# Li *p'tit racotais*

## Le journal de la Résidence CHC Racour

## EDITION AVRIL 2023

**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**

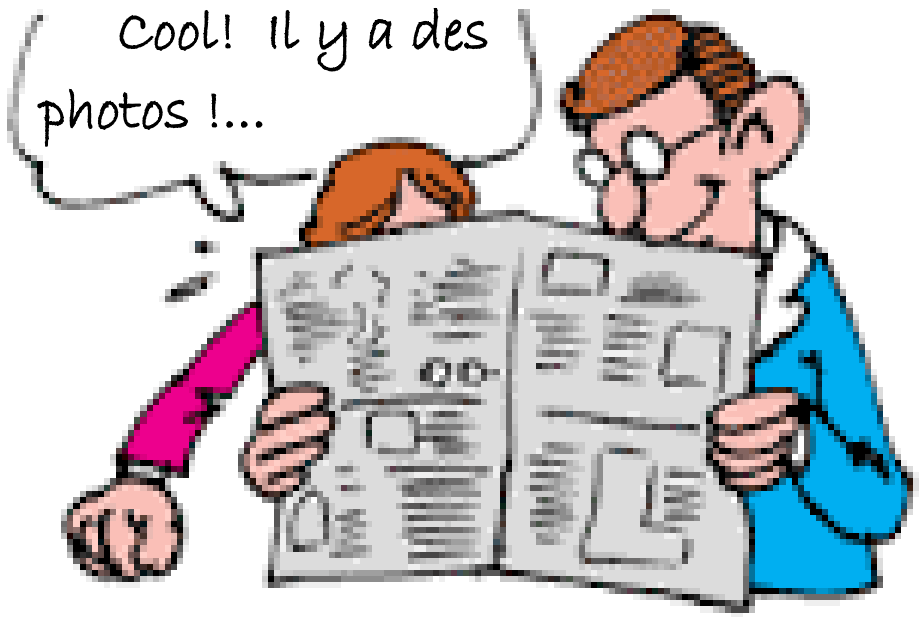
**Mme H[redacted]**
**Mme M[redacted]**
**Mme D[redacted]**
**Mme C.D[redacted]**
**M G. D[redacted]**
**M J. W[redacted]**

**Aidé par**
**Carole**
**Angélique**

**Bonne lecture**

# Sommaire


1. Le dîner des familles
2. Les activités avec les enfants
3. Dîner de la Saint-Joseph
4. Une après-midi guinguette pour les 25 ans du secteur de la personne âgée
5. Interview d'Antoine
6. Interview d'Inna et le projet de la colombe
7. Le sourire : les bienfaits
8. La recette : crème de chicons aux crevettes
9. Activités à venir

# Le dîner des familles

La veille du dîner, une atmosphère de fête planait dans les couloirs de la résidence. Les animatrices étaient très occupées à préparer les tables pour accueillir nos résidents et leurs familles. Après un casse-tête chinois pour caser la centaine de personnes en fonction de leur affinité et pour les rendre tous à l'aise, nos petites fourmis ont déplacé et dressé les tables. Des nappes blanches étant garnies de montages floraux ajoutaient une élégance à la table qui nous donnait l'envie de participer à cette fête tant attendue et défendue depuis 2 ans.

Le mardi 24 janvier, les invités se sont mis sur leur

trente-et-un : tenue chic, maquillage, cravate, belle coiffure.

Après tous ces préparatifs, la fête a pu enfin commencer. Les familles heureuses de pouvoir partager un moment agréable avec leur parent ont pu déguster un délicieux repas finement dressé par nos cuisiniers.

Le temps d'une après-midi, nos ergothérapeutes, notre éducatrice et notre animatrice se sont transformées en hôtesses distinguées pour nous servir. Pendant ce temps notre directeur s'est « converti » en sommelier.

La réception s'est terminée tardivement et les convives sont repartis le cœur joyeux !

# Reprise des activités intergénérationnelles

Depuis le franc succès de l'activité de Noël avec les enfants de l'école communale de Racour, nous avons décidé de réitérer l'expérience et renforcer les liens avec les enfants de la commune.

Dans un premier temps, les jeunes conseillers communaux de Lincent sont venus un mercredi du mois de février afin de discuter de projets communs avec nos seniors.

Le lendemain de cet évènement, les enfants de maternel sont venus fêter le carnaval à la ruche pour le grand plaisir de nos résidents. Les bambins avaient

fabriqué des masques et des cols de clown. Quant à nos pensionnaires, ils ont revêtu des colliers de fleurs, des lunettes rigolotes ou des chapeaux colorés. La fête a pu commencer par une chanson préparée par les écoliers et s'en est suivi d'une farandole, de danses et de cotillons durant toute l'après-midi.

Dans la foulée, les enfants de la catéchèse sont venus pour parler du partage, distribuer des cartes et faire un jeu avec nos aînés.

Pour Pâques, l'école de Racour est revenue pour une grande chasse aux œufs sous les yeux émerveillés de nos pensionnaires.

# Dîner de la Saint-Joseph

Le mardi 21 mars, nous étions tous conviés à un repas afin de fêter Saint-Joseph.

La maison de repos avait mis les petits plats dans les grands. Les tables étaient décorées de manière printanière avec bien entendu des pommes de terre !

En effet, la coutume veut que l'on plante les pommes de terre le 19 mars, jour de la Saint Joseph. Nous ne pouvions évidemment pas oublier cet élément dans notre décoration.

Ce dîner était également l'occasion de véritables retrouvailles avec les Sœurs que nous n'avions plus revues depuis quelques années.

# Après-midi guinguette

**Ce vendredi 24 mars, nous fêtions les 25 ans du secteur de la personne âgée. Pour l'occasion, le CHC avait prévu un après-midi guinguette pour toutes les maisons de repos.**

**La ruche était décorée de lampes, fanions et banderole. Un délicieux gâteau avait été préparé pour l'occasion.**

**Pour mettre l'ambiance, nous avons pu compter sur Jacques G[redacted], son accordéon et sa bonne humeur.**

**Les pensionnaires ont chanté, dansé et entraîné Monsieur Lénaerts dans leurs farandoles.**

**L'après-midi s'est terminée par un chant de monsieur le directeur, réclamé par les résidents.**

# Interview d'Antoine

1. **Quel est votre parcours professionnel ?**

   Je suis arrivé à Bruxelles en 2004.
   En 2005, j'ai entamé une formation de vendeur, ce qui m'a permis de travailler chez Célio à Bruxelles pendant deux ans.
   Par la suite, je suis allé bosser au centre de tri B-Post à Zaventem puis à la boucherie du Colruyt (mais trop froid pour moi).

J'ai commencé une formation d'aide-soignant car j'aime le contact avec les gens comme dans la vente. Après mes stages, je suis venu travailler à Racour le 01/07/2016.

2. <u>Etes-vous marié ? Avez-vous des enfants ?</u>
   Je suis marié (15 ans de mariage) et j'ai 4 garçons.
   [redacted] Je ne voulais que des prénoms en « J ». Si ça avait été une fille, nous l'aurions appelée Joëlle.

3. <u>Qui s'occupe des enfants à la maison ?</u>
   Plus moi, car je finis plus tôt mon travail que mon épouse. Je m'occupe des devoirs, de leurs activités, …

4. <u>Etes-vous aussi baba cool à la maison qu'ici ?</u>
   Non, à la maison je m'énerve vite sur mes enfants car ils font beaucoup de bêtises.

5. <u>Où êtes-vous né ?</u>
   En République Démocratique du Congo

6. **<u>Comment et quand êtes-vous arrivé en Belgique ? Pourquoi ?</u>**
   **Je suis arrivé en Belgique en 2004, suite à l'assassinat de notre président Laurent-Désiré Kabila. Mon oncle étant conseiller d'un ministre, nous avons dû fuir car tous les proches du président étaient en danger.**

7. **<u>Avez-vous encore de la famille au pays ? Y retournez-vous ?</u>**
   **Lorsque les tensions se sont apaisées, ma famille est retournée au pays.**
   **Je leur rends régulièrement visite.**

8. **<u>Parlez-nous de votre pays d'origine ?</u>**
   **<u>En 1885</u> : lors de la conférence de Berlin, l'Afrique a été morcelée.**
   **Personne ne voulant du Congo pensant qu'il n'y avait que des forêts, il est devenu la propriété privée du Roi Léopold II.**
   **<u>En 1908</u> : le Congo devient officiellement le Congo belge avec comme capitale Léopoldville.**
   **Le pays étant riche en mines d'or, de diamant**

**et de cobalt, de nombreux belges sont venus travailler dans la région de Katanga.**
**Certains de nos pensionnaires y ont résidé comme Mme J[redacted], Mr G[redacted], Mr N[redacted], …**
**<u>En 1960</u> : indépendance de la République du Congo. La crise congolaise (périodes de troubles et de conflits) commence presque immédiatement après l'indépendance du pays et prend fin avec l'accession à la présidence de Mobutu.**
**<u>En 1971</u> : la République du Congo devient le Zaïre sous le régime de Mobutu. Nous ne pouvions pas nous habiller à l'européenne ni donner de prénom européen aux enfants.**
**<u>En 1997</u> : renversement de la dictature de Mobutu. Le Zaïre devient la République Démocratique du Congo avec comme capitale Kinshasa.**

9. **<u>Quel est le meilleur plat africain ?</u>**
**Il y a 450 tribus et chacune d'entre elle a sa spécialité culinaire. Chez nous, c'est la semoule.**

10. **Quels sont vos centres d'intérêts, vos passions ?**

    **J'ai fait du foot et la boxe jusqu'à l'âge de 20 ans. Maintenant, je consacre mon temps libre à l'église, à l'intérêt de Dieu.**

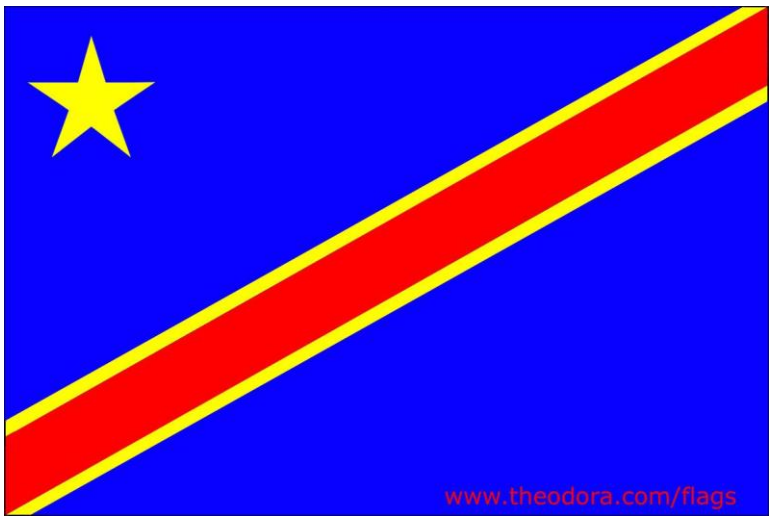
    **Je suis diacre.**

11. **Quel était votre rêve d'enfance ?**

    **Devenir médecin et soigner.**

12. **Quel est votre plus belle rencontre ?**

    **Ma femme A[redacted]**



# Interview d'Inna

## 1. D'où proviens-tu ?

Je viens de Kherson dans le sud de l'Ukraine. La ville se situe près de la mer Noire. Le climat là-bas est pratiquement le même qu'en Belgique.

## 2. Quand as-tu quitté l'Ukraine ?

La première fois que l'on a voulu quitté l'Ukraine, les russes nous en ont empêchés et forcés à

**rentrer chez nous. Deux jours plus tard, le 9 avril 2022, nous avons retenté notre chance, c'était la bonne. Mon fils M[redacted] et moi avons pris une voiture avec 3 autres femmes jusqu'une autre ville. Ensuite nous avons pris le train jusque Lviv (ville proche de la Pologne). Le 11 avril 2022, un bus nous a conduit jusque Cracovie en Pologne où nous sommes restés 2 jours. J'y ai rencontré S[redacted], une assistante sociale de Lincent qui m'a proposé son aide. Nous sommes arrivés à Racour le 14 avril 2022.**

## 3. <u>Avais-tu peur pour ta vie ?</u>

**Mon frère était militaire dans le Donbass et les russes était à la recherche des militaires Ukrainiens. C'était très dangereux pour nous tous. En tant que maman, je pense à la vie de M[redacted] et c'est pour ça que je suis partie. Pour moi c'est très difficile car ma terre devient russe.**

**4. <u>As-tu encore des proches en Ukraine ?</u>**

**Mon papa est resté à Kherson. Les familles avec des enfants sont parties, les personnes qui sont restées sont plus âgées. Avant la guerre, Kherson comptait 350 000 habitants, maintenant il en reste 50 000.**

**Des collègues, des amies se sont éloignées des zones de guerre mais sont restées en Ukraine car leurs maris doivent rester pour aller au front.**

**Mon fils aîné est resté en Ukraine avec son papa mais ils sont à 20km de la Slovénie.**

**Mon frère a été blessé et a été hospitalisé à Berlin.**

**5. <u>Quel était ton métier en Ukraine ? Souhaites-tu et pourrais-tu le professer en Belgique ?</u>**

**J'étais comptable. J'aimerais le professer en Belgique mais pour le moment, je ne peux pas car je dois étudier la loi belge et le français. Je dois donc repasser une équivalence pour être comptable en Belgique.**

## 6. Qu'apprécies-tu le plus en Belgique ?

**Les gens, ma famille d'accueil, les belges en général. Je préfère la mentalité belge. Il y a beaucoup de chose que je n'apprécie pas en Ukraine comme la corruption. J'apprécie aussi beaucoup les desserts au chocolat… et j'aime la langue française, pour moi c'est comme une musique.**

## 7. Pourquoi venir faire du bénévolat ?

**La Belgique m'a secourue et je veux à mon tour l'aider. Faire du bénévolat, c'est ma manière de rendre service. Je suis venue à la maison de repos car c'est près de chez moi et j'aime le contact avec les gens.**

## 8. As-tu d'autres occupation, d'autres hobbys ?

**En Ukraine, je travaillais beaucoup et j'avais peu de temps pour les hobbys mais j'arrivais à faire un peu de Pilate (gym).**

**En Belgique, je consacre mon temps libre au cours de français.**

9. **Qu'est-ce qui te manque le plus de l'Ukraine ?**

**Mon papa et mes amis.**

10. **Quand la guerre sera terminée, souhaites-tu retourner en Ukraine ?**

**Quand je suis arrivée ici, oui. Maintenant, chaque jour, je me dis que je resterai bien en Belgique car j'y trouve mon petit bonheur. Ici, il me manque juste le travail, le reste ça va bien.**

11. **Peux-tu parler de ton pays ?**

**C'est un grand pays avec des paysages variés, de grandes montagnes et de belles forêts avec la mer Noire qui n'est pas loin de Kherson.**

**En Ukraine, il y a aussi beaucoup de vieilles et jolies églises. La religion orthodoxe est dominante mais il y a aussi beaucoup de catholiques.**

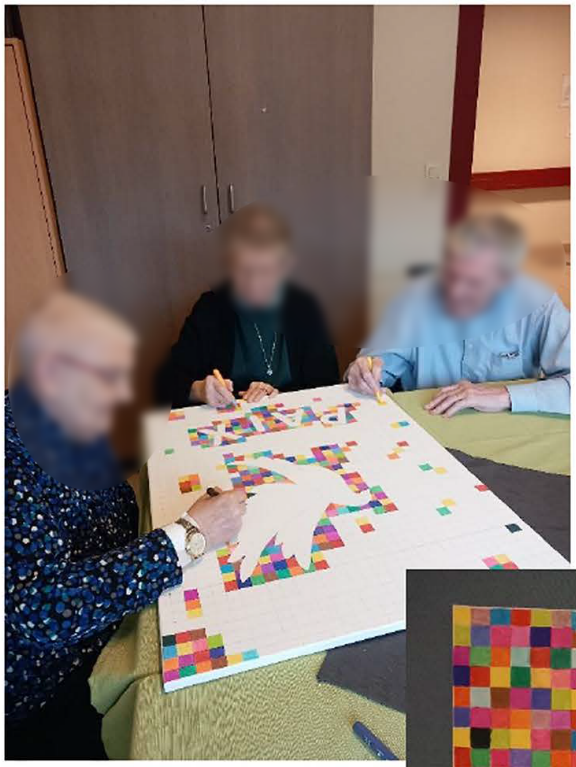
**Nous avons quelques spécialités culinaires comme : « salo, polodaite, golubtsi, varainuki » mais quand je le prépare chez Julien (famille d'accueil), il n'apprécie pas et trouve ça bizarre.**

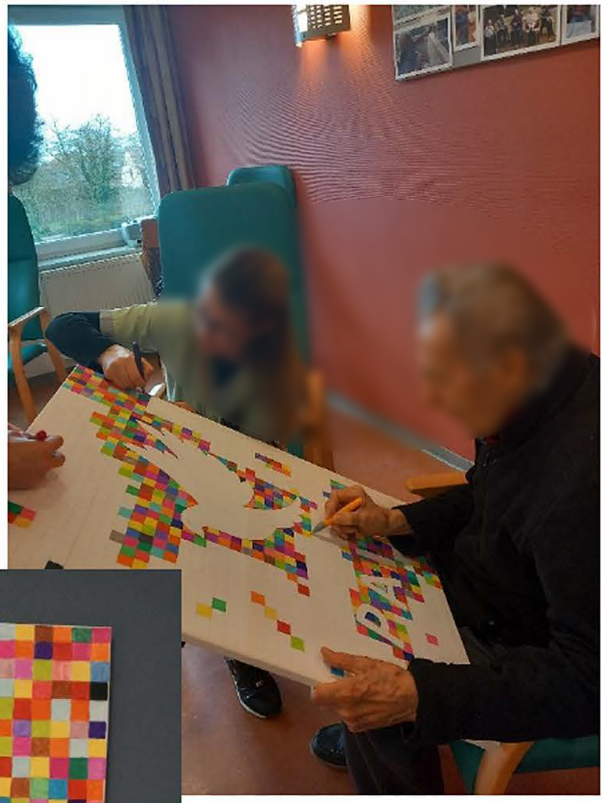
# Le projet : colombe de la paix

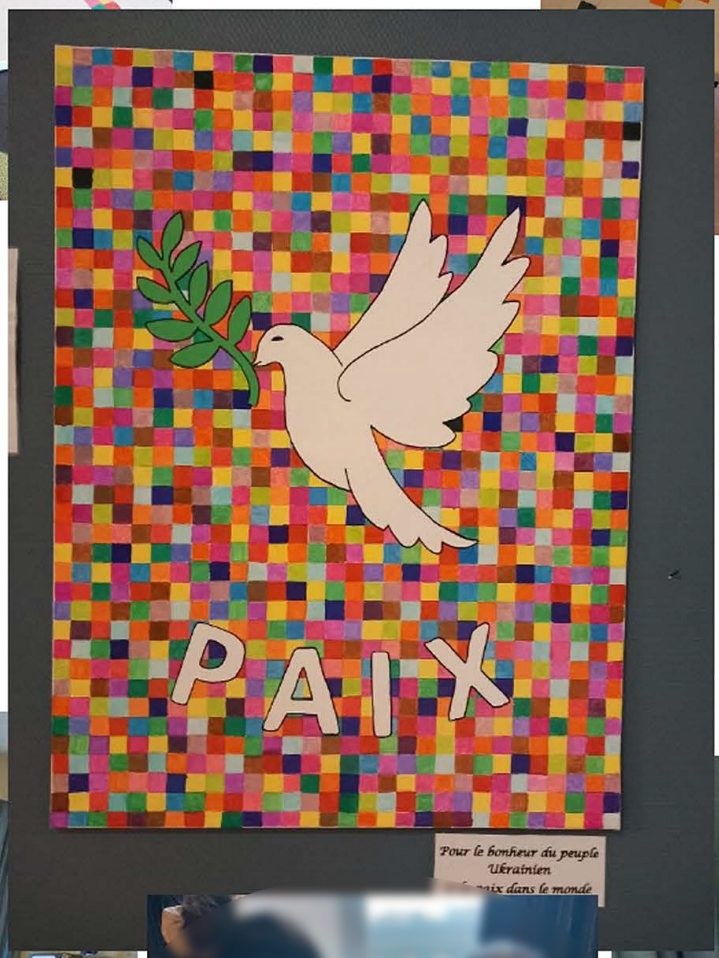
**Depuis plusieurs mois, Inna, une jeune ukrainienne vient en aide à nos résidents comme bénévole.**

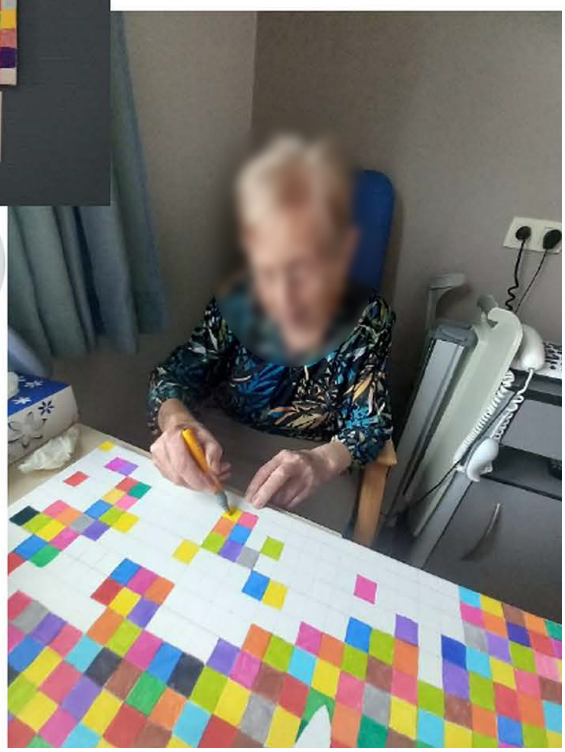
**Avec les pensionnaires du groupe journal, nous avons eu comme projet de réaliser une colombe de la paix pour montrer notre soutien à l'Ukraine.**

**Pour réaliser cette colombe, les membres du personnel et les résidents se sont unis pour colorier les différents carrés et apporter un message de soutien, d'espoir et de paix…**






PAIX
Pour le bonheur du peuple
Ukrainien



# Le sourire

**Le sourire est une expression rieuse marquée par de légers mouvements du visage, et en particulier un élément de la bouche, qui indique du plaisir, de la sympathie, de l'affection, …**

**Voici 10 bonnes raisons de sourire :**

- **<u>Sourire rend plus heureux et de meilleure humeur</u> : selon une étude américaine, lorsque vous enclencher un sourire, vous libérez des hormones du plaisir (endorphines) et vous ressentez donc un sentiment de bien-être immédiat.**

- **<u>Il vous rend plus avenant</u> : une personne souriante est toujours plus séduisante. Grimacer repousse, sourire attire.**

- **<u>Le sourire est contagieux</u> : le sourire est communicatif, il vous rend chaleureux, amical et vous ouvre à la rencontre. Souriez et les gens chercheront votre compagnie !**

- **<u>Il soulage le stress</u> : le fait de sourire agit sur le cortisol (hormone liée au stress) et libère ainsi des hormones anti-déprime.**

- **<u>Abaisser la tension artérielle</u> : le sourire améliore le fonctionnement des vaisseaux sanguins, la fréquence cardiaque ce qui diminue la tension artérielle.**

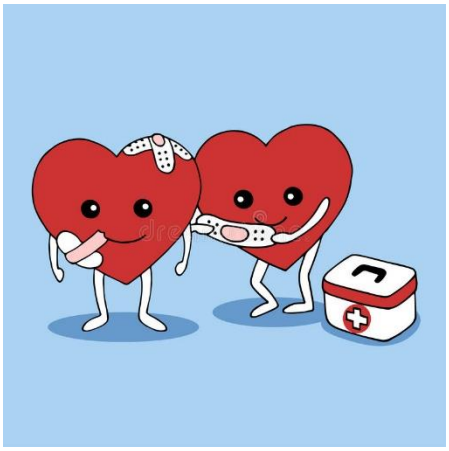
- **<u>Sourire offre un lifting naturel</u> : lorsque nous sourions, nous utilisons 17 muscles du visage. Les zygomatiques stimulés par le sourire ont un effet tenseur évitant à la peau de se relâcher. Ce qui prévient l'apparition des rides.**

- **<u>Pour booster son système immunitaire</u> : en souriant, on réoxygène plus rapidement nos cellules. Cela permet d'activer la circulation et donc de stimuler notre système immunitaire. Nos anticorps augmentent et notre immunité se renforce.**

- **<u>Augmente la productivité et la créativité</u> : en souriant, les endorphines produites par notre cerveau nous donnent plus d'énergie et une meilleure activité cérébrale.**

- **<u>Prolonge l'espérance de vie</u> : selon une étude américaine, le sourire ferait gagner 7 ans d'espérance de vie.**

- **<u>Soulager la douleur</u> : le rire et l'humour peuvent augmenter la tolérance à la douleur en libérant des endorphines et en soulageant des tensions musculaires. Ils améliorent ainsi notre qualité de vie.**



**A bon entendeur, souriez, la grimace est plus belle !**

**Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais il donne autant de lumière.**

# La recette :
# Crème de chicons aux crevettes

**Pour 6 personnes**

**Ingredients**

- 100g de crevettes de la mer du Nord
- 500g de chicons
- 2 branches de céleri blanc
- 2 branches de persil frais
- 1 oignon
- 1 dl crème légère
- 1 jaune d'oeuf
- 2 c. à soupe beurre
- 3 c. à soupe farine
- 1.5 l eau
- 3 cubes de bouillon de poule

## Preparation

1.Faites dissoudre le(s) cube(s) de bouillon dans l'eau très chaude.
2.Émincez l'oignon.
3.Coupez le céleri en morceaux.
4.Retirez le cœur dur des chicons et coupez-les en morceaux.
5.Faites fondre le beurre dans une grande casserole. Faites-y revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les morceaux de céleri et de chicons, et faites étuver pendant 10 min.
6.Saupoudrez les légumes de farine et mélangez bien.
7.Tout en remuant, versez le bouillon de poule. Faites cuire 20 min à feu doux.
8.Mixez très finement le potage et ajoutez les crevettes. Prolongez la cuisson d'1 min.
9.Ciselez le persil.
10.Dans une soupière, mélangez le jaune d'oeuf, la crème et le persil ciselé. Versez la soupe de chicons par-dessus et mélangez bien.
11.Déposez quelques crevettes.

# Programme de nos futures activités

**Mardi 9 mai : assemblée générale pour les résidents et les familles**

**Mardi 16 mai : croisière en bateau à Maastricht**

**Jeudi 25 mai : food truck (friterie mobile)**

**Mardi 30 mai : animation musicale**

**Vendredi 23 juin au soir : jogging estafette**

**Mais encore…**

**En juin :**

**- Nous irons à l'école de Racour pour des jeux de kermesse (date à définir)**

**- Une journée de jeux d'agilité (date à définir)**

**En Juillet :**

**Une semaine à définir en fonction du temps pour des Jeux Olympiques.**