

ET LA VIE CONTINUE ...

De MME B. Josette , MME B. Denise, MME D. Simone, MME P. Clarisse, MME E. Marinette

INTRODUCTION :

« Adieu veaux, vaches, cochons », nous quittons notre maison , mais nous allons commencer une nouvelle vie en institution.

Nous allons vous raconter notre quotidien qui n'est pas la fin mais bien au contraire, le début de notre nouvelle vie.

Du matin au soir, nos journées sont bien occupées entre la toilette, les repas et les activités, pas le temps de s'ennuyer.

CHAPITRE 1 :

Nous sommes un groupe de 5 personnes résidents de l'EHPAD Salève-Glières et nous avons tenu à travers ces quelques pages, vous faire partager notre quotidien de retraité.

Malgré tout ce que nous pouvons entendre sur « CES INSTITUTIONS », certes notre vie change mais ce n'est pas si terrible que ça.

Que l'on vienne des quatre coins de la France ou que l'on soit du village, les retrouvailles ou les nouvelles connaissances nous donnent envie de s'adapter.

Nos journées commencent par un bon petit-déjeuner ce qui est très important pour nous et qui nous donnera la « frite ».

Ensuite, nous sommes accompagnés par le personnel soignant dans nos gestes de la vie quotidienne avec gentillesse et bonne humeur.

Un sourire, un bonjour est pour nous le premier contact de la journée qui nous fera démarrer du bon pied.

En revanche que ce soit le jour ou la nuit, si le personnel a peu d'empathie pour nous, le ton sera donné : - soit une mauvaise journée

-Soit une nuit agitée réveillant nos angoisses.

Notre rythme de vie est ralenti par l'âge et par nos petits maux de tous les jours , d'où l'importance du respect de notre personne dans son intégralité.

CHAPITRE 2

Dans l'institution des activités nous sont proposées mais nous souhaiterions former une chorale.

Voici les activités que nous faisons :

- Jeux de société
- Rencontre avec les enfants de la crèche et de l'école
- Des intervenants extérieurs qui viennent jouer de l'accordéon et danser
- Des après-midi cinéma proposé par Gilles
- Gym-douce
- Bricolage, etc...

Pour certaines personnes dont nous 5, nous avons le PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) qui nous accueille un jour par semaine en attendant l'ouverture de

nos nouveaux locaux qui sont actuellement en travaux et qui se situent au rez-de-chaussée.

C'est au sein de ce PASA que nous avons eu l'idée de créer notre propre recueil avec l'aide de Peggy et de Carole nos 2 A.S.G (Assistante en Soins Gériatriques).

Les 5 dames de ce groupe ont souhaités vous faire partager une journée type au PASA que nous allons vous décrire ci-dessous.

- Accueil des résidents à partir de 10 h autour d'un jus de fruit ou d'un café.
- Nous faisons la date, le jour, le mois, l'année, le Saint et le dicton du jour.
- Les résidents se présentent tour à tour ainsi que les ASG !
- Peggy et Carole nous proposent les activités de notre journée qui pour nous est le mardi.
- A 10h45, début d'une 1^{ère} activité jusqu'à 11h45.
- 11h50, nous installons la table pour le repas de midi.

- 12h, repas du groupe avec Peggy et Carole.
- Vers 13h15, nous avons un temps de repos ou de ballade pour ceux qui le souhaite.
- A 14h30, nous reprenons les activités proposées(ex : gym douce, atelier mémoire, atelier couture, ballade au parc à biches aux Dronières ou ailleurs, écriture...).
- 15h45, nous préparons la table pour le goûter.
- Une fois le goûter prit, notre petite chanson fredonnée, nous remontons dans nos étages respectifs car il est déjà plus de 16h30...

Et les autres jours de la semaine, Catherine notre animatrice nous propose diverses activités.

Comme vous pouvez le constater, nous n'avons pas le temps de nous ennuyer !!!

CONCLUSION :

Voilà ! Après ces quelques lignes, le principal est dit et nous espérons que nos familles ne penseront plus que nous nous ennuyons dans notre résidence.

L'énumération de notre quotidien vous prouve bien que la vieillesse en EHPAD n'est pas la fin mais la continuité de notre vie...

Nous remercions l'intégralité de l'équipe de l'EHPAD pour leur amabilité, leur dévouement car si ils n'étaient pas là, notre quotidien ne serait pas ce qu'il est...