



Centre hospitalier  
Intercommunal Caux Vallée de Seine

*Journal à l'attention des résidents et des familles des résidences Fauquet et Rosenberg*



# LE P'TIT JOURNAL

N°03 - MARS 2023

Chères Résidentes et chers Résidents,

Je suis Margaux Berne, je suis ergothérapeute et je viens d'intégrer l'équipe du CHI à Bolbec depuis 3 mois. Mon rôle dans cette structure est d'intervenir auprès des résidents afin de proposer des activités, des actions ou des techniques thérapeutiques spécifiques dans le but de prévenir la perte d'autonomie et accompagner la personne et ses aidants dans leur quotidien.

Au sein de l'Ehpad, je peux donc préconiser des aides techniques pour les déplacements et les tâches de la vie quotidienne, tout en apprenant certains gestes pour retrouver une certaine autonomie aux résidents. De plus, je peux intervenir au niveau du positionnement et de l'installation afin de limiter les positions vicieuses mais aussi pour éviter les fausses routes. Pour les personnes présentant de la spasticité ou de l'enraidissement au niveau des membres supérieurs, je peux faire de la rééducation ainsi que travailler les préhensions. Des ateliers de prévention de chute peuvent être aussi organisés avec l'installation de parcours pour les personnes capables de marcher convenablement en travaillant l'équilibre. Enfin, je peux intervenir pour l'installation et l'apprentissage du matériel médical comme les fauteuils roulants, déambulateurs, cannes mais aussi pour les dujariers, corsets, ou autre.

Si vous avez besoin de renseignements, vous pouvez me contacter soit via mon téléphone de travail (27509) soit dans la salle de rééducation.

Directeur de Publication : Jérôme RIFFLET

Rédacteur en chef : Jonathan GLOAGUEN

Comité de rédaction : Angélique BLONDEL - Charlotte ROLLAND - Aurélie Dudouit - Céline SUEUR - Christelle BARBIER - Murielle CHICOT - Régine TOUTAIN - Sandrine DOLO - Delphine MABIRE

Graphisme : Karine TROUVE

Illustrations : Freepik - Pixabay - CHICVS

Impression : Imprimerie Addigraphic

Margaux BERNE,  
Ergothérapeute

Centre Hospitalier Intercommunal Caux Vallée de Seine  
19 avenue René Coty - 76170 LILLEBONNE



## Olympiades - Jeudi 15 juin 2023

Depuis plusieurs années, des olympiades sont organisées par un EHPAD du Pays de Caux ou du Pays de Bray en collaboration avec l'association CREER.

Après trois ans de crise sanitaire, cette manifestation reprend cette année.

**Le jeudi 15 Juin 2023,**  
c'est le CHI Caux Vallée de Seine qui accueille  
les 10 EHPAD adhérents.



🚩 Cette rencontre se déroulera à la **salle François Villon de Bolbec** où nous mangerons ensemble.



Ce sont les élèves de 1<sup>ère</sup> du lycée Pierre et Marie Curie qui tiendront les différents stands de jeux proposés.



Au terme de cette journée, les gagnants seront récompensés d'une coupe.



L'année prochaine, les olympiades seront organisées par le Pays de Bray.

## Quelques petites astuces pour se réchauffer les mains rapidement

Bouger ses doigts pour favoriser la circulation sanguine,



Passer ses mains sous l'eau tiède.



Boire un thé ou un chocolat chaud.



Se frictionner les mains.



Placer ses mains sous ses fesses, sous ses cuisses ou sous ses aisselles



Souffler sur ses mains.





## Samedi 11 mars, c'est le Carnaval de Bolbec !

Comme chaque année, nous réaliserons le costume de M. Carnaval qui sera brûlé sur la Place du Marché. Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour le réaliser. Il y aura également la mise en sac des confettis à la Maison du lien social de Fontaine Martel.

### Programme à la résidence Fauquet :

**14h15 à 14h45 → arrivée des Zouaves** à l'accueil de la résidence pour une représentation sur échasses, monocycles, jonglages...

**15h15 → départ** pour le centre-ville avec les animatrices (sur invitation)

### Programme en ville :

**15h45 à 16h00 → arrivée des différents défilés** sur la Place du marché.

**16h00 à 16h30 → Fanfares, Majorettes, sculpteur sur ballons...**

**Entre 16h30 et 17h00 → Mise à feu de M. Carnaval** (le costume a été réalisé par les résidentes de l'établissement)



# A NOTER



## Le programme des animations à la Résidence Fauquet

**Jeudi 2 mars**

**Loto**, place du village

**Lundi 6 mars**

**Massage bien être**, sur rdv avec Murielle

**Mardi 7 mars**

**Concours de dominos**, place du village

**Vendredi 10 mars**

**Bal du Carnaval**, place du village

**Samedi 11 mars**

**Carnaval de Bolbec**

**Lundi 13 mars**

**Massage bien être**, sur rdv avec Murielle

**Vente de vêtements l'Age d'Or**

**Mardi 14 mars**

**Loto gourmand**, place du village

**Vendredi 17 mars**

**Party crêpes**, quartier Pagnol

**Dimanche 19 mars**

**100 ans de Mme VASQUEZ Rita** de Pagnol

**Lundi 20 mars**

**Massage bien être**, sur rdv avec Murielle

**Jeudi 23 mars**

**Repas à thème Choucroute**, quartier Chalets

**Vendredi 24 mars**

**Party crêpes**, quartier Calanques

**Lundi 27 mars**

**Massage bien être**, sur rdv avec Murielle

**Vendredi 31 mars**

**Goûter des anniversaires**

## Le programme des animations à la Résidence Rosenberg



**Lundi 6 mars**

**Mots croisés géant**, Point rencontre

**Vendredi 10 mars**

**Atelier crêpes**, Point rencontre

**Lundi 13 mars**

**Atelier mémoire à la Wii "Cérébrum"**,  
Point rencontre

**Vendredi 17 mars**

**Repas raclette**, Point rencontre

**Jeudi 23 mars**

**Repas à thème Choucroute**, Unité 2, Point  
rencontre

**Vendredi 24 mars**

**Loto**, Point rencontre

Tous les lundis Gym douce et Prévention des  
chutes avec Claire, animatrice sportive,  
Salle du Point Rencontre

**Vendredi 31 mars**

**Goûter des anniversaires de Février et  
Mars**, Point rencontre



## J'ai envie de dire



## Galette des Rois et vœux de la Direction, le 20 janvier



## Le Tour du Monde en 80 ans



# RETROSPECTIVE ANIMATIONS RESIDENCE ROSENBERG



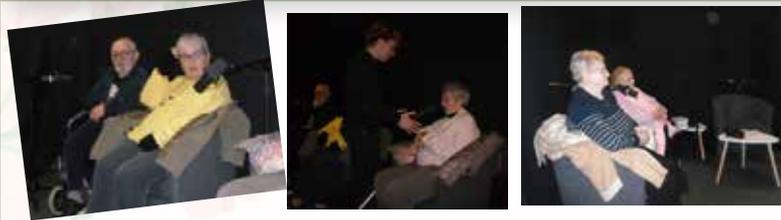
Initiation réalité virtuelle avec la MJC de Bolbec, le 5 janvier



Tour du Monde en 80 ans - Projet culture à l'hôpital, le 13 janvier



Enregistrement à la Web Radio à la MJC de Bolbec, le 17 janvier



Représentation J'ai envie de dire avec la troupe Bla-Bla à la Maison du lien social de Bolbec, le 19 janvier



Vœux de la Direction et galette des rois, le 20 janvier



Initiation aux nouveaux jeux de société, le 24 janvier



Repas raclette, le 27 janvier



Goûter des anniversaires de janvier, le 27 janvier



Animation proposée par Steecy, stagiaire, le 31 janvier



## Nouveaux arrivants

### Résidence Fauquet

Mme Edith DUBOC de Bolbec,  
M. Daniel GRENIER de Bolbec,  
Mme Rolande TENIERE de  
Saint Maclou la brière,  
Mme Geneviève AUBOURG de  
Gruchet le valasse,  
Mme Jeannine ARSEILLETTE  
de Harfleur, Mme Jacqueline  
LEFEBVRE de Gruchet le  
valasse, M. Jean-Pierre LAVICE  
de Fauville-en-caux,  
Mme Gisèle LEMAIRE  
de Bolbec, Mme Remy  
LECACHELEUX de la Frenaye,  
Mme Huguette PESARE de  
Bolbec, Mme Denise LEFEBVRE  
de Bolbec

### Résidence Rosenberg

Mme Simonne OBRY de  
Lillebonne, Mme Sonia  
SORTAMBOC de la Frénaye,  
M. Emile CHEVALIER de  
Bolbec, Mme Viviane DEDUN  
de Lillebonne

## Une pensée pour...

### Résidence Fauquet

M. Wladyslaw ZELEK,  
Mme Jacqueline POUCHIN,  
Mme Fernande GILBERT,  
Mme Andrée MICHALOT,  
Mme Marcel LAGUERRE,  
M. Daniel GRENIER,  
Mme Suzanne RAYS,  
Mme Geneviève VERDIERE,  
M. Michel DUMESNIL,  
Mme Catherine DELAUNAY

### Résidence Rosenberg

Mme Denise LEFEBVRE,  
M. Michel BELLENGER,  
M. Philippe MAHIEU,  
M. Jean-Marc JOLY

## JEUX DE MEMOIRE



### La tête dans les étoiles

#### Qui suis-je ?

1



- a) Saturne
- b) Le soleil
- c) Uranus
- d) Jupiter

2



- a) La Lune
- b) Une comète
- c) Uranus
- d) Mars

3



- a) Un Satellite
- b) Mars
- c) Mercure
- d) Uranus

#### Entourez la bonne réponse

- 1) Une éclipse solaire c'est le passage de ?
  - a) La lune entre la terre et le soleil
  - b) La Terre entre la Lune et le Soleil
- 2) La comète de Haley est passée la dernière fois en 1986, elle passe tous les ?
  - a) 150 ans
  - b) 76 ans
  - c) 7 ans
- 3) Qui est le premier astronaute français à être allé dans l'espace en 1982 ?
  - a) Jean-Loup Chrétien
  - b) Thomas Pesquet
  - c) Patrick Baudry

#### Quand ces évènements historiques se sont-ils déroulés ? Relier les dates aux bonnes réponses

- 1. Neil Armstrong sur la lune  a) 4 octobre 1957
- 2. Un robot sur mars  b) 12 avril 1961
- 3. Le lancement du Spoutnik  c) 4 juillet 1997
- 4. Le lancement de la fusée Ariane  d) 21 juillet 1969
- 5. Youri Gargarine, 1er homme dans l'espace  e) 24 décembre 1979

Réponses : Qui suis-je : 1a / 2b / 3b  
Entourez la bonne réponse : 1a / 2b / 3b  
Evènements historiques : 1d / 2c / 3a / 4e / 5b

# AGENDA



# MARS

2023

| Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi | Vendredi  | Samedi | Dimanche  |
|--|--|--|-------|---|--------|---|
|  |  | 01   | 02    | 03  | 04     | 05 Fête des Grands-Mères  |
| 06   | 07  | 08   | 09    | 10  | 11     | 12  |
| 13   | 14   | 15   | 16    | 17 Fête de la Saint Patrick  | 18     | 19  |
| 20 Printemps  | 21  | 22   | 23    | 24  | 25     | 26 + 1h                    |
| 27   | 28   | 29  | 30    | 31                           |        |   |