

Le Mélo' dit



Le journal de l'EHPAD Les Mélodies

N°112 - Septembre 2020



Sommaire

Événements

On souffle les bougies !

Les nouveaux résidents

Notre nouvelle animatrice

page 2

Animations

Lundi c'est apéro

Les repas à thèmes

Sport adapté

A l'honneur

Trucs et astuces de nos grand-mères

pages 3 à 5

Résidence « Les Mélodies »
Établissement d'Hébergement pour
Personnes Âgées Dépendantes
Boulevard du Président JF Kennedy
13640 LA ROQUE D'ANTHERON
Tél : 04.42.99.38.56 - Fax : 04.42.99.38.57
Mail : contact-lesmelodies@mutuellesdusoleil.fr
Site : www.les-melodies.fr

**EHPAD LES MÉLODIES
MUTUELLES DU SOLEIL**

Les nouveaux résidents

Bienvenue à :
Madame Racht Marie-Louise
arrivée le 15 septembre

On souffle les bougies !

Bon anniversaire à :
Madame **Ban Kapitalina**,
née le 5 septembre, fête ses 83 ans



Bon anniversaire à :
Madame **Bizot Marie-Thérèse**,
née le 17 septembre, fête ses 92 ans



Bon anniversaire à :
Madame **Laurin Alberte**,
née le 23 septembre, fête ses 76 ans



Bon anniversaire à :
Madame **Larovére Valentine**,
née le 26 septembre, fête ses 87 ans



Notre nouvelle animatrice

Depuis le 7 septembre une nouvelle animatrice est arrivée à l'EHPAD.
Nous vous présentons **Véronique** :



«Ma première mission est d'apprendre à connaître les résidents, être dans l'écoute de ce qu'ils aiment faire, les découvrir...

Pour l'avenir, je souhaiterais que les Mélodies soit un lieu davantage ouvert à différents projets intergénérationnels, sorties et moments récréatifs avec les familles.

Compte tenu de la crise sanitaire actuelle cela s'annonce compliqué, néanmoins la vie dans l'établissement ne s'éteint pas.»

Animations

Lundi c'est apéro

Le lundi, de 11h à 12h, nous avons mis en place un atelier préparation de l'apéritif.
Les résidents ont apprécié mettre la main à la pâte.
17h30 l'heure de l'apéro a sonné !!
On en a profité pour discuter, chanter et bien sûr partager de bons moments !



Les repas à thèmes

Pour ce mois de septembre les couleurs de l'Andalousie ont été mises à l'honneur.
Paella à midi ainsi que des décorations réalisées par quelques résidents.



Animations

Sport adapté

Flory nous a fait découvrir de nouvelles activités : le Gateball et le Disc Gofl.

Ces activités ont été fortement appréciées par l'ensemble des résidents.

D'ailleurs, elles nous sont offertes pour une durée de 3 mois par l'AG2R Mondiale, un bon moyen de continuer à s'améliorer !

La Gateball, c'est quoi ?

Ce sport est une revisite du jeu de «croquet», il se joue entre 2 équipes de 5 joueurs chacune.

Munis d'un maillet, les joueurs doivent faire passer une boule sous 3 arceaux pour aller frapper un piquet.

Le but du jeu n'est pas uniquement de frapper le poteau central, mais surtout de trouver la bonne tactique pour avantager son équipe et retarder l'équipe adverse.

Le Disc-Golf, c'est quoi ?

Ce sport se joue comme le golf, mais au lieu de propulser une balle à l'aide d'un club pour effectuer des coups successifs, le joueur de disc golf lance un disque (frisbee) à la force du bras.

L'objectif est de réaliser un parcours composé de 9 à 18 trous en un minimum de lancers.



Animations

À l'honneur

Nous avons eu la chance de recevoir un très joli texte écrit par le fils d'un résident du Cantou Monsieur Gimenez :

Vous pouvez retrouver ce texte en musique sur Youtube.



Les tiroirs de l'oubli

Au fil du temps et des années
Petit à petit mais si vite
Ma mémoire s'est effacée
Même mon regard vous évite
Les petits tiroirs dans ma tête
Surtout celui des souvenirs
La clef est perdue, c'est trop bête
Car je ne peux plus les ouvrir
Mes gestes sont désordonnés
Mes déplacements ralentis
Ces tiroirs à jamais fermés
Vous gardent quelque part enfouis
Je vous vois je vous écoute
Je sais bien que je vous connais
Vous avez jalonné ma route
Je ne peux pas m'en rappeler
Je suis assis là autour de moi
Tout mon passé est dans le flou
Je connais le son de vos voix
Tous ces mots-là, sont dans mon âme
J'aimerais pouvoir vous les dire
Je ne peux pas, c'est là mon drame
Ne vous cachez pas pour les lire
Ta vie passée est prisonnière
De ces tiroirs si bien fermés
Mais c'est toi qui es notre père
Tu le resteras à jamais

Trucs et astuces de nos grand-mères

Eplucher un oignon sans pleurer !

Lorsque l'on épluche et découpe un oignon, impossible de ne pas verser quelques petites larmes. Ce légume libère une enzyme qui pique et fait pleurer les yeux.

Pour atténuer cet effet voire l'empêcher, passez l'oignon sous l'eau puis découpez-le avec un couteau imbibé de jus de citron.



Mutuelles du Soleil : la force d'un groupe à vos côtés



Le réseau d'agences

ALPES-DE-HAUTE PROVENCE

26, place G. de Gaulle
04000 **Digne-les-Bains**
Tél : 04 92 34 93 22
agence041@mutuellesdusoleil.fr

« L'odyssée »
176, rue R. Char
04100 **Manosque**
Tél : 04 92 72 34 67
agence042@mutuellesdusoleil.fr

22 av. de la Libération
04200 **Sisteron**
Tél : 04 92 31 40 37
agence043@mutuellesdusoleil.fr

HAUTES-ALPES

Les Portes de Vapincum I
12, av. Jean Jaurès
05000 **Gap**
Tél : 04 92 55 80 45
agence051@mutuellesdusoleil.fr

04

ALPES-MARITIMES

10 bis, place G. de Gaulle
06600 **Antibes**
Tél : 04 92 93 06 40
agence064@mutuellesdusoleil.fr

20, bd. Carnot
06400 **Cannes**
Tél : 04 93 39 01 04
agence067@mutuellesdusoleil.fr

23, bd. du jeu de ballon
06130 **Grasse**
Tél : 04 93 09 45 25
agence065@mutuellesdusoleil.fr

32, rue Pastorelli
06000 **Nice**
Tél : 04 93 27 07 30
agence061@mutuellesdusoleil.fr

229, av. de la Californie
06200 **Nice**
Tél : 04 93 44 64 56
agence062@mutuellesdusoleil.fr

45, rue Barberis
06300 **Nice**
Tél : 04 92 27 98 78
agence063@mutuellesdusoleil.fr

06

BOUCHES-DU-RHÔNE

14, cours Sextius
13100 **Aix-en-Provence**
Tél : 04 42 27 08 30
agence134@mutuellesdusoleil.fr

5, rue Jean Jaurès
13200 **Arles**
Tél : 04 90 43 64 38
agence136@mutuellesdusoleil.fr

2A, cours Maréchal Foch
13400 **Aubagne**
Tél : 04 42 03 41 65
agence133@mutuellesdusoleil.fr

6, place Sadi Carnot
13002 **Marseille**
Tél : 04 91 08 86 33
agence131@mutuellesdusoleil.fr

12-14, bd. Baille
13006 **Marseille**
Tél : 04 91 80 94 22
agence132@mutuellesdusoleil.fr

5, place de l'Ancienne Halle
13300 **Salon-de-Provence**
Tél : 04 42 55 90 59
agence135@mutuellesdusoleil.fr

13

GARD

1A, place de l'Abbaye
30100 **Alès**
Tél : 04 66 55 70 57
agence303@mutuellesdusoleil.fr

Res. Les Séverines
78 bis, av. Jean Jaurès
30900 **Nîmes**
Tél : 04 66 05 90 44
agence301@mutuellesdusoleil.fr

HÉRAULT

26, pl. de la République
34400 **Lunel**
Tél : 04 99 92 53 20
agence342@mutuellesdusoleil.fr

Le Parthéna
145, rue de l'Acropole
Quartier Antigone
34000 **Montpellier**
Tél : 04 99 63 29 86
agence341@mutuellesdusoleil.fr

Permanences :
Ganges - Marsillargues- Pézenas

30

VAR

42, av. Vauban
83000 **Toulon**
Tél : 04 94 90 41 72
agence831@mutuellesdusoleil.fr

VAUCLUSE

57, av. Pierre Sépard
84000 **Avignon**
Tél : 04 90 03 18 20
agence841@mutuellesdusoleil.fr

POUR LES AUTRES DEPARTEMENTS :

MUTSOLEIL DIRECT
301, Promenade des Anglais
CS 43267
06205 **Nice** cedex 3
Tél : 04 93 96 60 06
mutsoleildirect@mutuellesdusoleil.fr

83

84

...



Le réseau de services et de soins

OPTIQUE

12-14, bd. de la Plaine
04100 **Manosque**
Tél : 04 92 70 58 90

80, bd Georges Pompidou
05000 **Gap**
Tél : 04 92 24 00 06

34, rue Pastorelli
06000 **Nice**
Tél : 04 92 26 70 90

31, la Canebière
13001 **Marseille**
Tél : 04 95 09 34 34

57, av. Pierre Sépard
84000 **Avignon**
Tél : 04 90 87 82 32



ÉQUIPES SPÉCIALISÉES

ALZHEIMER
28, bd Victor Hugo
04000 **Digne-les-Bains**
Tél : 04 92 31 64 64

33, av. George V
Le Glasgow
06000 **Nice**
Tél : 04 93 53 85 15

SOINS INFIRMIERS À DOMICILE
28, bd Victor Hugo
04000 **Digne-les-Bains**
Tél : 04 92 31 64 64

33, av. George V
Le Glasgow
06000 **Nice**
Tél : 04 93 53 02 79

5, place de l'Ancienne Halle
13300 **Salon-de-Provence**
Tél : 04 90 56 95 97



INFORMATION GÉRONTOLOGIQUE

22 av. de la Libération
04200 **Sisteron**
Tél : 04 92 61 53 57
Permanences :
Barcelonnette - St Auban - Volonne



MAISON DE RETRAITE MÉDICALE

LES MELODIES
bd du Pdt JF Kennedy
13640 **La Roque d'Anthéron**
Tél : 04 42 99 38 56



Mutuelles du Soleil - Livre II
N° SIREN : 782 395 511
N° LEI : 969500A45CJVFD0G8R17
Siège social : 36-36 bis, av. M^l Foch
CS 91296 - 06005 Nice Cedex 1

mutuelles du soleil

Mutuelles du Soleil - Livre III
N° SIREN : 444 283 113
N° LEI : 969500U0AHAS9HYQS496
Siège social : 6, avenue du Parc Borély
CS 60013 - 13295 Marseille Cedex 8

