

# Li p'tit racotais



**Le journal de la Résidence CHC Racour**

**EDITION JUILLET 2022**

**Exemplaire à remettre en place, si vous en désirez un, adressez-vous aux ergothérapeutes**

**Ce journal est le fruit de la collaboration entre résidents. Le jeudi, des pensionnaires se réunissent, discutent entre eux et rédigent les articles qui vont paraître.**

**Chaque personne a un rôle et apporte ses idées.**



**Ce journal est réalisé par**

**Mme N.D [REDACTED]**

**Mme C.D [REDACTED]**

**M G. D [REDACTED]**

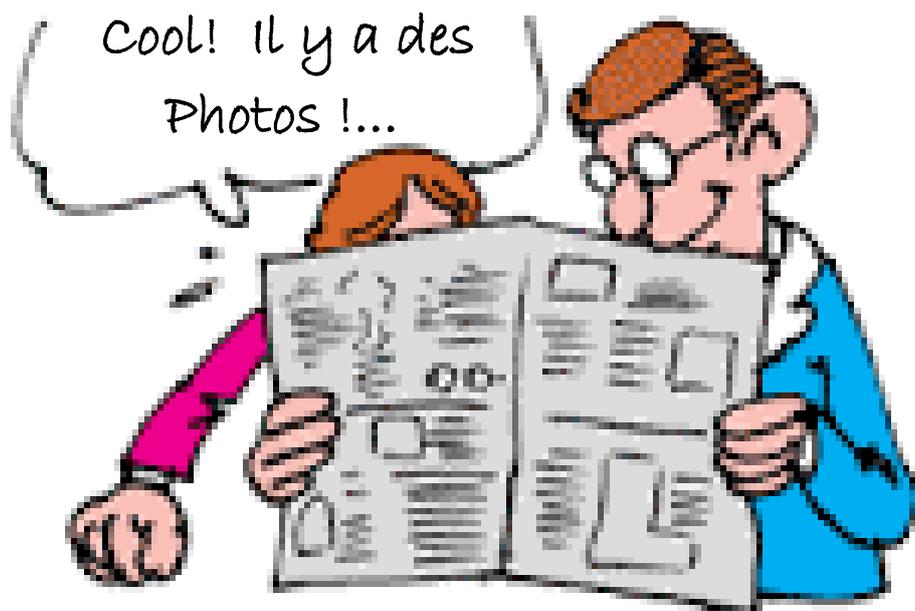
**M J. W [REDACTED]**

**Mme M. M [REDACTED]**

**Bonne lecture**

## Sommaire

1. Les dîners à thèmes et fête des familles
2. La sortie au marché
3. Les jeux Olympiques de la maison de repos
4. Nouveau centre d'activités
5. L'interview de Laetitia D [REDACTED]
6. L'interview de Carine
7. La recette : glace à la fraise et à la vanille
8. Jeu



## Les dîners à thèmes

Durant ce second trimestre de l'année, l'idée de dîners s'oriente vers le continent africain. Nous débutons notre voyage en Afrique du nord avec des plats typiques du Maghreb. Nous découvrons au menu : une brique à l'œuf en entrée, suivi d'un couscous royal et d'une crème brûlée à la fleur d'oranger pour le dessert. L'équipe d'animation nous a directement emmenés aux portes du désert avec leur décoration et le port de la djellaba. Dans le même esprit, elles ont aussi sollicité les résidents pour les coiffer d'un turban, ce qui a provoqué quelques fous rires. Pour couronner le dîner, un thé à la menthe et aux agrumes a été servi de façon traditionnelle par Mongi, notre cuisinier.





En juin, nous avons continué notre périple culinaire en nous rendant en Afrique centrale. L'équipe animation ainsi que Christine et Laetitia M [REDACTED] ont revêtu leurs plus belles robes africaines (des boubous). Pour nous faire voyager, le personnel africain avait prêté la décoration et de beaux

chemins de table. Nos papilles se sont envolées en dégustant un swimming pool en apéritif suivi d'une brochette de bananes plantains frites, de mangue et d'une soupe. Le plat fut aussi à la hauteur, avec un poulet à la moambe et de saka saka. L'atterrissage s'est passé en délicatesse avec un sorbet coco garni de mangue.



Ces dîners nous ont donné l'envie de voyager et de décorer la maison en faisant un tour du monde pour les vacances. Au rez-de-chaussée vous vous rendez en Afrique et au cantous vous vous retrouvez sur une île des Caraïbes. Au 1<sup>er</sup> étage vous voilà à Londres et au 2<sup>e</sup> vous êtes dans les gratte-ciel de New-York.

Le dernier week-end de juin, a eu lieu le traditionnel barbecue des familles. Pour la 1<sup>re</sup> grande fête réunissant les résidents et les familles depuis le covid, bon nombre d'invités ont répondu présents. Pour cette occasion de grandes tonnelles ont dû être installées à l'extérieur. L'ambiance, le magnifique buffet très appétissant et l'odeur alléchante de la viande cuisant sur le barbecue ont fait de cette journée un moment très agréable et inoubliable.

## La sortie au marché

Le lundi 13 juin, nous nous sommes rendus au marché de Hannut avec Mme M■■■■, Mme J■■■■ et Mme D■■■■ L.

Cette escapade était non seulement une balade, mais aussi l'occasion d'acheter des fraises et des abricots pour cuisiner de la glace et des confitures qui seront servies au déjeuner buffet. Cette sortie était très attendue par nos pensionnaires.



Mme J■■■■ nous confiait qu'elle s'y rendait toutes les semaines, malheureusement celui-ci avait bien changé.

La météo nous a permis de finir cette matinée par un petit verre en terrasse.



# Les Jeux Olympiques

Toute la semaine du 11 juillet a été rythmée par une compétition hors du commun. Quatre équipes de 8 résidents se sont challengés lors d'épreuves particulières. De magnifiques moments de rencontre et d'amusement.



Cérémonie  
d'ouverture avec  
passation de la  
flamme  
Olympique et  
dégustation d'un  
cocktail.

**Première épreuve : le biathlon (course en chaise roulante et tir)**



**Qui a  
dégainé le  
plus vite ?**

**Attention  
Mme P [REDACTED]  
active son  
turbo...**

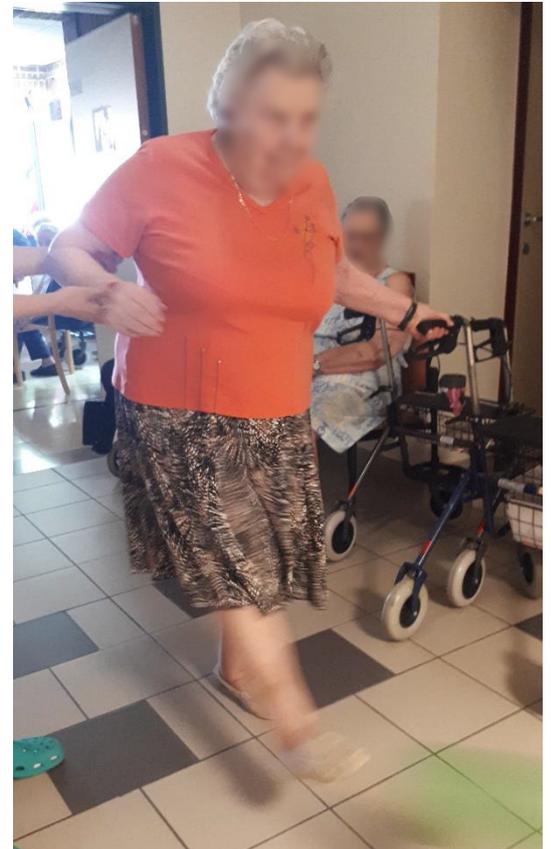




L'épreuve de la catapulte consistait à envoyer le plus loin possible un paquet à l'aide d'un élastique



Un peu de basket et de foot pour la 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> épreuve





**Attention nos tricoteuses se débarrassent de leur pelote de laine**



**On continue les jeux avec une après-midi bowling**



**Dernière épreuve : saut en hauteur... de crêpes**



**Où est ma crêpe ? Se demande Monsieur !**



La semaine sportive s'est clôturée par la remise de la coupe et des médailles avec une bonne glace faite maison avec les fraises achetées lors de notre sortie au marché.



22 points



18 points



17 points



16 points

**Nous remercions :**

**Nos supporters**

**Notre coach**

**Notre arbitre**



**Merci et bravo à l'ensemble des participants pour cette belle semaine. Rendez-vous l'année prochaine pour remettre la coupe en jeu...**

## Le nouveau centre d'activité

A la suite d'une réunion pluridisciplinaire et en collaboration avec le docteur S■■■■■, l'idée est venue d'ouvrir le service « cantous » afin que le lieu de vie y compris la terrasse et le jardin ombragé puissent offrir une multitude de possibilités à l'ensemble des pensionnaires.

Les résidents qui occupent actuellement le service continueront à y séjourner en toute sécurité mais des activités seront réalisées dans l'espace commun.

L'objectif est de donner à toutes les personnes la possibilité d'y participer sans mettre à l'écart les personnes avec des troubles cognitifs.

Ce lieu a plusieurs atouts :

- Peut accueillir plus de pensionnaires
- Luminosité et une vue agréable
- Une cuisine équipée
- Une toilette accessible
- Un accès direct au jardin

Les activités du matin seront plus accessibles aux personnes qui demandent plus d'attention et seront ciblées afin de maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.

La gym, le parcours équilibre et le petit journal restent inchangés.

Nous proposons un petit-déjeuner buffet une fois par semaine avec un groupe de 12 personnes différentes.

L'après-midi, nous proposerons divers ateliers selon les capacités, les besoins et les envies des résidents, ce qui permettra de les rendre acteurs.

L'espace portera le nom « LA RUCHE » : comme les abeilles, nous y serons actifs et nous nous rassemblerons afin de passer un bon moment pour le bien-être de chacun.



## L'interview de Laetitia D [REDACTED]

Par Mr D [REDACTED] et Mme D [REDACTED]



**1) Quel est votre métier et votre parcours professionnel ?**

*« J'ai commencé à la maison de repos en 1999 comme aide-soignante avec Sœur Agnès (dont j'avais peur). À 24 ans j'ai eu l'occasion de reprendre des études d'infirmière brevetée grâce au plan 600 pendant 3 ans. Ce plan permet de reprendre des études tout en gardant un salaire. »*

2) Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*« Le contact avec les personnes âgées et prendre soin d'eux et j'apprécie le contact avec mes collègues. »*

3) Avez-vous toujours voulu exercer ce métier ?

*« J'ai toujours aimé le contact avec les personnes âgées, cela m'apporte beaucoup ! J'ai toujours voulu pratiquer un métier dans les soins. »*

4) D'où provenez-vous ? Où habitez-vous ?

*« Je suis née à Etterbeek et j'ai habité à Auderghem jusqu'à l'âge de 15 ans. Lors d'une visite chez mon parrain à Cipllet, mes parents ont décidé de s'y installer. J'ai eu beaucoup de difficultés à m'adapter à la vie à la campagne (changement de copains, arrêt de bus très éloigné de la maison...). Mais maintenant, pour rien au monde, je ne voudrais retourner à Bruxelles. Finalement à la campagne on Cipllet !!! 😊*

*À l'heure actuelle, j'habite à Villers-le-Peuplier. »*

5) Avez-vous des enfants ?

*« J'ai eu une fille juste après mes études d'infirmière. Elle s'appelle Zoé, ce qui signifie la vie. »*

6) Vos horaires sont-ils compatibles avec votre vie de famille ?

*« Je m'adapte, cela n'a pas toujours été facile pour garder ma fille, heureusement mes parents ont toujours été disponibles. »*

7) Quels sont vos hobbies ?

*« J'aime beaucoup me balader à vélo, je vais aussi parfois nager. Pour me déstresser, je fais le ménage. »*

8) Quelle est votre plus belle rencontre ?

*« Une résidente, Madame Denise D. »*

9) Avez-vous une anecdote à nous raconter ?

*« Pendant mes stages d'infirmière, lors de ma toute première piqûre de clexane, une gentille dame a accepté naturellement de m'aider dans mon apprentissage. Malheureusement pour elle, au moment où j'ai piqué, j'ai pris peur et j'ai laissé la seringue dans son ventre... par chance ma prof a pris le relais. »*

# L'interview de Carine

Par Mme D [REDACTED]



1) **Quel est votre métier ? Depuis quand travaillez-vous ici ?**

***« Je suis technicienne de surface depuis le 04 août 2004 grâce à Virginie qui m'a informée que l'on cherchait une femme d'ouvrage à la maison de repos. »***

2) Avez-vous toujours exercé ce métier ? Que faisiez-vous avant ?

*« J'ai entamé des études d'institutrice maternelle pendant deux ans mais lorsque j'ai rencontré mon mari j'ai arrêté celles-ci car je n'avais plus envie d'étudier. J'ai gardé une petite fille de ses 6 mois à ses 2,5 ans. Ensuite j'ai commencé par être femme d'ouvrage au Delhaize puis caissière et à la boulangerie. Je suis partie car les horaires étaient compliqués avec la venue de mon fils. »*

3) Qu'aimez-vous dans votre métier ?

*« J'aime le contact avec les gens. J'aime parler avec eux. On s'attache à certaines personnes. »*

4) Avez-vous des enfants ? Quel âge ont-ils ? Que font-ils ?

*« J'ai deux enfants : Antoine et Zoé*

*Antoine a 22 ans et fait du vélo depuis l'âge de 12 ans. Il a fait beaucoup de sacrifices pour sa passion (régime, entraînement,...) Il aurait voulu passer professionnel mais il se rend compte que c'est très compliqué. C'est pourquoi il s'est inscrit à la police et il attend ses résultats.*

*Zoé a 12 ans, nous avons commencé la zumba ensemble puis elle s'est lancée dans le hip-hop. Elle apprécie se rendre à la piscine et voir ses copines. Mais par-dessus tout, elle aime s'occuper de son chien Oxo.»*

**5) Où habitez-vous ? De quelle ville êtes-vous originaire ?**

**« Je proviens d'Eghezée Perwez. Je suis arrivée à Hannut grâce à mon mari qui provient d'Ambresin.**

**Nous étions en appartement mais avec l'arrivée de notre fille, nous voulions une maison. Maintenant nous habitons dans une belle maison sur la grand route à [REDACTED] et nous souhaiterions aller plus dans le centre du village afin d'être au calme.**

Dans l'avenir, lorsque les enfants seront grands, à la retraite, nous envisageons peut-être de quitter la Belgique. »

6) Avez-vous des hobbies ?

*« Mon temps libre, je le consacre à mon fils et sa passion pour le vélo.*

*Le soir, j'aime lire. Je lis un livre sur des témoignages de personnes dans le coma.*

*Je m'intéresse à cela depuis le décès de ma sœur.*

*J'aime également écouter de la musique à la radio. »*

*En septembre, je souhaite essayer le step 1x/semaine. »*

7) Quel était votre rêve d'enfance ?

*« Enfant je voulais être institutrice et adolescente, mon rêve était d'avoir des enfants et une vie de famille. »*

8) **Quelle est votre plus belle rencontre ?**

- *Carole : au début lorsque je ne conduisais pas et que Zoé était bébé, elle me chargeait à Moxhe. Je ne sais pas comment j'aurais fait sans elle.*
- *Anne et Laurette : ce sont mes confidentes et mes amies.*

9) **Avez-vous une anecdote à nous raconter ?**

*« Lorsque je me suis mise en ménage, je n'étais vraiment pas une grande cuisinière. Le premier jour, toute fière j'avais préparé un bon repas pour mon tendre mari, mais lorsque nous sommes passés à table, j'ai servi les haricots sans les cuire. Encore aujourd'hui mon époux me rappelle de cuire les légumes ! »*

## Les recettes :

### Glace fraise et glace vanille

Après notre sortie au marché nous avons testé une recette de glace aux fraises et à la vanille.

#### Préparation pour la glace aux fraises:

400gr de fraises

300gr de sucre fin

2 dl de crème fraîche

3 dl de lait

➡ Mixez le tout et mettez le mélange dans la sorbetière pendant environs 45min.



## Ingrédients et préparation pour la glace à la vanille :

3 jaunes d'œufs

90 gr de sucre fin

2 sachets de sucre vanillé

250 ml de lait

200 ml de crème fraîche fouettable

➡ Battez les jaunes d'œufs avec les 2 sucres jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.

Ajoutez le lait petit à petit pendant que vous mélangez.

Fouettez la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ensuite ajoutez-la délicatement aux autres ingrédients.



**Faites tourner la sorbetière durant 45min environ.**



**Recettes testées et approuvées par l'ensemble de nos athlètes des Jeux Olympiques !**

## Jeu

Retrouvez les mots suivants dans la grille :

Acheter - appeler - arriver - cacher - chanter -  
commencer - danser - donner - fabriquer - fermer  
- gagner - jouer - marcher - nettoyer - parler -  
penser - ranger - tomber - trouver - travailler

