

Le Mélo' dit



Le journal de l'EHPAD Les Mélodies

N°114 - Novembre 2020



Sommaire

La vie à l'ehpad

On souffle les bougies !

Les nouveaux résidents

Ils nous ont quittés

A vos agendas

Faisons connaissance avec...

A l'honneur plus que jamais

pages 2 à 4

Animations

La cueillette des olives

Activités confinées

Remerciements

Trucs et astuces de nos
grands-mères

pages 5 à 6

Remerciements

Remerciements

Trucs et astuces de nos
grands-mères

page 7

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**

Us nous ont quittés

L'ensemble du personnel s'associe à la douleur de leurs proches et présente ses plus sincères condoléances.

Madame **Renée Mathonet**, résidente depuis le 23 novembre 2015, nous a quittés le 8 novembre 2020.

On souffle les bougies !

Bon anniversaire à :

Monsieur **Albert Réjoni**,
né le 7 novembre, fête ses 78 ans.



Bon anniversaire à :

Madame **Fernande Guerrand**,
née le 19 novembre, fête ses 94 ans.



Bon anniversaire à :

Madame **Joséphine Durand**,
née le 24 novembre, fête ses 88 ans.



Bon anniversaire à :

Madame **Marie-Louise Rachet**,
née le 25 novembre, fête ses 95 ans.



Bon anniversaire à :

Madame **Gabrielle Davin**,
née le 30 novembre, fête ses 100 ans.



À vos agendas

Le **vendredi 18 décembre**, nous nous sommes tous réunis dans l'établissement pour fêter Noël. Après une messe célébrée à 11h par le Père Joseph, nous avons profité d'un délicieux menu de fête.



A partir de 15h, un **spectacle musical** a été proposé en salle polyvalente suivi d'un goûter « spécial Noël ».



La matinée du 24 décembre sera consacrée à un **atelier cuisine** au cours duquel nous préparerons des sablés que nous dégusterons l'après-midi même.



Nous partagerons le 25 décembre à 15h30 un **loto géant** en salle polyvalente.



Faisons connaissance avec ...

Portrait d'une résidente :

Marie-Louise Perron plus connue sous le surnom de « Mimy », est entrée à l'EHPAD Les Mélodies, le 15 avril 2011.

Marie-Louise Perron a écrit un livre autobiographique en 2008 intitulé « Une jolie vie ».



Une jolie vie

Marie-Louise Perron a écrit ce livre à la demande de sa fille Anne-Marie qui voulait « mieux connaître mon enfance, ma jeunesse, ma vie professionnelle... ».

Marie-Louise Perron est heureuse d'avoir pu rassembler les morceaux qui ont composés sa vie et surtout d'avoir redonné vie à des personnages importants de son histoire comme sa maman, son papa, Mémé Duc et bien sûr Henry son époux.

« Ce livre est également un message d'amour pour ma fille, ma famille et leur dire combien je suis fière d'eux ».

A l'honneur plus que jamais

Texte de **Monsieur Gimenez**, fils d'un résident du Cantou.

Les gens sans importance

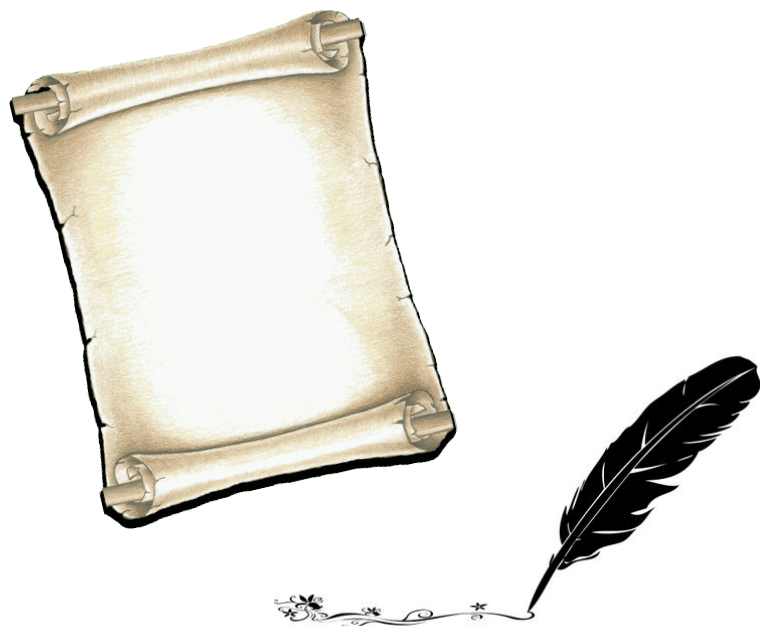
À tous ces gens sans importance
Ceux qui combattent le destin
Qui essaient de sauver la France
Pour qu'on ait tous un lendemain

À tous ces gens du sacrifice
Qui ont mis leur vie de côté
Qui sont au bord du précipice
Qui évitent aux gens d'y tomber

Ils savent que ce n'est pas facile
Sans moyens pour se protéger
Ils voient leurs heures qui défilent
Sans les compter

À tous ces gens sans importance
À tout le personnel soignant
Qui ne comptent pas les dépenses
En se battant

Nous on est là pour les défendre
Surtout pour les féliciter
Et applaudir leurs gestes tendres
Et leur bonté



Mais tous leurs mots sans importance
Qui ne sont jamais écoutés
Qui pourraient augmenter les chances
Pour nous soigner

Qu'ils soient docteurs ou infirmières
Aides-soignantes, ambulanciers
Qu'ils soient heureux et qu'ils soient fiers
De nous aider

À tous ces gens sans importance
Ceux qui sont là tous les matins
Qui font leur boulot en silence
Pour chasser ce virus malin

Animations

La cueillette des olives

L'olivier est un arbre à rameaux cylindroïdes, à feuilles allongées et à fruits ovoïdes. Il pousse sur le pourtour méditerranéen, dans les terrains rocaillieux et secs.

Arbre millénaire, il est cultivé depuis plus de 3 500 ans avant notre ère. Au temps d'Homère, la culture de l'Olivier était répandue dans toute la Grèce. Elle aurait été introduite en Italie au VII^e siècle avant J.C sous l'Empire romain.

Cet arbre au tronc noueux peut vivre plusieurs siècles. Il est emblématique de la région méditerranéenne. Vénéré par les Grecs, qui utilisaient ses feuilles pour désinfecter les blessures. L'olivier est aujourd'hui apprécié pour son fruit dont on extrait une huile aux propriétés nutritives reconnues, très utilisée dans le régime méditerranéen.



La cueillette a eu lieu mardi 3 novembre sous un soleil agréable et doux pour la saison. Les olives sont parties au moulin pour y être pressées et nous dégusterons l'huile pour les fêtes de Noël.

Merci à Madame Llerda pour son aide dans la cueillette !

Animations

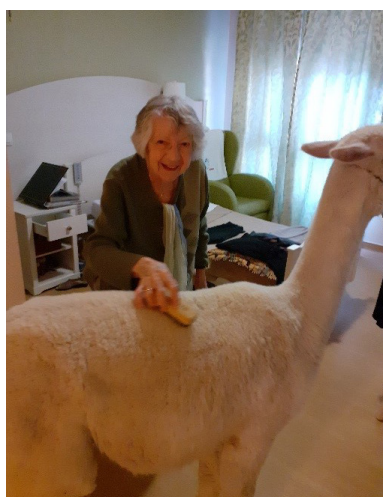
Activités confinées

Pendant la période du confinement, Véronique est venue nous rendre visite régulièrement en chambre. Au cours de ses visites, chacun a pu raconter son histoire, ses souvenirs, ses envies...

Nous avons pu sortir dans le jardin en début d'après-midi et faire de la gym à l'extérieur avec Hélène.

Nous avons également réalisé des visios au cours desquelles chacun a pu raconter son histoire, ses souvenirs, ses envies...

La plus grande surprise a été jeudi 19 novembre, avec l'arrivée d'Ivoire un Alpaga !



Information :

La médiation animale reprendra le 22 janvier 2021 avec Lisa, notre médiatrice animale, de 14h30 à 15h30 au Cantou et de 16h à 17h en secteur traditionnel.

Remerciements

Remerciements



Merci au magasin Lidl qui nous a offert de nombreux bouquets de fleurs.

De la couleur dans chaque recoin des Mélodies !



Merci à Durance Luberon, société d'Ambulance Pertuisienne, qui a offert un goûter aux résidents et au personnel le 22 octobre dernier.

Nous nous sommes tous régalés avec les belles parts de brioche !

Trucs et astuces de nos grand-mères

Antirouille étonnant

Les outils, impossible de les conserver longtemps, ils finissent par rouiller dans la caisse à outils qui reste dans le garage.

Pourtant il existe un truc tout simple pour que les outils ne rouillent pas : **la naphtaline**.

Glissez quelques boules au fond de la boîte et n'y pensez plus, la naphtaline se charge du reste !



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. Bailie
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

34

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^{le} Foch
CS 91296 - 06005 Nice Cedex 1

mutuelles du soleil
NÉES DANS LE SUD

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

