

Journal interne de la Résidence Les Vallières

Mai * Juin
2023



Edition spéciale

Outre de nombreuses innovations en terme de confort, la résidence offre terrasses et jardins afin de profiter du climat privilégié de la région.

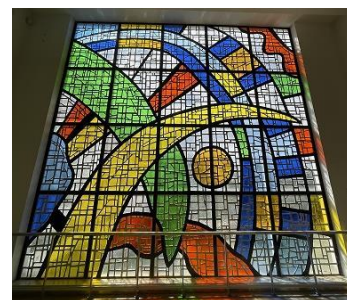
La proximité du centre-ville et des commerces est un atout supplémentaire

Sortie au Musée Picasso pour les résidents des Vallières

Plusieurs fois par semaine Ralph (enseignant en sport adapté) organise différentes sorties pour le plaisir de nos résidents.



Une visite au musée Fernand Léger.....



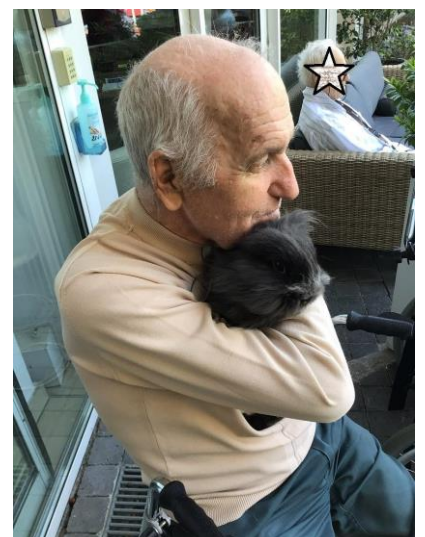
Repas à thème Provençal à la résidence les Vallières

Un repas sur le thème de la Provence
accompagné de la ferme d'Alain de St Barnabé .
Un bon moment de partage avec nos petits
compagnons à 4 pattes.



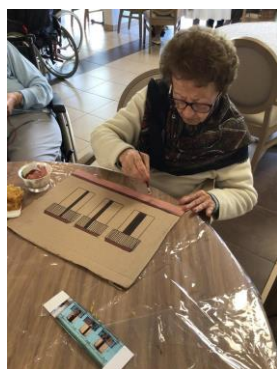
La petite ferme d'Alain de St Barnabé à la résidence

Un après-midi pleins d'émotions entouré de nos petits compagnons, chiens, lapins, chèvre, mouton...
Un grand moment de partage.



Atelier créatif à la résidence les Vallières de Cagnes sur Mer

Afin de préparer le Festival Domusvi qui aura lieu le 15 juin des ateliers sont organisés autour de la "Havane" (Cuba) qui sera notre prochain repas à thème.



Nos anniversaires

C'est avec un immense plaisir que nous
avons fêté les anniversaires de Mme
Amoignon et de Mme Roux.
Toute l'équipe de la résidence vous
souhaitent Mesdames
un joyeux anniversaire !



L'art'thérapie à la résidence les Vallières



Nous utilisons l'art comme moyen d'expression, plutôt que la parole, qui est à la base des psychothérapies plus classique.

Les séances sont proposées en petit groupe autour de Florence (art 'thérapeute) dans une ambiance chaleureuse et afin de stimuler l'esprit créatif.



Divers activités à la petite maison



Les jeux Tovertafel sont des projections lumineuses interactives qui créent de l'étonnement et de l'émerveillement,



Plusieurs fois par semaine Ralph propose des jeux sportifs adaptés aux résidents.

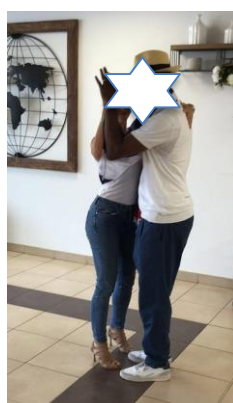


Festival Domusvi 2023

C'est sur le thème de Cuba et au rythme de la salsa que nous avons organisé le festival Domusvi.

Une belle journée entourée des familles . Un repas Cubain et une ambiance joyeuse avec expo-vente de bijoux et vêtements.

Un grand merci à tous !



L'apéro.. Du mercredi !



Tous les Mercredis soir, nous recevons les résidents et les familles pour partager le verre de la convivialité... mais toujours avec modération !
Un bon moment accompagné de l'animatrice de la résidence



Nous souhaitons la Bienvenue aux nouveaux résidents



Les rendez- vous du mois de juillet – aout

- Samedi 1er juillet atelier théâtre à 15h30 avec Camille salon du 3ème étage
- Jeudi 6 juillet art 'thérapie avec Mme Panzani à 15h
- Vendredi 14 juillet après-midi dansant avec Duo Leveque à 15h30 RC
- Samedi 15 juillet atelier théâtre avec Camille à 15h30 salon du 3ème étage
- Mercredi 26 juillet repas à thème « Viva España » à 12h30
- Dimanche 6 aout après-midi dansant avec Mr Faraud à 15h30 RC
- Jeudi 10 aout art'thérapie avec Mme Panzani à 15h
- Mardi 15 aout Assomption avec Fred au piano) 15h
- Dimanche 27 aout après-midi en musique avec Cécile et Yann (variétés françaises)

Prochain repas à thème le :

- Mercredi 26 juillet à 12h30 « Viva España »

Merci de réserver votre table une participation de 20€/invité



Projet d'établissement 2023 – 2027

A votre disposition à
l'accueil dans le
classeur informations

Nos Anniversaires du mois de juillet – aout

Juillet :

Mme SAHAKIAN 03/07
Mme VIGREUX 04/07
Mr GUILLARD 12/07
Mme JAUFFRET 15/07
Mme RENARD 17/07

Aout :

Mme OLLINO 03/08
Mme COURLEUX 05/08
Mr BIDALLIER 29/08
Mme BOYAVAL 29/08
Mme JACQUOT 29/08



Les anniversaires sont fêtés le jours même à 16h

Programme d'activité physique adapté

Un programme a été affiché dans la chambre des résidents désireux de faire une activité physique quotidienne.

Celui-ci fût réalisé par Ralph (animateur physique adapté).

Un peu de sport



Activité Physique

RÉVEIL ACTIF

Le matin

LA MARCHÉ

N'hésitez pas à marcher le plus possible, dès que vous le pouvez et sans modération !



QUELQUES CONSEILS

- Gardez la tête haute et regardez devant vous
- Levez les genoux à chaque pas
- Faites les pas les plus grands possible

ÉTIREMENTS

Etirez vous quelques temps après le réveil afin de préparer votre corps à la journée qui arrive ainsi que pour améliorer votre souplesse et donc votre liberté de mouvements. (voir fiche étirements)

MOUVEMENT NUMÉRO 1 : LEVEZ LES BRAS

Tendez vos bras le long de votre corps puis remontez les jusqu'au dessus de votre tête comme si vous faisiez de grands coucous.

10 à 15 répétitions



MOUVEMENT NUMÉRO 2 : BALAYEZ LES JAMBES

Debout en appui sur le dossier d'une chaise ou une rambarde, levez une jambe sur le côté et redescendez doucement, refaites le avec l'autre jambe (1 répétition).

10 à 15 répétitions



MOUVEMENT NUMÉRO 3 : MONTEZ LES GENOUX

Debout ou assis, levez les genoux le plus haut possible puis revenez à la position normale doucement. Puis enchaînez avec l'autre jambe (1 répétition).

10 à 15 répétitions



Activité Physique

RÉVEIL ACTIF

Le matin

LA MARCHÉ

N'hésitez pas à marcher le plus possible, dès que vous le pouvez et sans modération !



QUELQUES CONSEILS

- Gardez la tête haute et regardez devant vous
- Levez les genoux à chaque pas
- Faites les pas les plus grands possible

ÉTIREMENTS

Etirez vous quelques temps après le réveil afin de préparer votre corps à la journée qui arrive ainsi que pour améliorer votre souplesse et donc votre liberté de mouvements. (voir fiche étirements)

MOUVEMENT NUMÉRO 4 : PLIEZ LES COUDES

Les bras tendus devant vous (paumes de mains en direction du plafond), pliez les coudes jusqu'à toucher vos épaules puis dépliez les coudes.

10 à 15 répétitions



MOUVEMENT NUMÉRO 5 : TOUCHEZ LES PIEDS

En position assise essayez de venir toucher vos pieds. Pensez bien à souffler pendant la descente et à inspirer pendant que vous remontez.

5 à 10 répétitions



MOUVEMENT NUMÉRO 6 : TOURNEZ LE BUSTE

Assis, les bras croisés et les mains sur les épaules, regardez d'un côté et tournez la tête du même côté sans bouger le bassin et les jambes, puis, refaites le même mouvement de l'autre côté (1 répétition).

10 à 15 répétitions



Petit clin d'œil dans les coulisses !

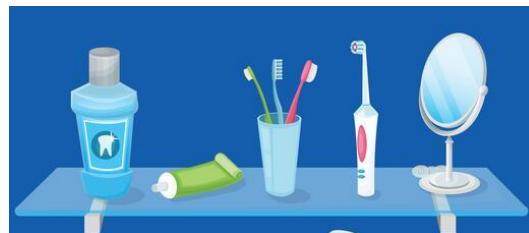


La Power Plate est installée dans la salle de kinésithérapie.
Cette machine de fitness permet d'améliorer la tonicité musculaire et la performance de la vie quotidienne, augmente la circulation et améliore la fonction du système cardiovasculaire
Elle a un effet positif sur la condition physique générale et agit sur la prévention des chutes.
Les résidents sont ravis de pouvoir s'initier à la découverte de ce nouvel appareil !



Les salariés peuvent utiliser pendant leur temps de pause, de 12h à 14h, le matériel de la salle kiné pour être en forme !

Kit Hygiène



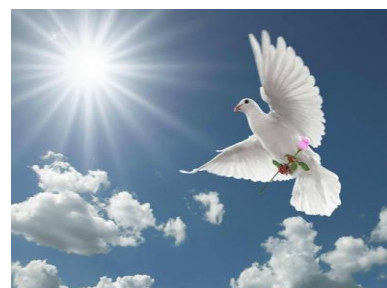
Le kit hygiène comprend 3 formules avec des produits de qualité et sous forme de forfait mensuel.

Kit douche essentiel à 12 € (gel douche, savon Aloe Vera)

Kit bien-être femme à 24 € (gel douche, savon Aloe Vera ou savonnnette chèvrefeuille et crème de jour)

Kit bien être homme 24 € (gel douche, savon Aloe Vera ou savonnnette chèvrefeuille et mousse à raser)

Une grande pensée....





Notre Réseau interne



Chers résidents, chères familles
Je vous informe qu'il est désormais possible de
découvrir sur le Net en avant première les photos
réalisées lors des activités et des évènements au
sein de la
Résidence des Vallières



Un simple Clic suffit :

<http://www.residencelesvallieres.com>

Nous avons mis en place un réseau interne afin de pouvoir
communiquer et échanger avec vos parents depuis votre téléphone
portable ou de votre tablette ainsi que votre ordinateur .
Chaque semaine le menu de restauration sera sur votre support ainsi que
le programme des animations, des photos et les évènements à venir.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Béatrice (animatrice) et des
codes vous seront distribués.

Petit rappel

Des jeux de société sont mis à votre disposition
à l'atelier du 3^{ème} étage

Médecine non médicamenteuse

L'équipe de la résidence les Vallières déploie, depuis plusieurs années maintenant, et continue de développer l'approche non-médicamenteuse qui ouvre un large champ des possibles pour apporter du bien-être, réduire la dépression, soulager les douleurs, prévenir les troubles du comportement et de l'humeur, maintenir et développer la sociabilité, etc. La résidence Les Vallières est en effet, un des rares établissements de la région à combiner à la fois :

- **L'hypnothérapie** (psychologue de l'établissement) est une technique thérapeutique qui permet d'augmenter la relaxation, de diminuer le stress, de soulager les maux telles que la douleur et l'anxiété.
- **L'art thérapie** (artiste peintre et médiatrice) améliore la confiance et l'estime de soi grâce à l'apprentissage et la pratique d'activités créatives. En outre, elle favorise la communication et l'expression de ses émotions et de ses sentiments, ce qui peut amener à dénouer des peurs et à mieux appréhender les gestes quotidiens.
- **La réflexologie plantaire** (réflexologue) régule le système nerveux et présente des avantages sur le mental : le toucher permet d'accéder à un état de détente profonde qui permet d'apaiser, réduire le stress et les angoisses
- La médiation animale (spécialiste en médiation animale) sollicite les capacités physiques et psychiques des personnes. Le contact avec l'animal est apaisant et donne une sensation de bien-être, de tranquillité. Il permet de dépasser ses propres limites, de diminuer le stress, le rythme cardiaque et les troubles du comportement.
- **L'équithérapie** (monitrice d'équitation accompagnée de son cheval), propose aux résidents des soins spécifiques à l'animal. Le contact avec le cheval permet d'améliorer des difficultés d'ordre psychique (angoisses, trouble du langage, manque de confiance en soi, difficultés de communication, troubles du schéma corporel, problèmes de comportement).
- La musicothérapie (musicothérapeute) utilise les potentialités de la musique et du son comme outil thérapeutique pour maintenir, rétablir ou améliorer la santé mentale, physique et émotionnelle d'une personne. Il s'agit d'une forme de communication non verbale dont l'objectif est de provoquer, à l'aide de stimuli sonores, un état émotionnel pouvant faciliter l'ouverture aux autres et aider à lutter contre certains mal-être ou troubles du comportement.
- **La sophrologie** (sophrologue) est une thérapie psychocorporelle qui utilise un ensemble de techniques douces, visant l'harmonie et l'équilibre entre le corps, les émotions, et le mental.

Chaque semaine, chaque mois, les personnes âgées de la résidence les Vallières ne manquent pas ces rendez-vous très attendus.



**Rendez-vous en téléphonant
au 06 64 11 24 44
ou auprès de l'accueil de la résidence**

BEAUTE DES MAINS ET DES PIEDS

Manucure	22 €
Soins des mains	32€
Soins des pieds simples.....	28€
Soins des pieds complet.....	38€

SOINS DES ONGLES

Gel/ pose sur ongles naturels	39€
Gel/ pose avec chablons.....	49€
Gel/ remplissage.....	35€
Dépose gel.....	13€
Préparation ongle.....	4€
Pose de vernis semi-permanent.....	25€
Pose de vernis classique	8€
(Supplément french 3€)	

SOINS DU VISAGE

Soin express 35mn.....	35€
Soin spécifique 60mn.....	60€
Soin regard HD 45mn	50€
Soins rénovateur (peeling) 60mn	70€

EPILATION

Sourcils.....	11€
Lèvre/ menton/ entretien sourcils	7€
Jambes.....	22€
Aisselles.....	10€

MAQUILLAGE DE JOUR..... 24€**PRIX TTC**

Zoom sur la résidence

Le petit verre de l'amitié !

Chères familles
Tous les mercredis soir
à 17h45 Béatrice vous propose
un petit apéritif.
C'est l'occasion de se retrouver
et d'échanger ensemble.



Médecin coordinateur
Dr ARTUFEL-MEIFFRET

Les mardis et jeudis

Psychologue :

Mme Emmanuelle ESTREME

Les lundis mardis vendredis de
9h à 17h et jeudis de 9h à 20h

Nelly coiffure

Les mardis et jeudis de
9h à 12h et de 14h à 18h

Gaëlle esthéticienne:

Sur RV

Pédicure :

Mr LUCHKENIK Daniel

Sur RV s'adresser à l'infirmerie

Réflexologue :

Mme Boisserie sur RV

(Voir avec l'animatrice)



Nelly coiffeuse vous propose ces services



Tarifs de l'année 2023

Nelly Coiffure

Ouverture le Mardi et le Jeudi à partir de 9h30

Shampooing, Brushing.....	22€
Shampooing, Mise en plis.....	22€
Shampooing, Coupe, Brushing.....	38€
Shampooing, Coupe, Mise en plis....	38€
Shampooing, Couleur, Brushing	48€
Shampooing, Couleur, Mise en plis.... ..	48€
Shampooing, Couleur, Coupe, Brushing.....	64€
Shampooing, couleur, Coupe, Mise en plis...	64€
Shampooing, Permanente, Brushing.....	64€
Shampooing, Permanente, Mise en plis....	64€
Shampooing, Coupe, Permanente, Brushing...	74€
Shampooing, Coupe, Permanente, Mise en plis..	74€

Tarifs sur cheveux courts

Tarifs Homme :

Shampooing, Coupe homme....	18 €
Rinçage Déjaunissant.....	5 €

Epilations :

Sourcils.....	4 €
Lèvre supérieure	4 €
Lèvre inférieur.....	4 €



06 82 67 94 28

TARIFS SUR CHEVEUX COURTS

TVA 20% inclus

Siret n : 424566784 RM0 06

Nos suggestions de Menus

Menu du jour invité 18€
Café et verre de vin compris



Menu gourmet 25€

Nos entrées

Carpaccio de bœuf en marinade

Ou

Aumônière croustillante aux gambas

Nos plats

Filet mignon d'agneau et son gratin de cardons, butternut

Ou

Papillote de cabillaud, Saint-Jacques et écrevisses,
accompagné de son risotto crémeux

Nos fromages

Duo de fromages

Nos desserts

Palet glacé au caramel

Ou

Carpaccio d'ananas

**Veillez réserver votre table quelques jours à l'avance auprès
de l'accueil**

Le menu gourmet est à commander 8 jours avant Merci

**Une participation de 20€ par invité pour nos repas à thème du
mois**

Le Petit Journal de la Résidence

Recueil des activités et des sorties réalisées, anniversaires du mois, intervenants, nouvelles et anecdotes, etc... il permet le partage d'information sur la vie de la résidence.

Tous nos résidents pourront ainsi s'exprimer, à titre individuel ou collectif et , communiquer sur leur quotidien à travers des récits mais aussi des photos.

