



Infos vie sociale ...

Sorties et promenade dans le Sidobre

La grosse chaleur est arrivée... pour l'été des petites sorties seront organisées dans le Sidobre : Lac du Merle, Peyro Clabado...
Les dates seront fixées en fonction de la météo !

Fleurissement du « sentier des fleurs »

Chose dite...chose faite !
Les petits « ilots » longeant le sentier de promenade ont été fixés...il ne manquait que le fleurissement !

N'hésitez pas à venir les découvrir...
Promenez-vous, prenez le temps de découvrir toutes ces fleurs et ces couleurs...
N'oubliez pas le chapeau, il fait chaud !!!



L'agenda du mois

Messe

Tous les Mardis à 10h30

Culte Protestant – 15h00

Tous les 3eme Jeudis du mois
Jeudi 19 Juillet et Jeudi 16 Aout

Petit loto – 15h30

Mercredi 04 Juillet
Mardi 07 Aout

Anniversaires du mois – 15h00

Mercredi 25 Juillet
Mercredi 29 Aout

Mercredi

Anniversaires du mois



Ventes et soldes de vêtements

Le Mercredi 11 juillet
A 14h30

Journée champêtre avec les autres maisons de retraite Jeudi 14 Juin 2018

Comme tous les ans, les résidents ont participé à la journée organisée par les animatrices des EHPAD. C'est à Saint Pierre de Trivisy que les résidents se sont retrouvés pour cette journée placée sous le signe de la bonne humeur.

Le repas terminé, les résidents et leurs accompagnateurs ont pu apprécier l'animation musicale et esquisser quelques pas de danse !

Un grand merci aux organisateurs et aux accompagnateurs !



On a fêté l'arrivée de l'été et la musique au Mailhol !!

C'est autour de tables fleuries et décorées que les résidents et le personnel ont partagé le repas de l'Été préparé par la cuisine.

Dominique Jeanneau avec son accordéon a animé l'après midi...

Résidents, familles, visiteurs et personnel ont profité de ce moment musical... et certains ont foulé la piste de danse improvisée dans le salon !





Le soleil et la chaleur sont arrivés !

10 conseils



1. Porter un chapeau pour les sorties
2. Porter des vêtements légers
3. Éviter les sorties aux heures les plus chaudes
4. Eviter les efforts physiques
5. Se rafraîchir : brumisateurs, ventilateurs...
6. Boire régulièrement de l'eau
7. Fermer les volets la journée pour garder la fraîcheur
8. Ouvrir les volets au moment les plus frais de la journée (le soir)
9. Manger des plats froids, des fruits et des légumes
10. Et surtout **SIGNALER RAPIDEMENT** en cas de signe d'alerte : maux de tête, nausée, fatigue inhabituelle, crampes, vertiges.



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Éviter les efforts physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : 0 800 05 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.santé.gouv.fr/canicule • www.météo.fr



Le personnel reste vigilant et à votre écoute !

N'hésitez pas à nous signaler vos besoins

(eau, ventilateurs, brumisateurs ...)

Il fait très chaud, évitez de sortir aux heures les plus chaudes et protégez vous du soleil...

... et surtout n'oubliez pas de boire de l'eau !

SAMEDI 07 JUILLET 2018

EHPAD « Le Mailhol »

LACROUZETTE

14h00

INAUGURATION

**La date de
l'inauguration
approche à grand
pas !!!**

**Nous serions heureux
de vous compter parmi
nous pour découvrir
nos nouveaux espaces
extérieurs et partager
un goûter « fraîcheur &
gourmand » préparé
par nos résidents !!!**

**Rendez vous à partir de
14h00 à la maison de
retraite.**



Nous remercions très sincèrement tous les agents, toutes les personnes, entreprises, fournisseurs et partenaires qui nous ont apporté leur aide financière, un soutien matériel, du temps pour mener à bien ce projet...

Sans vous, sans eux ... nous ne serions pas aujourd'hui en mesure de proposer aux résidents, aux agents, aux visiteurs cet environnement « Bien Être ».

Un environnement propice à la promenade, la détente, la découverte, la discussion, la mobilisation des fonctions sensorielles, la stimulation... un lieu de rencontre et de partage !

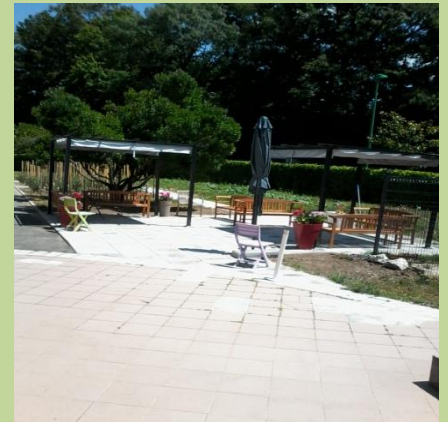
MERCI

Projet

Les espaces extérieurs



Le jardin a connu une vraie transformation en l'espace de quelques mois...



Du jardin ... à l'assiette !

Nos résidents ont récolté les premières courgettes dans le potager !
Récoltées, cuisinées, puis ... dégustées !!!



Les résidents profitent de la terrasse !



Avec Lucie, notre jeune stagiaire SAPAT,

Jeux de mémoire sur la terrasse.



Atelier cuisine
Epluchage des légumes
pour la soupe en plein
air !!



Détente avec Gaetan,
stagiaire SAPAT

Coupe du Monde

Foot 2018

On soutient les Bleus au Mailhol !!



24 Jeunes du Chantier Loisirs Jeunes Hautes Terres d'OC viendront toute la semaine, accompagnés de leur animatrice, aidés par Jean Luc MIALHE, retraité de VABRE.

Le chantier jeunesse permet à des jeunes du territoire de notre Communauté de Communes de participer à des actions pour revaloriser notamment notre patrimoine, puis de partir une semaine en vacances. Depuis deux mois, ils assurent des actions d'autofinancement (lavage de voitures, vente de gâteaux dans les villages...). Les vacances sont là, et il est temps pour eux de commencer leurs chantiers !

Durant 15 jours ils vont donc intervenir à la maison de retraite par groupe de 6 mais vont aussi :

- ✓ être sensibilisés à la préservation du milieu aquatique avec l'Association de pêche de Brassac (nettoyage des berges de l'Agout et pêche à l'écrevisses)
- ✓ participer à la valorisation du Château de Lacaze avec le soutien de la commune de Lacaze et un artiste peintre (fresque murale),
- ✓ participer à la promotion du musée de Protestantisme de Ferrières en réalisant un film « *Un musée, une histoire, un territoire* » sous la direction de deux artistes (1 cinéaste + 1 monteur)

Au Mailhol, ils apporteront leur contribution et leur bonne humeur pour l'amélioration de votre cadre de vie. Un programme bien chargé pour embellir le jardin comme nous vous l'avions présenté lors du dernier numéro.

Lundi, Mardi et Mercredi : « spirale aromatique », à côté du poulailler.

Mercredi, fabrication de nichoirs.

Jeudi, bonhommes en terre cuite

Jeudi et Vendredi, l'hôtel à insectes



Les jeunes prendront les collations avec vous et apporteront leur pique nique pour le midi. Ils seront présents de 9h00 à 16h00.



Le vendredi 20 Juillet sera consacré à la restitution de tous leurs travaux. La journée commencera à midi où ils présenteront leur travail aux résidents ; à leur coordinatrice Jeunesse, Sabrina JOKIEL, à leurs animateurs, aux porteurs de projets, aux bénévoles participants à ce chantier, aux élus de la Communautés de Communes, au personnel.

Un repas sera partagé à midi et ils regagneront ensuite le Château de Lacaze pour le visionnage de la vidéo du Musée, pour l'expo photos sur la « *sensibilisation et préservation du milieu aquatique* » et le vernissage de la fresque ». Un pot de clôture sera offert à tous !