



Point infirmier

Merci de rapporter au bureau des infirmières la carte de la complémentaire santé pour 2015.



*Le Conseil d'Administration,
La Directrice,
L'ensemble du Personnel
de la Maison de Retraite,*

*vous offrent à vous
et votre Famille*

*Leurs meilleurs vœux
pour cette année 2015*



Association du Puleau

*Maison de Retraite
"Charles Marguerite"*

Le Séquoia



Janvier 2015

JOURNAL DES RESIDENTS

Grand merci à tous, grâce à la volonté de chacun, nous avons organisé un grand moment de convivialité.

Un hall transformé, de belles tables dressées...
Une bonne dose de bonne humeur, de partage, d'animations et d'ambiance. Tous les ingrédients pour réussir ensemble ce déjeuner en toute simplicité.

Le père Noël nous a même fait la surprise : dans sa hotte des chocolats pour chaque résident,

« Normal!... Ils ont été sages toute l'année... »

Le déjeuner s'est achevé sur des airs de Veuze joués par Jérôme, accompagné de Thomas à l'accordéon. La maraichine, la valse. Quelques résidentes et des collègues se sont amusées : « elles ont dansés et chantés dans le hall, un vrai moment de bonheur »

Revenez quand vous voulez messieurs les musiciens !
Merci pour votre gentillesse.

"Je commence à m'entraîner pour vous faire à tous un triple banc."
A l'année prochaine !

A VOS P'TITS SOINS

Comment choisir, régler et utiliser une canne

Une canne peut assurer votre équilibre, soulager certaines douleurs des membres inférieurs et du dos et vous soutenir si vous n'êtes pas solide sur vos jambes : une canne est une aide à la marche qui soulage, rassure et limite le risque de chute

• **Quelle canne choisir ?**

Il existe différents 3 types de cannes : la canne simple, la canne anglaise, la canne tripode.



• **Comment régler et entretenir correctement votre canne ?**

Réglez la canne à la "bonne" hauteur. La poignée tenue par la main doit être au niveau de votre poignet (servez vous de votre montre pour repère). En général la longueur de la canne doit être égale environ à la moitié de votre taille avec chaussures

• **Comment marcher avec une ou deux cannes ?**

Si vous utilisez une seule canne, il faut la placer du côté sain et la faire avancer en même temps que la jambe malade.

Si vous avez mal des 2 côtés ou si vous prenez simplement une canne pour sécuriser votre marche, tenez celle ci du côté le plus sûr.

Si vous avez besoin de deux cannes, il faut faire des pas normaux mais sans appuyer sur la jambe malade.



..vous n'êtes pas rendu. !!



....20 parmi vous utilisent une canne, avec en plus parfois un déambulateur ou un fauteuil pour des trajets plus longsà bientôt Médecin CO.

LES ANNIVERSAIRES DES RESIDENTS

Nom Prénom	Date de Naissance	Age
ROY Annick	09/01/1933	82
MIGNIER M. Josèphe	10/01/1931	84
CHAUVIN Raymonde	27/01/1930	85
PERRAUDEAU Marie	27/01/1928	87
MENANTEAU Guy	28/01/1931	84

Fête des anniversaires
avec la chorale de la Genétouze
Le 22 Janvier 2015 à 14h45
dans le hall



Quelques photos du jour de Noël

Le père Noël était là pour la distribution des cadeaux !
Pour ces dames, de jolies broches ... et pour les messieurs,
une belle écharpe.

Il a même fait la distribution de bonbons !!

Trop généreux, le père Noël... !!

