L'ÉCHO D'AUPERAS

Le trimestriel d'Auperas Cunlhat

n°2 printemps 2022

4€

FALC
FACILE
à LIRE
à COMPRENDRE

CARNAVAL !
Tous à vos masques !

NOUVEAU !
L'EHPAD Mille Sourires

NATURE
Des vaches très coquettes

FAMILLES
Le café des aidants

PROFESSION :
Infirmier !

NOTRE PROJET :
C'est vous parler de nous !







L'ÉDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

La sortie de ce deuxième numéro sera sous le signe du printemps, du soleil et le plaisir de se retrouver à l'air libre après ces mois d'isolement.

L'esprit est à la fête et aux jeux : les sorties extérieures sont reprogrammées, les animations foisonnent, les préparatifs des séjours vacances ont démarré, mais surtout pour bien débuter la saison estivale, un rendez-vous important est fixé : les journées Portes Ouvertes d' AUPERAS les 19 et 20 juin 2022.

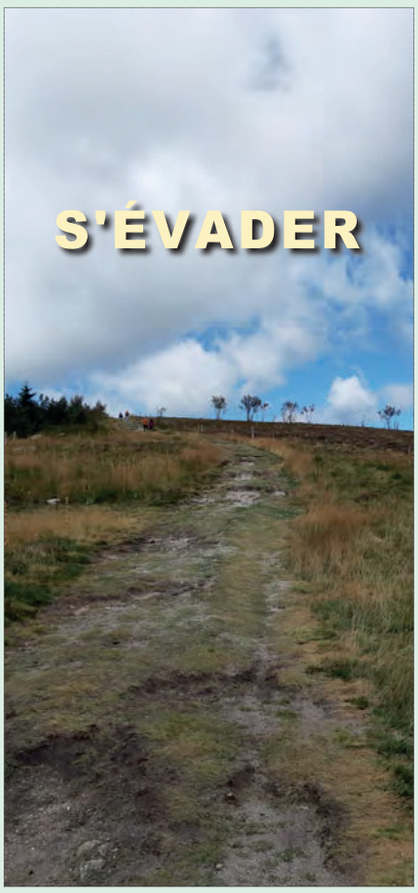
Une occasion de parler de vous, de parler entre vous, d'échanger avec d'autres.

Une occasion aussi de parler de l'avenir, des projets qui feront évoluer le quotidien, des projets qui nous tiennent à cœur.

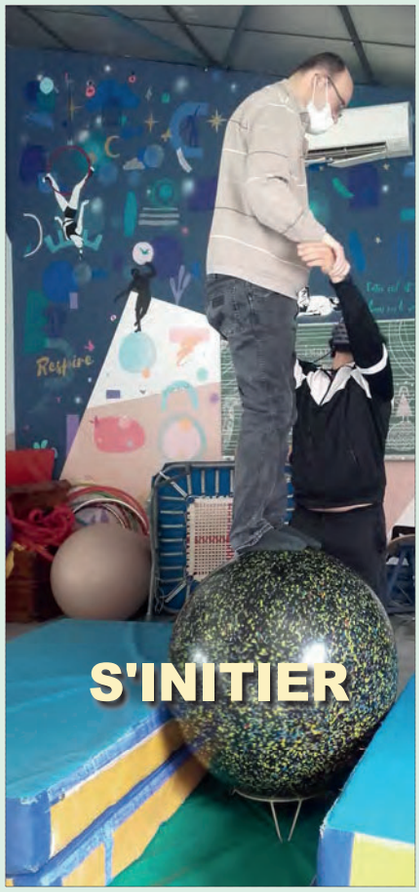
Alors tous à vos plumes !

Sandrine DELEZENNE
Directrice-adjointe

Sommaire







Page 6 MUSICOTHÉRAPIE A L'EHPAD

Nouveau venu dans votre magazine, l'EHPAD Mille Sourires vous présente son atelier animation pour une séance de musicothérapie.

Page 8 DANS LE PARC DE L'ÉTABLISSEMENT

Nos espaces verts font le régal de visiteuses très élégantes !

Page 9 LE CARNAVAL EST LÀ !

Déguisements et bonne humeur étaient au rendez-vous sur les foyers.

Page 10 L'ATELIER CIRQUE

Ce trimestre l'animatrice nous fait découvrir une pratique sportive inattendue.

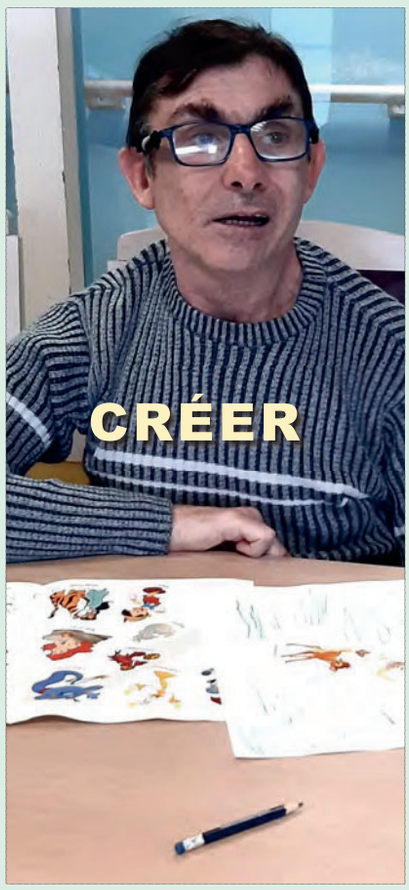
Page 12 À LA DÉCOUVERTE DE L'ESAT

L'atelier mécanique se dote d'un nouveau service : le polissage des phares.

Page 14 LES PROFESSIONNELS

Ils ou elles soignent les gros et les petits bobos. Mais ils font aussi beaucoup plus. Gaspard nous dit tout.







Page 16 LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Nous souhaitons bienvenue aux nouveaux professionnels et résidents.

Page 17 PAROLES DE RÉSIDENTS

Les résidents des foyers n'ont pas leur langue dans la poche.

Page 18 À LA MÉDIATHÈQUE

Céline, éducatrice sur le FOB nous amène à la médiathèque de Cunlhat en compagnie de Corinne, Thierry et Philippe.

Page 20 LE CAFÉ DES AIDANTS

Un nouvel espace d'échange convivial se met en place pour accueillir ces partenaires essentiels que sont les aidants familiaux.

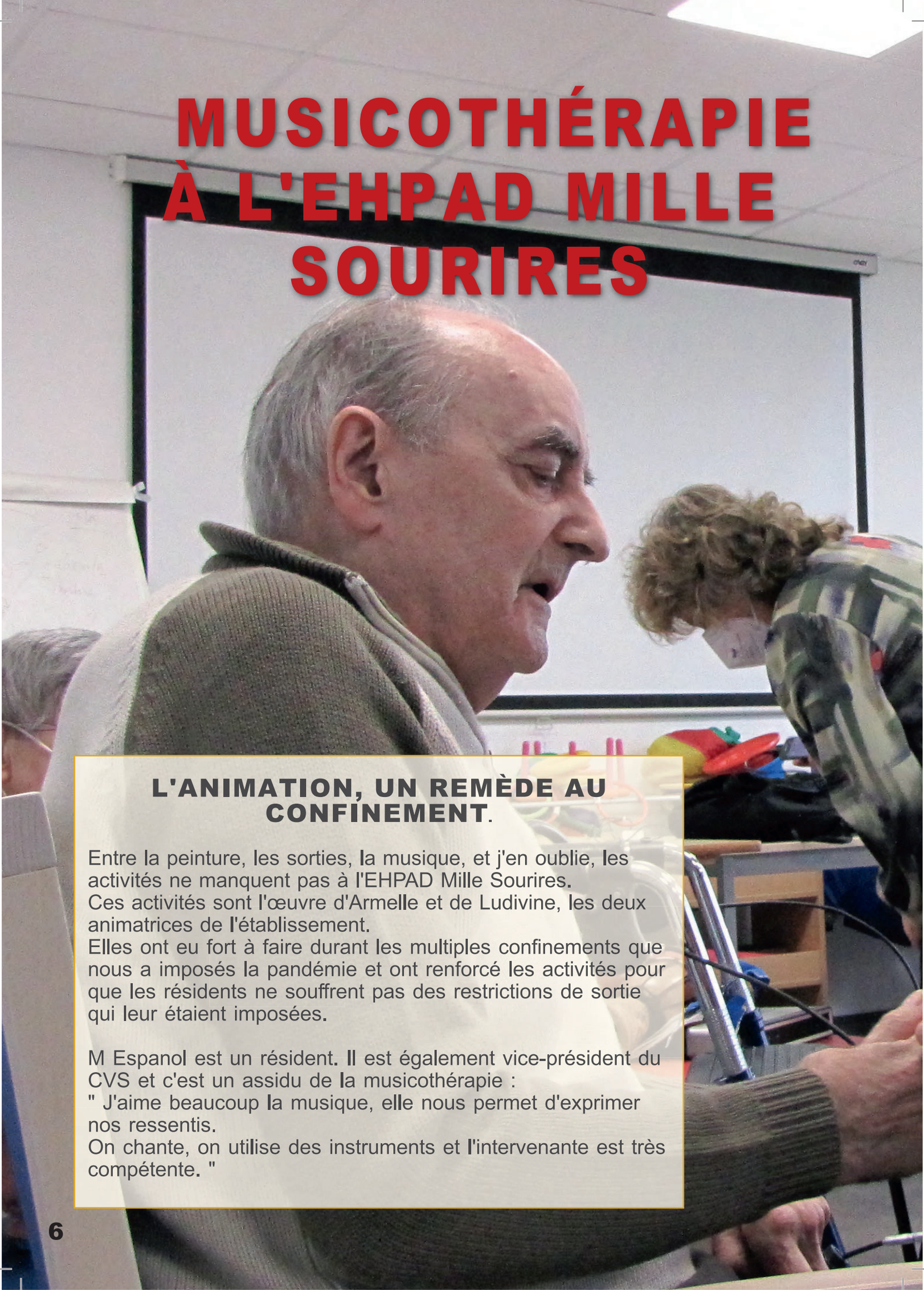
Page 21 LA SOCIO-ESTHÉTIQUE

Une animation tout en douceur qui gagne à être connue.

Page 22 LA PAGE DES JEUX

Et toujours notre page de jeux avec les mots mêlés des éducateurs.

MUSICOTHÉRAPIE À L'EHPAD MILLE SOURIRES



L'ANIMATION, UN REMÈDE AU CONFINEMENT.

Entre la peinture, les sorties, la musique, et j'en oublie, les activités ne manquent pas à l'EHPAD Mille Sourires.
Ces activités sont l'œuvre d'Armelle et de Ludivine, les deux animatrices de l'établissement.
Elles ont eu fort à faire durant les multiples confinements que nous a imposés la pandémie et ont renforcé les activités pour que les résidents ne souffrent pas des restrictions de sortie qui leur étaient imposées.

M Espanol est un résident. Il est également vice-président du CVS et c'est un assidu de la musicothérapie :
" J'aime beaucoup la musique, elle nous permet d'exprimer nos ressentis.
On chante, on utilise des instruments et l'intervenante est très compétente. "

MUSICOTHÉRAPEUTHE... QU'EST-CE QUE C'EST ?

Frédérique est musicothérapeuthe depuis 7 ans. A la base, elle est musicienne et professeur de piano. Elle avoue modestement avoir un prix de conservatoire.

Suite à une rencontre avec un pédiatre, elle s'intéresse aux bienfaits de la musique dans les milieux de l'accompagnement et du soin. Elle décide de compléter sa formation pour apporter ses compétences dans le milieu médico-social.

Elle intervient depuis un an à l'Ehpad Mille Sourires où elle trouve les résidents très participatifs.



PENDANT CE TEMPS-LÀ DANS LE PARC DES FOYERS ...



Cette drôle de brosse avec laquelle Nicolas caresse la vache s'appelle une étrille.

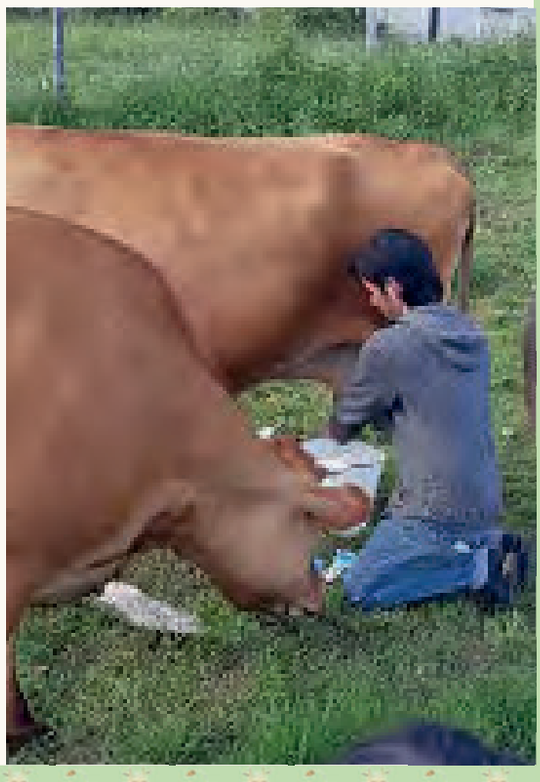
L'été dernier, Martial, un jeune agriculteur de Cunlhat, a mis ses vaches à paître dans le parc de l'établissement.
Les vaches jersiaises se régalent de la bonne herbe et elles évitent à l'atelier des espaces verts de tondre les prés du parc.
L'empreinte carbone est ainsi réduite au minimum.
Ecologistes, agriculteurs et vaches y trouvent leur compte.

C'est aussi l'occasion pour les Jersiaises de profiter d'une séance beauté pendant leurs vacances dans le parc de l'établissement.

Et après ce petit moment de détente qui n'a rien à envier au salon de la socio-esthéticienne, la belle vache Jersiaise va nous donner du bon lait bourru à boire !

Encore un grand merci à Martial et ses jersiaises qui viennent ajouter à la bio-diversité de notre parc.

Nous vous attendons avec impatience pour les prochains soins.



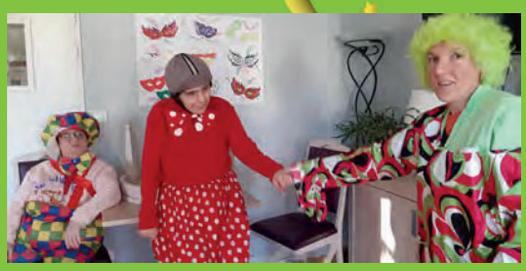
crédit image : freepik.com

[illegible]

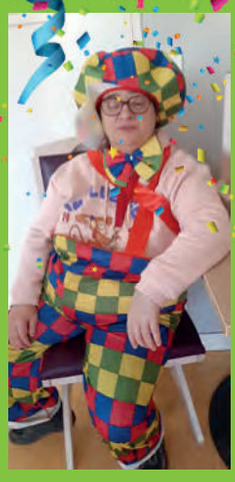


Aprés le Nouvel An, voici les beaux jours et leur carnaval annonciateur de jours meilleurs et de farniente.

Pour ce grand évenement les résidents s'étaient parés de leurs plus beaux costumes pour fêter dignement le soleil et dire byebye à la grisaille de l'hiver.











L'ATELIER CIRQUE

par Justine

Depuis l'année dernière, nous faisons du cirque. Nous allons les jeudis après-midi, avec Justine, sur Clermont-Ferrand. L'association "La chaîne des cirques" nous accueille dans la zone industrielle du Brézet.

LE CIRQUE C'EST PAS DES CLOWNERIES

Pour apprendre ce sport nous sommes dans une petite salle. Elle est remplie d'objets, de décorations, de tapis, de trampolines.



Figurez-vous que nous ne faisons pas le clown ! Nous jonglons, marchons sur des fils, montons sur des énormes boules ou même nous faisons des figures en l'air avec des tissus, des trapèzes, des cerceaux.

Nous devons être concentrés et avoir confiance en nous. Même si cela nous fait peur d'avoir la tête à l'envers, nous sommes capables de faire plein de choses.



crédit image : freepik.com

A LA DÉCOUVERTE DE NOS ÉTABLISSEMENTS

ESAT : L'ATELIER MÉCANIQUE

Un reportage d'Estelle et Patrick (foyer C)

Nos reporters visitent aujourd'hui l'atelier mécanique de l'ESAT. Nicolas, le moniteur d'atelier, et son équipe proposent depuis peu un nouveau service : le polissage des phares.

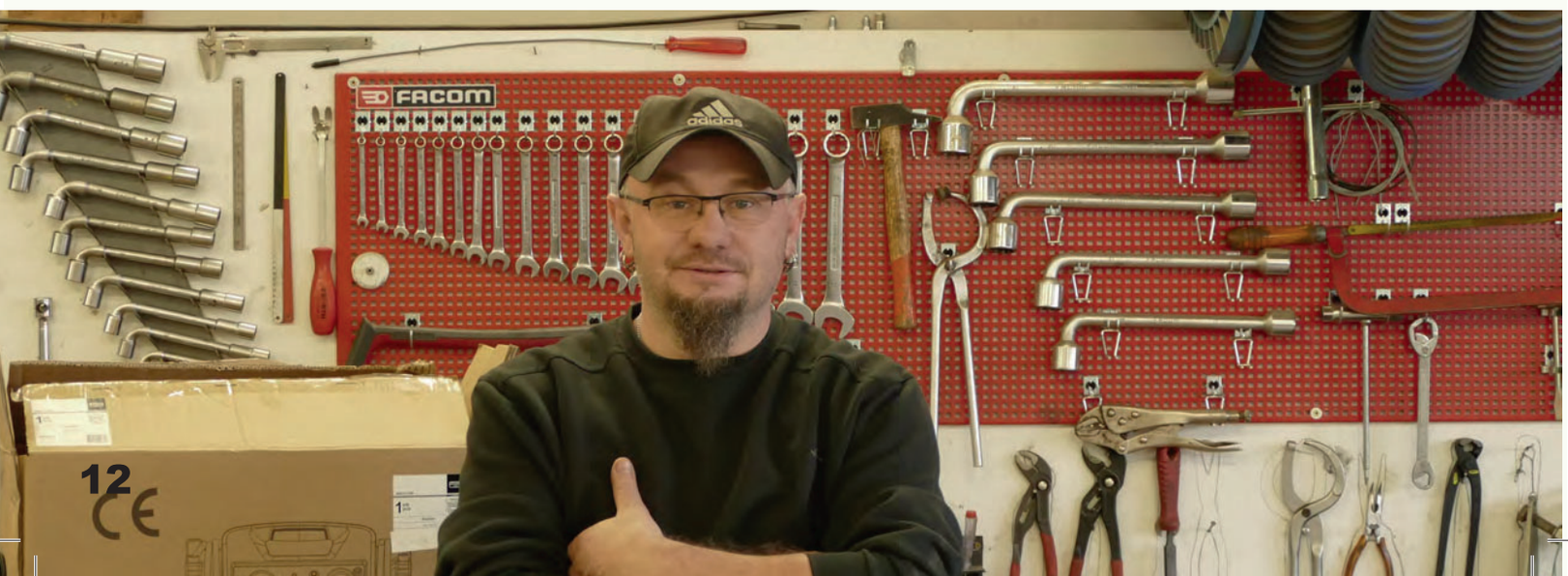
ESTELLE: **Vous réparez les voitures à l'atelier mécanique ?**
NICOLAS : On fait beaucoup de choses : nous changeons les plaquettes de freins, les pneus et les amortisseurs. Nous faisons les vidanges. Nous nous occupons de tous les travaux de nettoyage, extérieurs et intérieurs. Depuis peu, nous polissons les phares.

ESTELLE : **Pourquoi on polit les phares ?**
NICOLAS : Au départ, les phares étaient plus résistants. Les optiques étaient en verre. Maintenant, elles sont en plastique et vieillissent moins bien. Avec les agressions du temps, de la pollution, elle deviennent ternes. Résultat : les véhicules peuvent être refusés au contrôle technique. C'est pour cela qu'on les rénove en les polissant.

ESTELLE : **C'est difficile de polir un phare ?**
ALPHONSE : Non, mais c'est un travail méticuleux. Il y a six étapes de ponçage et de lustrage avec des abrasifs de plus en plus fins. Un polissage dure environ 30mn par optique. On arrête quand le phare a retrouvé toute sa transparence. Il pourra alors passer le contrôle technique.

ESTELLE : **Travailler dans la mécanique, est-ce que ce n'est pas dangereux pour l'environnement ?**
NICOLAS : Justement, nous sommes très sensibles à l'écologie. En plus de récupérer tous les fluides, les huiles, les liquides divers, nous avons également installé un système de récupération d'eau de pluie pour économiser les réserves d'eau. Nous pouvons stocker jusqu'à 80 mètres cubes d'eau de pluie.

ESTELLE : **Merci de nous avoir accueillis. Que pouvez-vous nous dire sur l'avenir de l'atelier mécanique ?**
NICOLAS : Nous avons toujours des projets en cours. En ce moment, nous étudions la possiblitité d'ouvrir un service carrosserie.




3500
3500



IL Y A DES GENS ÉTRANGES SUR LES FOYERS

LE MYSTÉRIEUX INFIRMIER

Un reportage de Thierry (foyer C)

Ce trimestre, nous nous rendons à l'infirmerie des foyers où nous rencontrons Gaspard.

THIERRY: **Dis-moi Gaspard, ça fait quoi un infirmier?**
GASPARD : Nous nous occupons de la santé physique et psychique des résidents. Nous donnons les traitements, nous faisons les tests. Il peut nous arriver de faire des piqûres. Nous vous emmenons aussi en rendez-vous chez les spécialistes (ophtalmo, ORL, dentistes, etc...)

THIERRY : Comment tu as fait pour devenir infirmier ?
GASPARD : Et bien, j'ai été au collège et au lycée, puis j'ai passé un concours. J'ai été reçu, j'ai fait 3 ans d'école d'infirmier, des stages, et je suis devenu infirmier.

THIERRY: **Tu es là depuis combien de temps ?**
GASPARD : 2 ans.

THIERRY : Qu'est-ce que tu penses des résidents ?
GASPARD : Vous êtes 60 résidents et vous êtes tous différents. Nous passons du temps avec chacun de vous. C'est agréable, vous avez beaucoup d'humour.

THIERRY : **Il y a combien d'infirmier(e)s sur les foyers ?**
GASPARD : Il y a trois infirmier(e)s et une aide soignante.

THIERRY : **Est-ce que tu as envie de faire autre chose ?**
GASPARD : Je ne crois pas. Je suis bien comme infirmier !

THIERRY : **Gaspard, pourquoi il y a plus d'infirmières que d'infirmiers ?**
GASPARD : Au départ, ce sont les religieuses qui occupaient le métier d'infirmière. Depuis, c'est resté un métier où on trouve plus de femmes que d'hommes.

GASPARD : **Et toi Thierry, tu penses quoi des infirmier(e)s ?**
THIERRY : Moi je préfère l'infirmier garçon et je te remercie d'avoir répondu à mes questions, Gaspard.







Mehdi
Travailleur Esat



Nadège
Travailleuse Esat



Vanessa
AES Foyer Intérieur



Patricia
Monitrice Educatrice FDV



Pauline
Agent de nuit FDV



Stéphane
Travailleur Esat

crédit image pixabay

Et comme nos résidents ne manquent pas de talent, nous continuons notre série "Paroles de résidents" avec ce deuxième volume.

" Le hasard est le maître de l'humour" citation de Max Ernst.

PAROLES DE RÉSIDENTS

TOME 2

Une compilation réalisée par Carine GIRAL

Agnès : « Je veux des santiags à aiguilles. »
« Je veux me marier avec un shériff. »

Christophe : « Je peux mettre l'évier dans ta tasse. »

José : « Il est bon le Monsieur*. »
*croque-monsieur

Aimée : « Je prends mes semelles automatiques*.»
*orthopédiques

Agnès : « Ce matin, j'ai pris ma crème dégraissante. »

Aimée : « Je ne veux pas d'haricots, Il y a des nerfs*. »
*fils

Agnès : « J'ai mal de partout ! »
Réponse de Renée : « T'es mal foutue ! »

Agnès : « Je ne veux pas mettre ce tee-shirt, on voit mes veines ! »

Agnès : « Toi aussi tu as des vaisseaux qui claquent dans les veines. »

Nous remercions à nouveau les résidents des foyers sans lesquels ces "brèves de foyers" n'existeraient pas.

crédit image : freepik.com

BIENVENUE Á LA MÉDIATHÈQUE DE CUNLHAT



Six résidents du Foyer B vont une fois par mois à la bibliothèque de Cunlhat.
Mais que fait-on avec Catherine, Perrine et Manon, les bibliothécaires ?

- Catherine raconte des histoires
- Philippe rit et fait des blagues.
- Corinne écoute l'accordéon de Perrine et danse avec Céline.
- Thierry touche les héros des raconte-tapis.
- Françoise joue aux devinettes et devient poète.

C'est trop chouette de se retrouver dans la bonne humeur autour des mots et d'un petit grain de folie !!!



Jours et horaires d'ouverture

Mardi : de 16:30 à 18:30
Mercredi : de 09:00 à 12:00 et de 15:00 à 18:30
Jeudi : de 16:30 à 18:30
Vendredi : de 16:30 à 18:30
Samedi : de 09:00 à 12:00 et de 15:00 à 18:30



Catherine, Manon et Perinne, l'équipe de la médiathèque de Cunlhat

LE CAFÉ DES AIDANTS





Pour l'année 2022, l'Etablissement d'Accueil Médicalisé (EAM) et l'Etablissement d'Accueil Non Médicalisé (EANM) Foyer de vie, souhaitent innover et reconnaitre, dans un espace dédié, la place et le rôle essentiels des proches aidants ; partenaires indispensables dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

Nous, Mme RAHON Céline, psychologue et moi-même, Mme GIRAL Carine, chef de service, avons à cœur de faire participer les familles et les représentants légaux, à des moments de partage, en co-animant ces rencontres qui auront lieu une fois par trimestre.

A chaque rencontre, en fonction des besoins recueillis lors d'un questionnaire individuel adressé aux familles fin 2021, une thématique sera proposée pour amorcer des échanges autour du vécu d'aidant. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger en toute confiance et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial.



La première séance a eu lieu le vendredi 20 mai. Ce moment a été très riche en échanges et très engageant pour la suite. Nous remercions sincèrement les familles pour leur participation active et leur confiance.

La prochaine séance se déroulera en septembre.

UN MOMENT DÉTENTE À L'ESPACE " BIEN-ÊTRE "

Mélissa, la socio-esthéticienne, nous fait pénétrer dans un monde de douceur et d'harmonie.

Qu'est-ce que la Socio-esthétique et à quoi ça sert ?

Ce sont des soins qui permettent de se détendre, de prendre soin de soi, de sortir du foyer, ça aide à se sentir bien dans sa tête et dans son corps. dans sa tête et dans son corps.



Comment ?

Grâce à différentes activités comme le soin du visage, les massages, le maquillage, la manucure, l'onglerie,l'épilation.

Les soins peuvent aussi être proposés à un seul résident ou à un groupe.

Où cela se trouve-t-il ?

A l'espace « Bien-Être ».

C'est le bâtiment en face du gymnase, à côté de la salle d'animation de Nadine.

LES MOTS CACHÉS DES ÉDUCATEURS

E	C	S	K	T	A	R	Y	O	M	C
P	R	I	M	E	V	E	R	E	H	T
I	Q	V	C	C	P	L	U	I	E	T
C	H	E	N	I	L	L	E	C	G	X
N	O	S	L	J	A	R	D	I	N	S
K	F	A	T	P	O	U	S	S	I	N
Y	S	P	R	I	N	T	E	M	P	S
Y	E	P	A	R	A	P	L	U	I	E
W	J	O	N	Q	U	I	L	L	E	S
W	H	M	G	R	A	I	N	E	M	J
T	P	Z	Y	Q	U	W	W	H	I	T

CHENILLE
GRAINE
JARDINS
JONQUILLE
PARAPLUIE
PLUIE
POUSSIN
PRIMEVERE
PRINTEMPS

grille de jeu générée par : https://www.educol.net/wordsearch.php

crédit image pixabay

L'ÉCHO D'AUPERAS N°2 printemps 2022

Directeur de la publication : Julien Blot
Rédactrice en chef : Béatrice Santandreu
Conception graphique : Eric Gratien
Photos : Béatrice Santandreu, Céline Chabrolle, JustineTerpinier, Patrick Barchelard.

AUPERAS CUNLHAT : 5 route de Tours sur Meymont 63590 Cunlhat **Tel:** 04 73 72 20 50

Ont participé à ce numéro : Thierry Bénazet, Céline Chabrolle, Carine Giral, Melissa Lack, Estelle Quenehen, Justine Terpinier, Nicolas Douris, Gaspard Mathevon.