

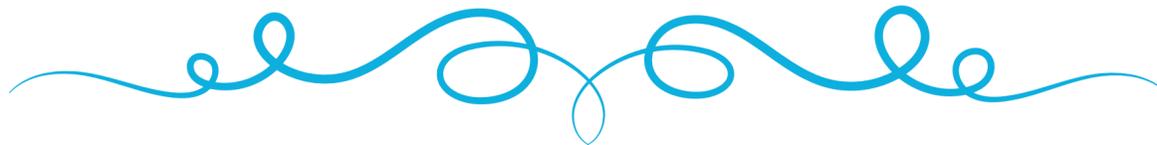
# LA GAZETTE DE LA RÉSIDENCE

- ROGER MEFFREYS -

**MAI 2025**



“EN MAI, FAIS CE QU’IL TE  
PLAIT !”



Bonjour à toutes et tous,

Nous voici en Mai, le printemps est présent et les muguetts en fleurs !

## **INFORMATIONS**

### **ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE**

En dernière page de votre gazette, vous trouverez un article sur les échauffements articulaires, n'hésitez pas à vous rapprocher d'Antoinette pour une séance d'initiation. ( retrouvez la les après-midi à l'accueil de votre résidence).

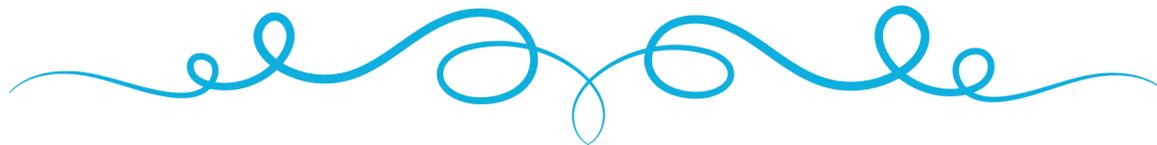
### **COUTURE**

Gaëlle vous rappelle qu'elle dispose d'une machine à coudre et qu'elle se fait un plaisir d'effectuer des travaux (ourlet défait, fermeture cassée, couture déchirée...). N'hésitez pas à aller la voir au N°38 au 1<sup>er</sup> étage.

### **POUR LA FÊTE DES ANNIVERSAIRES**

Lors des anniversaires, vous devez dès à présent vous rapprocher auprès de :  
Monsieur SALLY Louis pour décider de votre cadeau, soit des fleurs soit une bouteille de Porto.





## **STAGIAIRES**

Soufik Malak en 1ère ASSP (Accompagnement soins et services à la personne)  
Lycée Louise Michel sera notre stagiaire du 05 mai au 06 juin.

## **BIENVENUE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS**

Mr GRISONI au n°35 à partir du 2 mai.

## **TROMBINOSCOPE**

Le trombinoscope est en cours de préparation, vous pourrez le récupérer par la suite à l'accueil de votre résidence.

## **CHANGEMENT D'APPARTEMENT**

Mme TONNERRE Marie France, anciennement dans l'appartement n°1 a déménagé au n°43.

## **DECORATION**

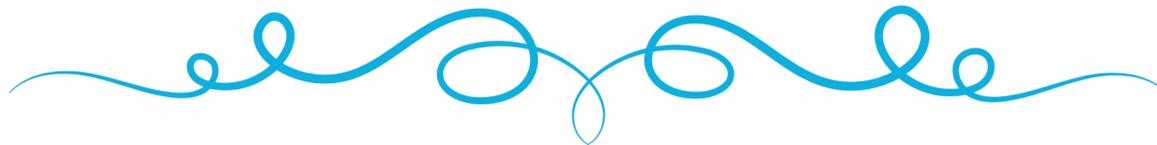
En vue de décorer notre résidence pour ce mois de mai , nous aurions besoin de tissu pour effectuer des guirlandes.

Si vous possédez des chutes de tissu dont vous n'avez plus l'utilité, nous serions ravi de les récupérer.

## **RAPPEL**

Les plateaux repas se demandent pour cas exceptionnel et au cas par cas.





## JOYEUX ANNIVERSAIRES

Les résidents dont nous fêterons les anniversaires ce mois-ci

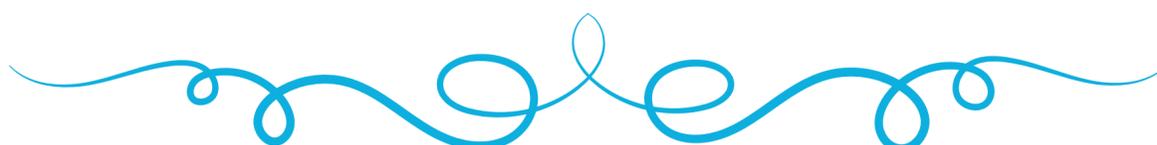
Mme TERMIER Odile née le 12



### NOS PLUS DOUCES PENSEES POUR:

Mme Perrotin Elsa qui nous a quitté .

Nous adressons nos plus sincères condoléances à sa famille.



**SEMAINE  
DU 01 AU 04 MAI**

**LUNDI**



**MARDI**



**MERCREDI**



**JEUDI 01**



**VENDREDI 02**

**15h15 : jeux de ballon** avec Antoinette  
**16hh15: pétanque** avec Antoinette  
les 2 activités se déroulent dans le jardin

**SAMEDI 03**

**15h00 : projection "paysage de  
provence"** avec Patrick

**DIMANCHE 04**

**15h00 : Goûter au salon**

**SEMAINE  
DU 05 AU 11 MAI**

**LUNDI 05**

**14h00 : coiffure avec Pascale**  
**15h15 : Écoute musicale** avec Marie-Pascale  
**18h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne

**MARDI 06**

**10h00: Expression corporelle et théâtrale** avec Ann  
**14h30 : Bibliothèque**  
**15h00 : Activités manuelles** avec Joëlle

**MERCREDI 07**

**9h30 : Rencontres inter-générationnelles** avec les enfants de la crèche et les assistantes maternelles  
**15h00 : Tai-Chi-Chuan assis** avec Jeanne  
**16H00 : Sophrologie** avec Sandrine

**JEUDI 08**



**VENDREDI 09**

**15h15 : jeux de mimes** avec Antoinette  
**16h15: pétanque** avec Antoinette dans le jardin

**SAMEDI 10**



**DIMANCHE 11**

**15h00 : Goûter au salon**

**SEMAINE**  
du 12 mai au 18 mai

**LUNDI 12**

**15h15 : Écoute musicale** avec Marie-Pascale  
**18h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne

**MARDI 13**

**10h00 : Expression corporelle et théâtrale** avec Ann  
**15h00 : Activités manuelles** avec Joëlle

**MERCREDI 14**

**8h30 : Podologue** (Virginie)  
**10h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne  
**14h30 : Coiffure** avec Laurence  
**15h00 : Loto** avec l'association loisirs

**JEUDI 15**

**14h00 : Coiffure** avec Pascale  
**15h30 : Prévention des chutes** avec Lydia

**VENDREDI 16**

**15h15 : jeux du tarot** avec Antoinette  
**16h15 : pétanque** avec Antoinette

**SAMEDI 17**

**11h45 : Repas du printemps** à la salle Laussy

**DIMANCHE 18**

**15h00 : Goûter au salon**

**SEMAINE  
DU 19 AU 25 MAI**

**LUNDI 19**

**15h15 : Écoute musicale** avec Marie-Pascale  
**18h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne

**MARDI 20**

**10h00 : Expression corporelle et théâtrale** avec Ann  
**15h00 : Activités manuelles** avec Joëlle

**MERCREDI 21**

**10h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne  
**14h30 : Coiffure** avec Laurence  
**15h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne  
**16h00 : Sophrologie** avec Sandrine

**JEUDI 22**

**14h00 : Coiffure** avec la remplaçante de Pascale  
**15h30 : Prévention des chutes** avec Lydia

**VENDREDI 23**

**15h00 : Anniversaire du mois**



**SAMEDI 24**



**DIMANCHE 25**

**15h00 : Goûter au salon**

**SEMAINE  
DU 26 AU 31 MAI**

**LUNDI 26**

**15h15 : Écoute musicale** avec Marie-Pascale  
**18h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne

**MARDI 27**

**10h00 : Expression corporelle et théâtrale** avec Ann  
**15h00 : Activités manuelles** avec Joëlle

**MERCREDI 28**

**10h00 : Tai-Chi-Chuan** avec Jeanne  
**14h30 : Coiffure** avec Laurence  
**15h00 : Loto** avec l'association loisirs

**JEUDI 29**



**VENDREDI 30**

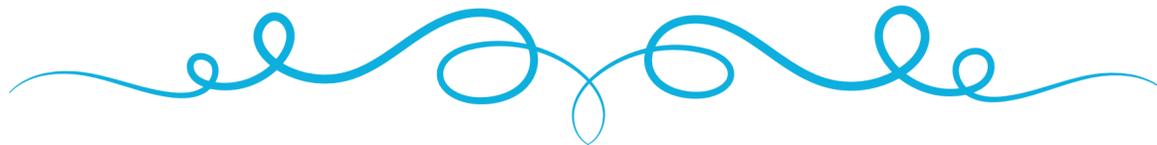
**15h15 : projection de film**

**SAMEDI 31**



**DIMANCHE**





## LES ECHAUFFEMENTS ARTICULAIRES

### Qu'est ce que c'est ?

L'objectif d'un échauffement articulaire est de préparer en douceur le corps aux efforts pour la journée en mettant en jeu l'ensemble des articulations afin d'augmenter la quantité de synovie aux niveaux des capsules articulaires et ainsi rendre le mouvement plus fluide et plus souple.

L'échauffement articulaire consiste à effectuer des rotations avec les articulations

.

### Les biens faits des échauffements articulaires

Lorsque nous débutons un effort, nos muscles et articulations sont à froid : on se sent rouillé, nos muscles sont raides et nos mouvements ne sont pas forcément fluides. S'échauffer permet d'activer les différentes structures, de favoriser la circulation sanguine et d'augmenter la température corporelle.

ils aident à entretenir la souplesse des muscles et des articulations et à prévenir les rétractions des muscles et des tendons.

### Quand s'échauffer ?

L'échauffement doit être systématiquement effectué en début de journée. Pour cela, il est important d'en faire un véritable rituel où les mêmes exercices sont répétés dans le même ordre, pendant 5 à 10 minutes.



# LES ECHAUFFEMENTS ARTICULAIRES

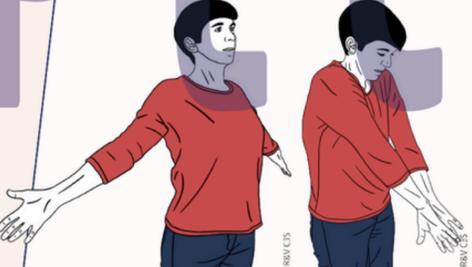
## Quelles parties du corps faut-il échauffer ?

Les cervicales,  
Les épaules,  
Les poignets,  
Les doigts,  
Les coudes,  
Les hanches,  
Les genoux,  
Les chevilles

## Comment faire ?

### ÉCHAUFFEMENT DU HAUT DU CORPS

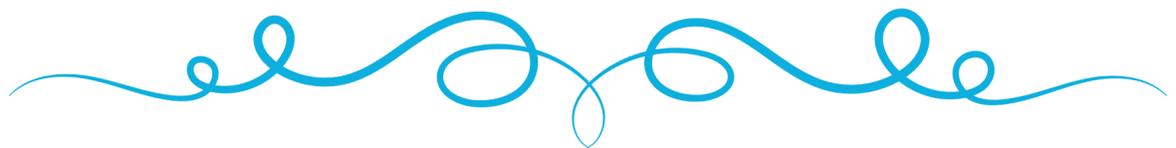
9 exercices pour préparer le corps à l'activité

 <p><b>Cervicales</b></p> <p>Effectuer 10 demi-cercles vers l'avant d'un côté à l'autre.</p>	 <p><b>Épaules</b></p> <p>Effectuer 10 cercles dans un sens puis dans l'autre en gardant les bras le long du corps.</p>	 <p><b>Coudes</b></p> <p>Bouger les coudes 10 fois avec la paume vers le haut puis vers le bas.</p>	 <p><b>Poignets</b></p> <p>Réaliser 10 cercles dans un sens puis dans l'autre avec les mains jointes.</p>	 <p><b>Mains</b></p> <p>Se frotter les mains comme pour se les laver pendant 30 secondes.</p>
 <p><b>Doigts</b></p> <p>Effectuer 10 mouvements de flexion et d'extension des doigts.</p>	 <p><b>Membres supérieurs</b></p> <p>Réaliser 10 mouvements d'ouverture en inspirant et de fermeture en expirant.</p>	 <p><b>Bassin</b></p> <p>Tourner 10 fois le bas du dos dans chaque sens.</p>	 <p><b>Étirement actif</b></p> <p>Pousser les paumes de mains vers le sol sur le temps de l'expiration.</p>	

**10** Réaliser chaque exercice 10 fois de manière symétrique tout en respectant le confort articulaire.

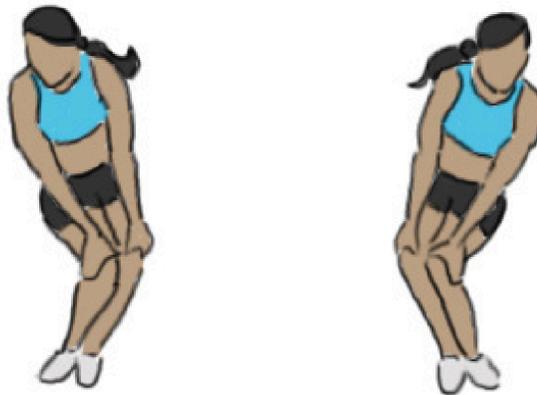
**CBS**  
Prévenir, c'est agir  
SANTÉ SECURITÉ SPORT



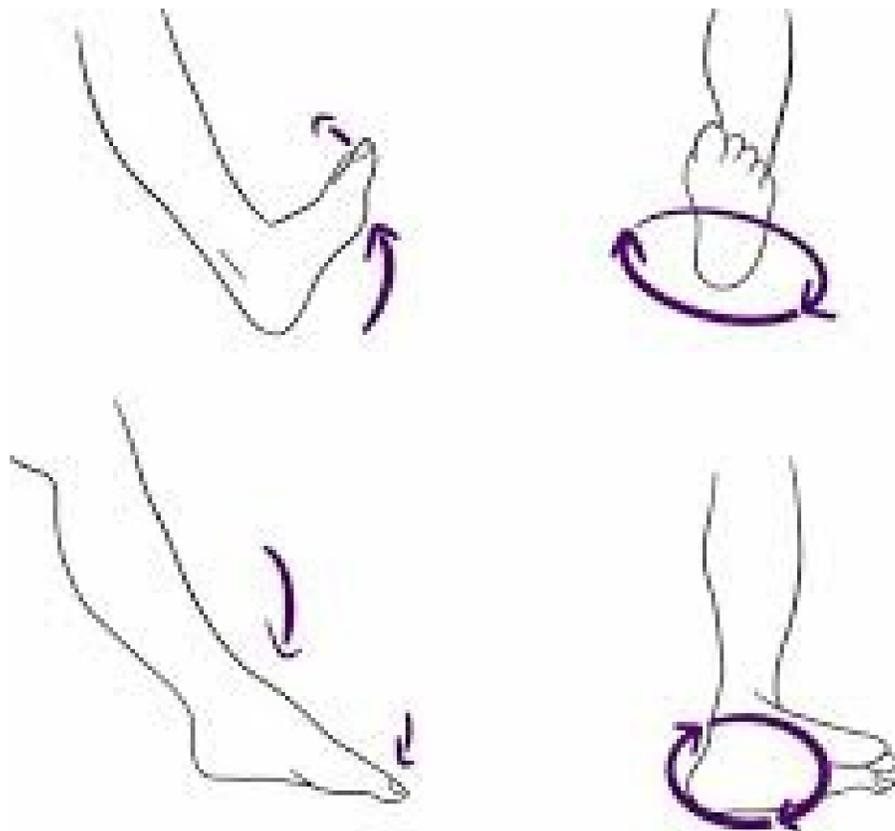


# LES ECHAUFFEMENTS ARTICULAIRES

## ECHAUFFEMENT DU BAS DU CORPS

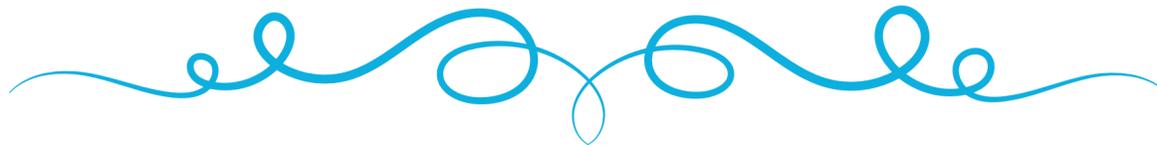


**Debout, tourner 10 fois les genoux serrés dans chaque sens**



**Assis, tourner 10 fois la cheville dans chaque sens**

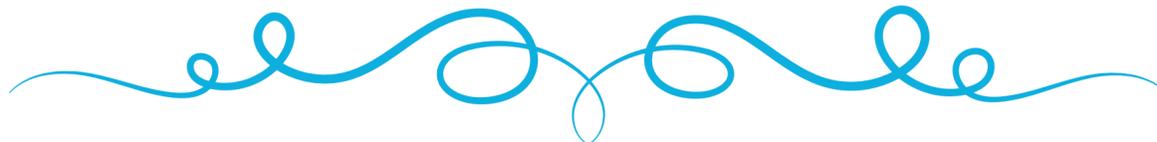




# LES DERNIÈRES SEMAINES

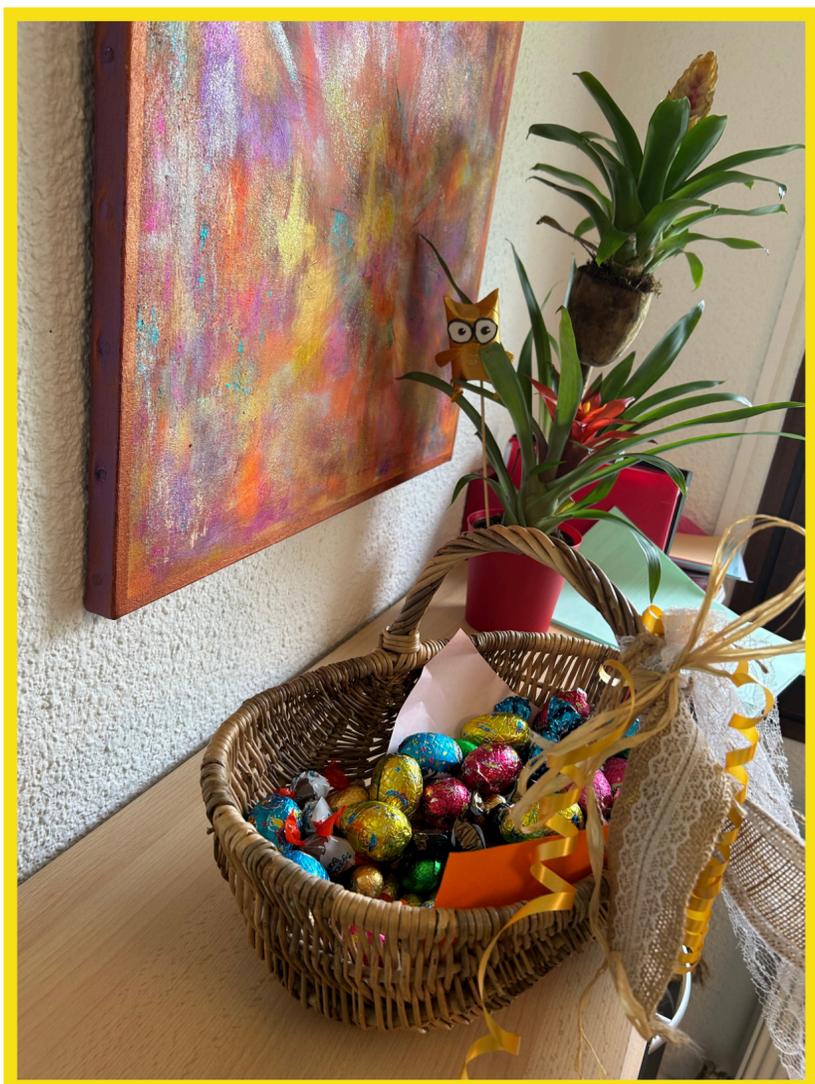
Rencontres inter-générationnelles

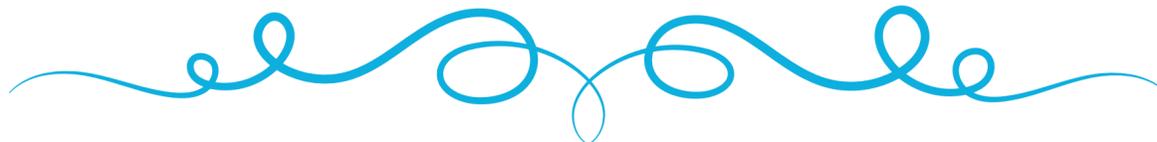




# LES DERNIÈRES SEMAINES

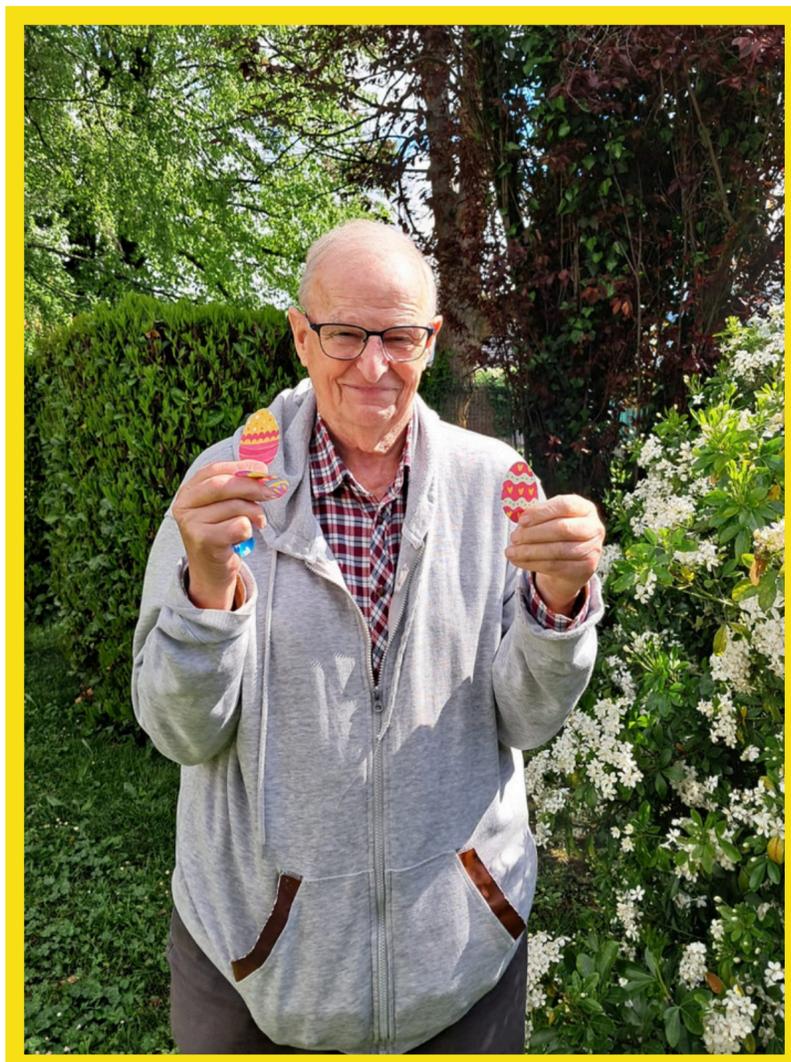
DECORATION

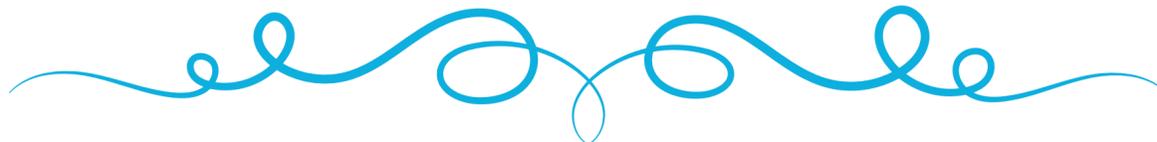




# LES DERNIÈRES SEMAINES

DECORATION





# LES DERNIÈRES SEMAINES

DECORATION

## ANNIVERSAIRE DU MOIS D'AVRIL

