DELLA VALENTINA**
- **Madame Françoise DE CORMIS**

**Coiffeuse**

**Véronique**

le mardi  
de 13h à 17h

**Pédicure**

**Mme Meysson  
Stéphanie**

Le lundi (semaine  
paire) de 14h à 17h

**Psychologue**

**Mme Delphine  
Mirallès**

le mardi, le jeudi et le  
vendredi  
de 9h à 17h

**Anniversaires**



Au mois d'avril, nous fêtons les anniversaires de :

- **Mr ROUSSEL Thierry (1<sup>er</sup>)**
- **Me BONTEMPS Léone (9) 100 ans !**
- **Mr SOLFANELLI Lucien(16)**
- **Mr METEHEN Philippe (16)**
- **Me DOMINGUEZ Denise (16)**
- **Me RICARD Jany (17)**

## Bon à savoir

**Prochain Conseil de Vie Sociale  
Le vendredi 14 juin 2024 à 14h30**



### Membres du conseil de la vie sociale



**Madame Carouge**

Présidente du conseil  
Représentante des  
personnes accompagnées



**Madame De Lamaestre**

Représentante des  
personnes  
accompagnées  
suppléante



**Madame Simon**

Représentante des  
familles



**Monsieur Jager**

Représentant des  
familles  
(suppléant)

Possibilité de rencontrer les représentants des familles lors des tables rondes organisées chaque mois (consulter Emmanuel)



**Madame Ballester**

Représentante de  
l'organisme gestionnaire



**Madame Mirallès**

Représentante du  
personnel  
[psy-palmera-sanary@domusvi.com](mailto:psy-palmera-sanary@domusvi.com)



**Docteur Benhenida**

Représentante de  
l'équipe médico-  
soignante



**Madame Prigent**

Représentante de  
l'équipe médico-  
soignante (suppléante)  
[hotellerie-palmera-sanary@domusvi.com](mailto:hotellerie-palmera-sanary@domusvi.com)



**Madame Faure**

Représentante des  
bénévoles



**Madame Dusausoy**

Représentante des  
bénévoles, suppléante.

Résidence retraite médicalisée Palmera

87 avenue de la Résistance - 83110 Sanary-sur-Mer - Tél. : 04 94 07 85 88 - Fax : 04 94 34 23 12  
[palmera-sanary@domusvi.com](mailto:palmera-sanary@domusvi.com)

## Bon à savoir



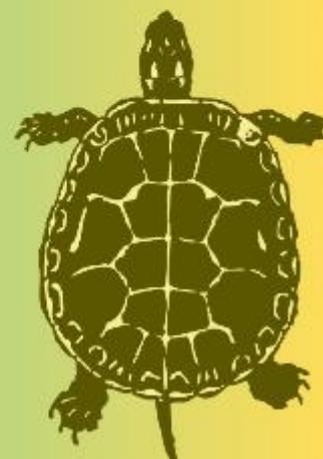
# Résidents référents

**Madame Sellier Yvette est la référente de "Risette"**

Résidence médicalisée

**Palmera**

Sanary-sur-Mer



**Madame Carouge Marie-José est la référente des  
tortues**



**Monsieur Ferrigno est référent des plantes du  
3ème étage**

## Evènements



The poster features a central white circle on a background of radiating orange and pink stripes. Inside the circle, the text reads: "VENDREDI 19 AVRIL", "LOTO du printemps" (with a pink flower icon), "Résidence médicalisée Palmera Sanary-sur-Mer", and "14H30" (in a blue starburst). Surrounding the circle are several numbered circles: 8 (blue), 38 (purple), 16 (black), 42 (yellow), 56 (light blue), and 7 (teal). In the bottom left, there is a graphic of a bingo wheel with black balls. In the bottom right, a portion of a bingo card is visible with numbers 6, 88, 12, 52, 40, and 57.

**VENDREDI 19 AVRIL**

**LOTO**  
*du printemps*

Résidence médicalisée  
**Palmera**  
Sanary-sur-Mer

**14H30**

8, 38, 16, 42, 56, 7

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 6  | 88 | 12 | 57 |
| 52 | 40 |    |    |

## Evènements

**Sortons ! Le vendredi 17 mai, nous partons découvrir  
un spectacle au théâtre  
« La Chaudronnerie » à La Ciotat.**



## Evènements

A l'occasion des  
anniversaires de mai

**Palmera**

Sanary-sur-Mer

La résidence Palmera a le  
plaisir de vous présenter le duo



## Cours toujours

Chanter, c'est si bon...

L'accordéon vous entraîne, la flûte virevolte, la trompette jazz des refrains de  
toujours.

Ca joue, ça chante, c'est du bonheur partagé !

Jeudi 23 mai

14h30

RDC



## Entretien avec...

### Madame Delphine MIRALLES (psychologue)

#### •Qu'est ce que la bientraitance ?

La bientraitance est une démarche collective et individuelle visant à apporter un bien-être aux personnes que l'on accompagne. C'est un ensemble d'attitudes, de comportements, un discours adapté respectant l'individu. C'est un ensemble de bonnes pratiques professionnelles.

#### •Comment se manifeste t-elle en EHPAD ?

En EHPAD, la bientraitance se manifeste par le respect de la personne dans sa globalité (respect de son rythme de vie, des ses croyances, opinions...)

Le respect de son intégrité physique, psychique (respect des limites et du potentiel de chacun) de son intimité. Elle se manifeste aussi à travers la notion de liberté et de choix.

La bientraitance concerne l'ensemble des équipes de professionnels au service des besoins de la personne. La famille ou l'entourage proche est également impliquée dans cette démarche.

#### •Existe-t-il des formations ?

Oui, nous organisons chaque année des formations sur le thème de la bientraitance.

Nos équipes sont régulièrement sensibilisées en complément à l'approche Montessori

#### •Quels conseils donneriez-vous à un soignant qui débute sa carrière en EHPAD dans le domaine de la bientraitance ?

Savoir être à l'écoute des personnes, faire preuve d'empathie, aller à la rencontre des personnes, s'intéresser leurs récits de vie, leurs habitudes pour mieux comprendre leur comportement et favoriser leur accompagnement. C'est important également de se former sur les troubles du comportement afin d'avoir un positionnement professionnel adapté et individualisé pour chaque résident.

# Mots mêlés



www.fortissimots.com

|           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| ABSOLUE   | ECORCE    | NEROLI    |
| AGRUME    | ENCENS    | ODEUR     |
| ALAMBIC   | FLORAL    | OLFACTIF  |
| AMBRE     | FLUIDE    | ORIENTAL  |
| BENJOIN   | FOUGERE   | PARFUM    |
| BERGAMOTE | FRAGRANCE | PATCHOULI |
| CARDAMOME | FRAIS     | PETALES   |
| CEDRE     | GOMME     | RESINE    |
| CIVETTE   | HERBE     | ROMARIN   |
| COLOGNE   | HUILE     | SANTAL    |
| CORNUE    | JASMIN    | SENTEUR   |
| DIFFUSE   | LAVANDE   | VANILLE   |
| DISTILLER | MIMOSA    | VERVEINE  |
| DOMINANTE | MUSQUE    | VETIVER   |

# Mots fléchés

|   |                                       |  |                                |                                 |                            |                                      |                            |                            |                     |
|---|---------------------------------------|--|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| FLEUR DES CHAMPS<br>FLEUR TRÈS CULTIVÉE | MONNAIES ROUMAINES<br>EXTRAIT VÉGÉTAL | PLANTE SAUVAGE ET...<br>APERITIVE      | FLEUR À LIQUEUR<br>TROUSSEAU   | LAINES D'ÉCOSSE                 | MYRTILLE<br>ERBIUM AU LABO | FLEUR D'AUTOMNE<br>GOÛTS             |                            |                            |                     |
|   |                                       | ÉTOILE D'ARGENT<br>TUMEUR DES VÉGÉTAUX |                                |                                 |                            |                                      |                            |                            |                     |
| BOUT DE PAIN<br>HIBOU                   |                                       |  |                                | RÔDAT<br>ÉTAT AFRICAIN          |                            |                                      |                            |                            |                     |
|   |                                       | ÉPREUVE DE TROT                        |                                |                                 |                            | PREMIÈRE VENUE<br>ROUGE POMME        |                            |                            |                     |
| COLLE JADIS À BASE DE GUI               | MISSIVE                               |  |                                | FAIRE DU VÉLO<br>ORDRE          |                            |                                      |                            |                            |                     |
|   |                                       | LABYRINTHE<br>PASTEL DES TENTURIERS    |                                |                                 |                            | FLOTTÉ<br>ARBUSTE À FRUITS ROUGES    |                            |                            | CONFÈRE             |
| VIEILLES MONNAIES                       | VICTOIRE D'EMPIRE<br>UNE PLANÈTE      |  |                                | SAULES<br>PARESSEUX             |                            |                                      |                            |                            |                     |
|   |                                       |  | UNE DES 9 MUSES<br>NOUAS       |                                 |                            |                                      | SALUT ROMAIN               | POSSESSIF<br>VIEUX VÉLO    |                     |
| EXAMEN<br>IMMORTELLE                    |                                       |  | DANS LA MOSQUÉE<br>ATMOSPHÈRES |                                 |                            |                                      |                            |                            | COURONNÉES          |
|   |                                       |  |                                | REMÉDIA<br>BEAU AU MILIEU       |                            |                                      |                            |                            |                     |
| FISSE PLAISIR                           | NIQAUDE<br>FLEUR DE PROVENCE          |  |                                |                                 | C'EST-À-DIRE<br>SOLIDIFIÉ  |                                      |                            | ARTICLE<br>BROYA           |                     |
|   |                                       |  |                                | SERVICE NON RENDU<br>POÈTE GREC |                            |                                      | PROFESSEUR<br>ABRÉGÉ LARVE |                            | CHAÎNE DE MONTAGNES |
| MANILLON<br>ÉCRAN                       |                                       | DANSE CUBAINE                          | DONNE LE TON<br>TROUBLES       |                                 | URTICACÉES<br>FIÈRE LADY   |                                      |                            |                            |                     |
|   | CHER À ARAGON<br>ÎLE DE FRANCE        |  |                                |                                 |                            | PATRON DES ORFÈVRES<br>BAIE AU JAPON |                            |                            |                     |
| FLEUR BLANCHE<br>RENONCULACÉE           |                                       |  | FLEUR TOXIQUE<br>POSSESSIF     |                                 |                            |                                      |                            |                            |                     |
|   |                                       |  |                                | ÉPUISA<br>PÉRIODE               |                            |                                      |                            | FIN DE VERBE<br>TÉRA-OCTET |                     |
| PERSONNAGE DE BD                        | SANS ENGRAIS                          |  |                                | PRÉVENIR                        |                            |                                      |                            |                            |                     |
|   |                                       |  |                                |                                 |                            | MESURA                               |                            |                            |                     |

# Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 2 |   |   | 8 |   |   | 5 |   |
|   |   |   | 6 |   | 1 |   | 3 |   |
|   |   |   |   | 9 |   |   | 8 | 6 |
| 1 |   |   |   |   | 3 | 5 | 4 |   |
|   | 5 |   | 1 |   | 7 |   | 6 |   |
|   | 4 | 8 | 9 |   |   |   |   | 7 |
| 5 | 1 |   |   | 3 |   |   |   |   |
|   | 9 |   | 2 |   | 5 |   |   |   |
|   | 3 |   |   | 1 |   |   | 2 |   |

# Anagrammes

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |                                  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| M | A | N | G | U | I | E | R | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fleur de balcon                  |
|   | P | R | I | M | A | L | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Un sacré coco, cet arbre-là !    |
|   | D | E | R | A | N | G | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fruit exotique                   |
|   |   | C | I | R | E | E | S | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Un fruit rouge                   |
|   |   | E | G | L | I | S | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Une céréale un peu oubliée       |
|   |   | O | R | G | A | N | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Un fruit apprécié en hiver       |
|   |   | V | O | Y | A | G | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fruit tropical                   |
|   | R | A | I | L | L | E | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fruit des montagnes              |
|   | V | A | N | D | A | L | E | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fleur des massifs méditerranéens |
| A | R | S | E | N | I | C | S | ▶ |  |  |  |  |  |  |  | Fleur de printemps               |

## Traditions de Provence

### Une partie de pétanque, ça fait... plaisir !



La [pétanque](#) fut inventée en [1907](#), lors de la partie historique à [La Ciotat](#) où un champion de [jeu provençal](#), Jules Hugues dit « Lenoir », ne pouvant plus jouer à son jeu préféré à cause de ses rhumatismes, s'est mis à jouer les « pieds tanqués »<sup>25</sup>. Ceci se passait sur le terrain de boules d'un café « La boule étoilée » (terrain baptisé ainsi en clin d'œil aux boules cloutées de l'époque) dont les propriétaires s'appelaient Ernest et Joseph Pitiot.

Les deux frères comprirent vite l'intérêt de ce sport, notamment Ernest qui s'appliqua à en finaliser les règles. Il fallut néanmoins attendre le premier concours officiel à [La Ciotat](#) en [1910](#) pour que le mot soit officialisé. Le terme vient des mots du [provençal](#) *pè* « pied » et *tanca* «arrêté, fixé », donnant en français régional l'expression « jouer à pétanque » ou encore « pé tanqué », c'est-à-dire avec les *pieds joints* et ancrés sur le sol, par opposition au [jeu provençal](#) où le joueur doit prendre de l'élan<sup>26</sup>.



Fanny