Le petit Jasmin n°14

Bulletin d'informations de la Résidence Jasmin
Mars- avril-mai 2020

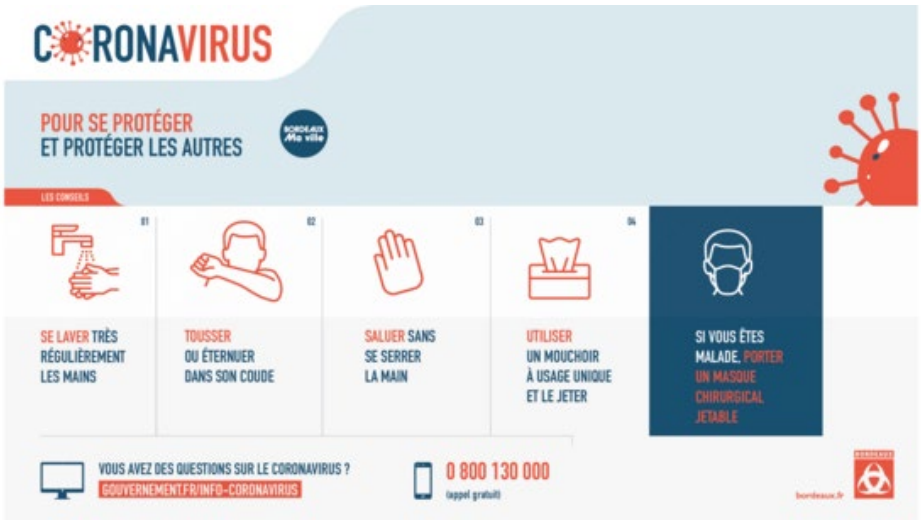
Edito

Il est petit, tout petit, même invisible, et pourtant il est si dangereux !
Au début, on n'y faisait pas attention, ça se passait en Chine, pensez-vous ! Faut pas s'en faire… Et puis voilà que l'Italie est touchée, un peu au Nord, puis tout le Nord, puis l'Europe toute entière, puis le Monde tout entier !!!
Le corona virus ? Qu'est-ce que c'est ?... Une sorte de grippe. Sale bête ! On n'a pas de vaccin, pas encore. Des dizaines de laboratoires y travaillent à travers nos cinq continents. C'est une course contre la montre. Malgré les morts que l'on déplore chaque jour, nous allons sortir vainqueurs de cette pandémie. Promis !
Quand on pense que la peste a tué de **30 à 50 % des Européens** en cinq ans (1347-1352) faisant environ 25 millions de victimes et que la **grippe espagnole** a décimé plus de 50 millions de personnes au sortir de la première guerre mondiale….
Heureusement, la médecine a progressé à pas de géant depuis un siècle !
Mais aujourd'hui il nous faut respecter les consignes draconiennes de confinement. Ce n'est drôle pour personne, ni pour vous, ni pour nous (l'équipe de Jasmin), ni pour vos familles et amis.
Soyons responsables, respectables sérieux, civiques, le tout dans la bienveillance qui caractérise notre établissement.

Christophe FOGEL
Votre directeur

Quelques consignes et gestes essentiels,

pensez également à aérer régulièrement vos appartements et à boire !



Les séniors : une richesse pour nos territoires

En France, comme presque partout, l'espérance de vie progresse pour atteindre près de 80 ans pour les hommes et 85,5 pour les femmes. Les plus de 60 ans représentent désormais 25 % de notre population.
Si le vieillissement est souvent perçu négativement, les « séniors » sont en réalité un atout pour le pays. En effet ils représentent 50 % des engagements bénévoles ou des aidants familiaux. Plus de 20 % fournissent une aide logistique régulière pour la garde de leurs petits-enfants. Les séniors sont, enfin reconnus!, une force économique.

D'ailleurs, ils consomment 51 % des dépenses d'alimentation, d'équipements et de services. De ce fait, les entreprises comme les collectivités déploient de plus en plus d'efforts pour prendre en compte leurs besoins. Le département propose principalement l'APA (Allocation Personnalisé à l'Autonomie) ; les communes le portage de repas, des bons de réductions, l'organisation de séjours, de jeux à la salle des fêtes…
Néanmoins, les problématiques demeurent : isolement social, fracture numérique, précarité et discrimination à l'embauche ; le taux d'activité des séniors en France reste largement inférieur à celui de la moyenne de l'Union européenne. Non seulement les séniors sont victimes d'un chômage de longue durée mais ils se voient de plus en plus souvent proposer des contrats courts, ou mal rémunérés. Et quand on n'a pas assez cotisé pour prendre sa retraite, demandeurs d'emploi en fin de droit, que se passe-t-il ?... Pourtant, les séniors sont souvent d'une grande richesse pour l'entreprise : expérimentés, motivés, fiables et ponctuels, ils sont aussi aptes à former et encadrer les juniors.
Le rapport Bellon-Meriaux-Soussan (janvier 2020) explore de nombreuses pistes pour améliorer l'intégration des séniors dans le monde de l'entreprise : mise en place de bilans de compétences, renforcement de l'accompagnement des salariés ayant ouvert des droits au titre de la pénibilité, etc.
Nous attendons des mesures transversales (à propos de la loi sur la prise en charge du grand âge) prenant en compte la diversité des problématiques –et des richesses !- relatives aux séniors.

Retour sur nos dernières sorties

Les résidents du Jasmin font un retour sur une page de l'histoire de notre pays, Mme Renard nous en parle...

Lors de cette visite, beaucoup de souvenirs refont surface, tous ou presque ont vécu la guerre 1939-40, l'occupation allemande, la répression contre ceux qui s'opposaient à ce régime, et le racisme contre les juifs. Le journal qu'écrivit cette petite fille de 12 ans d'origine juive est le témoignage des souffrances endurées par les opprimés du nazisme. A la libération, le monde découvre avec horreur les camps d'extermination. Il faut rappeler que lorsqu'il prend le pouvoir, Hitler ouvre des camps de concentration pour y enfermer les juifs allemands et autres opposants à son régime. Sur le chemin du retour, une forte émotion nous rappelant des souvenirs douloureux de cette occupation où plus ou moins nous avions l'âge d'Anne Frank…

La ville de Nogent sur Seine, en partenariat avec le Musée Anne Franck d'Amsterdam proposait une exposition internationale itinérante du 13 janvier au 20 février 2020.

Cette visite fut effectivement un moment riche en échanges et en émotions, la douleur parfois même la colère resurgirent. Chacun a connu ou croisé une personne qui un jour a disparu, entourée parfois de gendarmes français pour ne plus jamais revenir!

Une équipe de bénévoles nous a accompagné, une jeune femme nous relatait le vie d'Anne Franck et ses proches tout en suivant une frise chronologique alors qu'un autre bénévole ayant vécu lui-même la guerre nous expliquait les grands passages de cette période. Ce parallèle nous a permis de mieux appréhender et se remémorer ce passage de l'Histoire. Nous nous sommes tous accordés sur l'importance de cette exposition et le rôle de

Le 10 janvier, accompagnés du Conservateur du musée de Sens, nous avons visité une exposition étonnante et formidable : la Chambre des Merveilles, le cabinet de curiosités à l'Orangerie de Sens.

Nous avons admiré parfois avec stupéfaction plus de 700 objets hétéroclites cachés depuis 1985 au grand public, venus de tous pays : fossiles, momies, animaux naturalisés, outils de l'Antiquité, des objets créés ou modifiés par l'homme, de vrais trésors !

Le cirque n'est pas réservé qu'aux enfants, nous vous le confirmons !

Le cirque Médrano installé à Sens durant quelques semaines a offert un beau spectacle au public et nous en avons grandement profité !

Découverte de la centrale nucléaire de Nogent sur Seine

Nous les voyons de très loin mais nous ne savons que peu de choses sur elles : ses grandes cheminées dont la vapeur s'entrelace tout droit dans les nuages si le vent ne s'en mêle pas.

Accompagné des résidents de l'EHPAD de Pont sur Yonne, une conférencière nous a expliqué le fonctionnement de cette petite « ville » nichée au bord de la Seine, une conférence très complète et instructrive suivie de la découverte d'une exposition permanente présentant une grande maquette de ce gigantesque établissement.

Quelques chiffres

12 c'est le nombre d'hectares sur lesquels le site repose.

1 200 c'est le nombre de personnes employées par cette grande entreprise, soit 750 agents EDF, des pompiers, des gendarmes, des agents de sécurité, des pilotes de salle, des ingénieurs, des métiers de la négociation …

19 c'est le nombre de centrales nucléaires en France, elles produisent de l'électricité en permanence pour le confort de tous.

1300 c'est le nombre de mégawatts produitent par heure sur ce site

15 000 c'est le nombre de mesures de surveillance mises en place dans cette centrale chaque année.

165 c'est le nombre de mètres de hauteur des cheminées.

Le saviez-vous ?

- ✓ Lors des grands événements sportifs toutes les centrales de France se mobilisent et anticipent notre surconsommation d'électricité. EDF est prévenu en amont et le pique de consommation a lieu lors de la mi-temps ! En effet cette pause est l'occasion de préparer les pizzas, ouvrir le réfrigérateur pour prendre une boisson fraîche (attention : l'abus d'alcool est dangereux pour la santé) …

- ✓ Si tous les Français diminuaient au même moment leurs chauffages d'un degré, un seul petit degré, 1300 mégawatts seraient économisés par heure, l'équivalent d'une heure de production de la centrale de Nogent.

Rencontre intergénérationnelle avec les élèves du lycée de Sainte Colombe

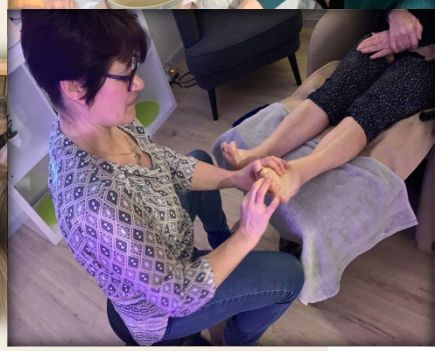
Dans le cadre de leurs études, une classe de terminale et leurs professeurs d'Histoire réalisent un projet autour de la Seconde Guerre Mondiale, l'occasion de partager un après-midi avec certains résidents désireux de relater leurs souvenirs. Bien qu'une petite appréhension était palpable avant la rencontre, très vite un lien s'est créé entre les différents groupes. La richesse des échanges a apporté aux deux générations : apprendre et transmettre ; une transmission naturelle et très pédagogique, les élèves ont beaucoup appris et ont pris conscience que cette période de guerre qui a tant marqué les mémoires n'était pas qu'une page d'un livre d'Histoire mais une période vécue par nos aînés. Les témoignages et la transmission d'épisodes de la vie d'une personne sont des trésors pour de jeunes gens en construction, ils enrichissent les connaissances et permettent la réflexion.

A la résidence …

Art Floral

Après-midi gourmandise

Soins des mains naturels



Réfléxologie plantaire

Médiation animale

Le parking nouveau est arrivé !

Aujourd'hui j'ai une pensée pour madame Lucienne DAVILA, résidente à Jasmin depuis 2016 et décédée au printemps de l'année dernière. Toujours gaie, toujours de bonne humeur malgré son handicap visuel, toujours la canne à la main qui s'en amusait comme Charlot… Un jour elle vient m'interpeler au bureau : « Monsieur Fogel, on ne peut pas marcher sur le parking, il y a des trous partout, il y a une petite marche en arrivant sur le perron ; je ne vois pas clair, on manque de tomber ou de se tordre la cheville à chaque pas ! »
Je me rends de suite sur le parking, je regarde, je marche… mais oui bien sûr, c'est Paris-Dakar sur ce parking ! Nous, personnes plus jeunes et valides, nous ne nous rendons pas compte de l'état lamentable du goudron qui part en sucette, des nids de poule, etc. Cette histoire date de deux ans. Le temps d'en parler au Conseil syndical, que l'idée fasse son petit bonhomme de chemin, le projet doit être voté en Assemblée Générale par les copropriétaires, ensuite envoyer la commande à l'entreprise choisie entre trois devis différents, … Le syndic s'est trompé d'adresse, l'entreprise n'a jamais reçu la commande ! Sachant que les travaux de goudronnage ne peuvent se réaliser entre le 1er novembre et début mars, on perd encore quatre mois. Le printemps pointe le bout de son nez et oh miracle, le 10 mars dernier, un « coulis » noir recouvre le sol d'un goudron brûlant, à l'odeur si particulière, qui redonne enfin un air de jeunesse à la Résidence Jasmin. Enfin un accueil digne. Enfin un parking propre. Enfin une rénovation qui donne envie de marcher (mais madame Davila n'est plus !), de se promener, de pratiquer de l'éveil musculaire, un peu de sport. Oui, ces travaux coûtent chers mais on est heureux et fiers de vivre à Jasmin. A quand les prochains travaux ?

Nos résidents ont du talent...

L'histoire de Mélina

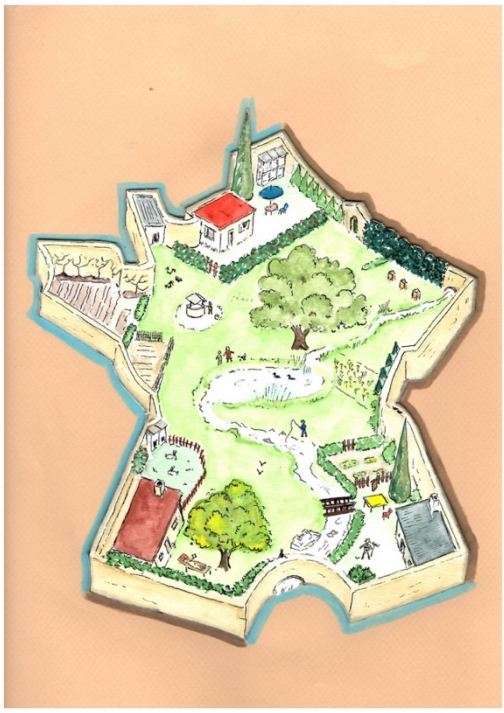
Une histoire qui remonte au milieu du XIXème siècle, tout ce qui est de plus réelle, racontée par mon père qui la tenait de mon grand-père, lui-même cousin germain de Mélina, notre héroïne.

Mélina avait alors 16 ans, jolie jeune femme et fille unique. Son père Jean-Louis Boulette avait prévu de la marier avec un jeune homme de son choix, de « bonne famille » et plutôt aisée de Bouchereau leur village. Mais Mélina était tombée amoureuse d'Arthur Juillot ! Nul ne sait comment ils s'étaient rencontrés car de Bouchereau à Darvault il y a bien quinze kilomètres et à cette époque, il n'y avait que ses jambes pour parcourir une telle distance ; sauf peut-être un cheval ou un âne tirant une carriole… Non, même pas la bicyclette qui n'existait pas dans nos campagnes reculées. Toujours est-il que Mélina et Arthur voulaient se marier. Oui mais Jean-Louis son père ne voulait pas ! Vous pensez à quinze kilomètres de là, qui est ce Arthur ? qui est sa famille ? est-elle argentée au moins ? on ne savait pas ! alors qu'au hameau de Bouchereau il y avait des garçons à marier ! Et puis elle n'avait que 16 ans, rien ne pressait…

Devant l'avis négatif et forcément définitif, la pauvre Mélina en tomba malade. Sa mère Anastasie eut alors l'idée de dire que leur fille faisait la grève de la faim. Mélina disait à son père qu'elle ne voulait plus manger. En fait, elle était nourrie en cachette par sa mère quand Jean-Louis s'absentait. Néanmoins, Mélina devenait de plus en plus morose, maigrit tout de même. Pour accentuer son état déprimé, par un maquillage approprié, sa mauvaise mine montrait une santé déclinante… Alors Jean-Louis qui adorait sa fille unique finit par consentir au mariage ! Il ne sut jamais qu'il avait été dupé et que grâce à Anastasie, Mélina ne serait évidemment jamais morte de faim !

Paulette Delion

La France selon M. Bellamy : « pour conserver le plus possible une notion du bonheur »



L'environnement

La science a défini les cinq principaux sens,
Sans en déterminer un ordre de grandeur ;
Or la vie enseignant tant soit peu le bon sens,
Elle apprend que la vue est source de bonheur.

Assis auprès du feu, je ressens la chaleur,
Mais je vois que la flamme au-delà du foyer
Par une ombre dansante estompe la couleur
Eclairant des enfants le visage extasié.

Assis à la fenêtre, au travers des rideaux
Je ne vois que les toits entourés de verdure ;
Des arbres accueillant de bien rares oiseaux
Dont les cris matinaux éveillent la nature.

Assis dans mon jardin et regardant le ciel,
C'est un temps nuageux qui charge l'horizon ;
Toute la pluie amenant cette eau providentielle
Très attendue en vain par mon maigre gazon.

Assis sur un des bancs de la place publique,
Où sont aménagés divers jeux pour l'enfant ;
Je vois un des gamins en pose acrobatique
Effrayer ses parents en désobéissant.

Assis sur un rocher au bord d'une rivière,
Je vois l'eau s écouler, glissant contre la rive ;
Et parfois clapoter quand butant sur la pierre
Elle entraîne au passage une branche en dérive.

Assis sur un gradin, à l'abri du soleil
Je vois un ballon rond rappelant ma jeunesse,
Et l'équipe intrépide attentive au conseil
Hurlé par l'entraîneur devant un stade en liesse.

Pourquoi toujours assis sur ces contemplations
Alors que la vision s'en trouve limitée ?
C'est pour favoriser quelques médiations
Complétant au besoin une vue écourtée.

Il en va autrement lorsque notre regard
Découvre un paysage en longeant l'esplanade,
Mais il faudrait aussi un heureux hasard
Que le temps soit propice à cette promenade .

Et les ans passeront pour atteindre un bel âge
Qui permettra peut-être un tout dernier effort,
Afin de découvrir une nouvelle image,
Apportant à chacun un certain réconfort.

Robert Sandral-Lasbordes

Nous souhaitons la bienvenue à

Mme Picart appt 109

Mme Nottet appt 107

Mme Lalanne appt 28

Mme & M. Robert appt 20

Mme & M. Goran appt 29

M. Girotto appt 111

Mme Puard appt 118

M. Kouchbati appt 116

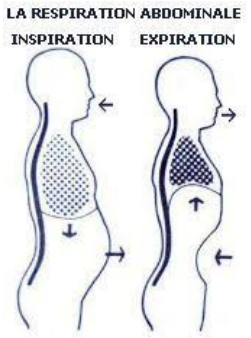
Départ à la retraite de Patricia

Qui se rappelle du 1er mai 1996 ?... Patricia, notre veilleuse de nuit, certainement oui ! C'était son premier jour à la Résidence Jasmin. Après 24 ans de bons et loyaux services, et exercé plusieurs métiers (notamment auxiliaire de vie), Patricia m'a fait part de ses droits à la retraite. Dernière nuit : lundi 30 mars. Evidemment, nous n'allons pas la laisser partir sans une grande fête. Eu égard au confinement actuel, nous remettons à plus tard les festivités. On vous tient au courant, on vous sollicitera pour préparer les amuse-gueules et les décorations au salon. Nous la remercierons pour tout ce qu'elle a pu apporter à Jasmin et aux résidents.
MERCI PATRICIA !!!

Christine votre professeur de yoga souhaite vous aider à mieux vivre le confinement, pour cela elle vous propose une série d'exercices à pratiquer quotidiennement … disons tous les matins à 10h00 par exemple ou chaque après-midi après votre petite sieste.

Ce que nous vivons aujourd'hui est très anxyogène et l'exercice physique vous permettra de maintenir votre corps et votre esprit en bonne santé. A vos baskets !

1. Respiration



Pratiquez 15 fois la respiration abdominale :
En position assise ou couchée, fermer les yeux, être attentif au trajet de l'air.
Mettre une main sur le ventre, une autre sur la poitrine
- en inspirant par le **nez** gonfler le ventre et laisser l'air remonter dans la cage thoracique
- en expirant par la **bouche**, dégonfler le ventre d'abord et contracter le plus possible les abdominaux

2. Tapoter pour activer votre corps

Pour les bras : commencer à l'extérieur de la main jusqu'à l'épaule et redescendre à l'intérieur du bras jusqu'à la main (côté droit et côté gauche x 3 fois)
Pour les jambes : commencer par les hanches jusqu'aux chevilles et remonter à l'intérieur des cuisses (les 2 côtés en même temps x 3 fois).

3. Auto-massage du visage :

3 fois pour chaque zone et en secouant ses mains à la fin de chaque passage

- Se frotter énergiquement les mains pour les réchauffer
- Lisser le pourtour en partant du front
- Faire des pressions au niveau du menton en partant du centre vers l'extérieur (pouces sous le menton, les autres doigts au-dessus)
-

- 1. Lisser la bouche
- 2. Lisser les paupières en allant du nez vers les tempes
- 3. Masser la base du nez avec le majeur et l'index
- 4. Avec le majeur et l'index, masser le point entre les 2 yeux
- 5. Lisser les pommettes en partant du nez vers les tempes
- 6. Lisser le front en partant du centre vers les tempes
- 7. Faire des pressions au niveau du menton en partant du centre vers l'extérieur (pouces sous le menton, les autres doigts au-dessus).
- 8. Se masser la base arrière du cou avec les 2 mains (1 minute)
- 9. Pétrir la nuque (1 minute)
- 10. Se masser le cuir chevelu avec le bout des doigts.

Laisser les bras se reposer quelques instants.

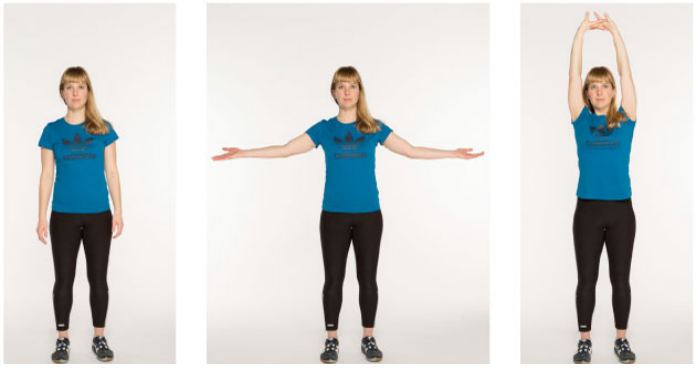
4. Masser les doigts

Faire un mouvement circulaire autour de chaque doigt
(main droite et main gauche)

Fléchir et redresser la main
(droite et gauche 10 fois)

Faire tourner le poignet dans un sens
et dans l'autre (main droite et main gauche 10 fois)

Mobiliser les bras



Cet exercice peut se faire assis ou debout.
En inspirant par le nez, lever les bras, en expirant par le nez ou la bouche expirer en essayant de mettre les épaules en arrière.

Prendre quelques instants pour se reposer et respirant profondément, puis buvez.

N'oubliez pas : marcher de façon régulière, mobiliser vos jambes même assis en faisant des petits pas, pédaler, courir toujours assis, faire tourner vos chevilles, faire des pointes de pieds/ talons, se promener dans le parc tout en prenant soin de ne croiser personne ou en gardant de grandes distances.

Tout simplement, prenez soin de vous !

Trouvez les mots cachés et rayez-les

S	E	L	L	I	U	Q	N	O	J	H	P	F
S	A	N	G	L	I	E	R	N	N	R	A	R
M	N	B	S	I	H	T	E	A	E	O	G	E
E	S	I	E	O	I	H	N	S	N	N	C	C
R	S	C	R	E	R	E	A	I	E	C	L	R
V	N	H	E	N	O	T	R	A	H	E	I	E
U	O	E	G	E	U	R	D	F	C	S	U	I
E	L	R	U	R	T	E	U	G	U	M	E	T
L	L	R	O	F	A	I	V	I	P	E	R	E
U	I	E	F	R	A	I	S	I	E	R	U	S
O	P	I	S	E	T	T	E	U	O	H	C	I
C	A	L	G	S	E	B	O	L	I	P	E	O
E	P	E	U	G	H	E	R	I	S	S	O	N

JONQUILLES
COULEUVRE
NOISETIER
PAPILLONS
CHOUETTES
HERISSON
ECUREUIL
EPILOBES
FRAISIER
SANGLIER
FOUGERES
LIERRE
VIPERE
MUGUET

RENARD
FAISAN
RONCES
GUEPE
ORTIE
HIBOU
CHENE

BICHE
HETRE
FRENE
CERF
FAON
GEAI

S	U	C	O	R	C	E	P	I	L	U	T
E	I	L	O	C	N	A	Z	A	L	E	E
G	S	E	H	T	N	I	C	A	J	T	U
B	E	G	O	N	I	A	S	S	E	O	E
G	S	R	E	T	S	A	R	E	M	V	L
N	A	N	A	R	C	I	S	S	E	A	B
I	A	I	S	N	E	T	R	O	H	P	A
M	A	H	O	N	I	A	S	R	R	I	S
S	T	S	A	I	N	U	T	E	P	C	O
A	S	N	I	P	U	L	M	E	I	U	M
J	O	N	Q	U	I	L	L	E	S	O	I
L	Y	S	E	E	S	N	E	P	U	S	M

JONQUILLES
JACINTHES
HORTENSIA
NARCISSE
GERANIUM
BEGONIAS
PETUNIAS
MAHONIAS
ANCOLIE
LUPINS
PENSEE
TULIPE
AZALEE
BLEUET
MIMOSA
CROCUS
JASMIN

ASTERS
ROSES
PAVOT
SOUCI
LYS