

CPAS DE COMINES-WARNETON
MRPS « SACRE CŒUR »
SITES
« LE SACRE CŒUR »
ET
« LA CHATELLENIE »

« ENTRE NOUS »



Journal n°47
AVRIL-MAI-JUIN 2016

LE COIN DES INFOS

CARNET DE FAMILLE

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

PLOEGSTEERT

LEMPIERE Eva	18/04
TIERSSOONE Gisèle	26/04
DEWALLE Suzanne	28/04
DELOBEL Jeannine	14/05
KIMPE Madeleine	15/05
LAMBREY Aimé	22/05
VERBRUGGHE Godelieve	22/05
SIX Albert	30/05
DENYS Claire	04/06

WARNETON

WICKE Nadia	02/04
BEESMANS Zoé	14/04
GUILLEBERT Jacqueline	17/04
BLONDEEL Maria	05/05
POUPAERT Valentine	16/06
DE MARCK Lidia	17/06
WYDAU Raymonde	23/06
CANNAERT Fernande	27/06

Nous souhaitons la bienvenue à :



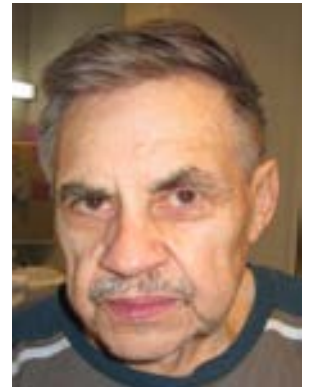
Madame DEPOORTER Yvonne



Madame BEESMANS Zoé



Madame CANNAERT Fernande



Monsieur DECLERO Jacques

Nous avons le regret de vous annoncer le décès de :



Madame DELRUE Suzanne



Madame BEESMANS Léa



Madame BOSSUYT Paula

EDITORIAL

Au sein de notre maison de repos, nous souhaitons favoriser le tissage de liens intergénérationnels.

Grâce au partenariat avec les Volontaires aux activités sociales de la Croix Rouge, les deux sites organisent des activités intergénérationnelles pendant l'année scolaire en étroite collaboration avec les écoles primaires et secondaires locales. Ces activités sont soutenues par les associations Sacré Quartier et les Amis de la Châtellenie.

Sur le site du Sacré Coeur, ce sont les élèves de la classe de 3ème primaire de l'Ecole St Henri et les élèves de la 4ème primaire de l'école de la Communauté française qui rencontrent les résidents sur le thème « De la Musique ». Ce sera le thème des festivités de la ducasse locale début septembre 2016.

Sur le site de la Châtellenie, les élèves de la classe de 1ère et 2ème primaire de l'école communale de Warneton, rencontrent les résidents sur le thème « Des arbres » découverte du thème sous forme de conversation, activités artistiques, visite du musée rural de la menuiserie à Ploegsteert, création d'un jeu Tangram... sont au programme. Ce sera le thème des festivités de la ducasse locale début juillet 2016.

Quant aux élèves de 3ème primaire de l'école St Henri, leurs rencontres avec les résidents auront pour thème « les jeux de société ».

Ducasse de Warneton 2016

Samedi 2 juillet 2016 : Inauguration officielle à 14h30 (vin d'honneur offert par le CPAS) suivit de l'ouverture de la Cafétéria à 15h

Dimanche 3 juillet 2016 : Cafétéria et exposition

Lundi 4 juillet 2016 : Cafétéria et exposition

Exposition aura comme thème « Les Arbres », elle sera présentée grâce à des animations intergénérationnelles menées d'octobre 2015 à juin 2016

En collaboration avec le CPAS, les Volontaires aux Activités Sociales de la Croix Rouge, les Ecoles de Warneton, la Ville de Comines-Warneton, des partenaires locaux.

On vous y attend nombreux :)

Le Printemps est là : Gardons la forme

Activité pour personnes âgées : mettez-vous au sport !

Le sport est bon pour la santé, quel que soit votre âge ! De plus, la retraite est l'occasion idéale de s'initier à une activité pour personnes âgées qui permette de se dépenser physiquement et de bien vieillir.

Toutefois, le choix de l'activité pour personne âgée (sport senior) doit être en adéquation avec votre état de santé et votre tonus physique.

Sport : le choix d'une activité pour personne âgée

Les années passant, notre condition physique n'est plus aussi parfaite que lors de nos vingt ans et l'on ressent des modifications propres au vieillissement. L'essoufflement suite à l'effort, la prise de poids peuvent notamment réduire nos capacités. De plus, les seniors ont souvent plus de maladies qui vont remettre en cause la pratique d'une activité pour personnes âgées. Les problèmes cardiaques et pulmonaires ne permettent pas de pratiquer les sports intensifs et exigent du senior qu'il fasse très attention à ne pas trop faire d'efforts.

Toutefois le sport a de multiples atouts pour un senior et celui-ci est vivement recommandé parmi les activités seniors.

Activité pour personnes âgées : bénéfices du sport

Le sport comme activité seniors apporte de nombreux bienfaits.

Tout d'abord, pour les seniors ayant des problèmes cardiaques, le sport va aider à perdre du poids, à combattre l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes. Les personnes cardiaques sont aussi encouragées à faire du sport parce que cela va améliorer leur ventilation pulmonaire et favoriser l'irrigation cardiaque.

Ensuite, le sport est une activité pour personne âgée qui joue à la fois sur le bien-être physique et psychique des seniors. En effet, pratiquer une activité sportive améliore le sommeil, est antidépresseur et favorise l'intégration des seniors à la société. En pratiquant une activité sportive les seniors sortent ainsi de leur isolement et gagnent en confiance.

Un autre avantage du sport pour un senior est que cela fait travailler la motricité. En se dépensant physiquement, la personne âgée fait travailler ses muscles, ses articulations. Le résultat est une souplesse accrue, de meilleurs réflexes et un travail sur l'équilibre, ce qui est un bon moyen de prévention des chutes pour les personnes âgées.

Enfin, la pratique d'une activité pour personnes âgées est aussi bénéfique pour la vigilance et entretient le système nerveux.

Exemple de sport pour seniors : la gymnastique douce pour personnes âgées

La gymnastique douce pour personnes âgées est une pratique sportive qui est parfaitement adaptée aux seniors. C'est un sport qui permet de se rassurer sur sa force physique, de nouer des liens avec les autres participants et d'oublier ses éventuels problèmes de santé en s'amusant.

La séance de gymnastique douce pour personnes âgées peut être planifiée une à deux fois par semaine. Les exercices pratiqués font par exemple travailler la souplesse, la tonicité, la résistance, l'adresse ou encore l'amplitude.

Au début du cours de gymnastique, le professeur va faire s'échauffer les participants pour réveiller les muscles et articulations. Puis progressivement, les seniors font faire travailler chaque partie de leur corps avec cette activité pour personne âgée: bras, jambes, dos, etc. Bien entendu, le principe de la gymnastique douce pour personnes âgées est de se dépenser mais à un rythme lent, tout en douceur et surtout sans forcer.

L'objectif de cette activité pour personne âgée étant aussi de s'amuser, le professeur proposera des jeux ludiques et l'utilisation d'accessoire et de jeux.

A la fin de la séance, des exercices de relaxation sont pratiqués.



<https://fr-be.care.com/magazine/seniors/activite-pour-personnes-agees-remettez-vous-au-sport>

A VOS AGENDAS

LA CHATELLENIE

AVRIL

- 4 : Atelier conversation « Et si on parlait un peu » avec Sylvie et Barbara
- 11 : Sortie à la Vesti boutique de la Croix-Rouge
- 14 : Cafétéria du mois
- 21 : Repas à thème
- 22 : Sortie au Pardoën à Wervicq

- 26 : Visite de Marjorie et de son chien Ratatouille
- 25 : Anniversaires du mois
- 27 : Carrefour des générations, séance d'intergénération avec les enfants de l'extra-scolaire de Warneton

MAI

- 3 : Intergénération avec les élèves de l'école communale de Warneton
- 12 : Cafétéria du mois
- 19 : Repas à thème
- 20 : Sortie au Palingbeek
- 26 : Sortie au Sacré-Cœur pour l'atelier conversation « Et si on parlait un peu » avec Sylvie et Barbara
- 30 : Anniversaires du mois

JUIN

- 9 : Cafétéria du mois (glace)
- 16 : Repas à thème
- 20 : Atelier conversation « Et si on parlait un peu » avec Sylvie et Barbara
- 27 : Anniversaires du mois

2/3/4 JUILLET : Inauguration et Cafétéria à l'occasion de la Ducasse de Warneton

LE SACRE CŒUR

AVRIL

- 5 : Anniversaires du mois
- 6 : Sortie pour résidents à profil maison de repos à la Z'âne attitude à Frelinghien
- 11 : Activité intergénérationnelle avec les élèves de l'école St Henri
- 14 : Spectacle du mois
- 16 : Sortie à l'église pour écouter l'orgue dans le cadre de l'activité intergénérationnelle avec les élèves de l'école de la communauté française et de St Henri.
- 26 : Sortie pour les résidents à profil maison de repos et de soins à la Z'âne attitude à Frelinghien

MAI

- 3 : Anniversaires du mois
- 4 : Sortie pour les résidents à profil maison de repos au Nonnebos

- 18 : Sortie pour les résidents à profil maison de repos et de soins
- 19 : Repas à thème
- 22 : Activité intergénérationnelle avec les élèves de l'école St Henri
- 25 : Spectacle du mois
- 26 : Sortie à la Châtellenie dans le cadre de l'atelier conversation « Et si on parlait un peu » avec Sylvie et Barbara
- 31 : Sortie au musée des orgues avec les élèves de l'école St Henri

JUIN

- 2 : Sortie au musée des orgues avec les élèves de l'école de la communauté française
- 6 : Atelier conversation « Et si on parlait un peu » avec Sylvie et Barbara
- 16 : Repas à thème
- 19 : Sortie dans le cadre du repas de l'association « Sourire pour cheveux blancs »
- 23 : Spectacle du mois
- 27 : Art floral (en collaboration avec les jeunes de la ferme de réinsertion)

« SOUVENIRS ... SOUVENIRS »

WARNETON

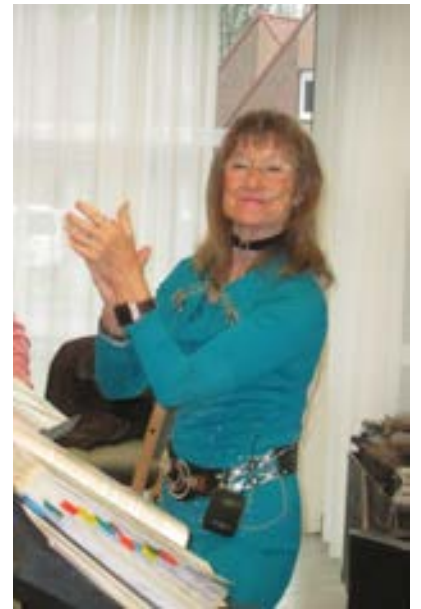


Intergénération avec les élèves de l'école
communale
de Warneton





Spectacle avec Lily music



Sortie à Ice Mountain et à la Note gourmande



Inauguration des « Nouveaux Salons »



elie conversation



Activité culinaire



PLOEGSTEERT

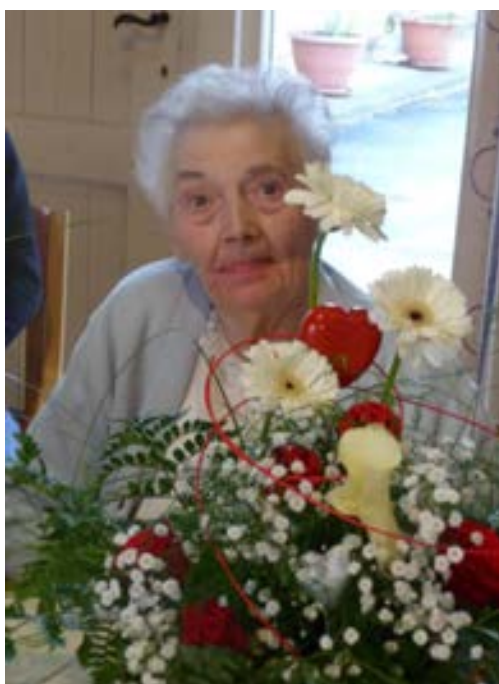


« *Au bal*

*Au bal masqué, ohé, ohé!
Ell' danse, ell' danse au bal masqué... »*



**Activité florale avec le service
d'insertion professionnelle
« La ferme »**





Sortie à « La Note Gourmande » et à « Ice Mountain »



joyeux Anniversaire....





repas à thème et activités culinaires



L'écho des résidents

Lundi 14 décembre 2015

Ghislain, Serge, Nadia, Adrien, Fernande, Suzanne, René, Marc, Madeleine, maria, Urbain, Albertine, Bertrand, Godelieve, Jacqueline, Solange et Charles écoutent avec beaucoup d'intérêt Roland qui est venu nous parler de son métier de facteur...



Marc le rejoint pour présenter la tenue de travail, puisqu'il a lui aussi été facteur.

Roland faisait sa tournée sur Ploegsteert, Bizet. Marc sur Warneton, Touquet et Saint-Yvon.

Roland : Avant, le facteur c'était un homme de confiance. On connaissait les gens, on entrait dans l'intimité des familles. On aurait pu faire disputer toute une rangée de maison si on voulait.

Avant, chaque facteur avait sa tournée attitrée. C'était des tournées à vélo. Ça pouvait aller de 20 à 35 kms. Il y avait aussi des tournées à pied. Il passait tous les jours, sauf pour son jour de repos ou de vacances. On pouvait aller à la pharmacie, pour les gens, parfois on ramenait même de la viande de chez le boucher. Les facteurs ramenaient les pensions dans les maisons. Il m'est arrivé de commencer ma tournée avec ½ millions de francs belges dans ma sacoche. Heureusement, ici, dans le canton, on n'a jamais eu de holdup. On commençait vers 5h30, mais l'heure de fin dépendait des tournées et du jour. S'il y avait les pensions, la tournée prenait plus de temps, on devait rentrer chez plus de monde.





Marc : On avait un plafond. Quand il était distribué, on retournait à la poste chercher la suite. Peu de gens avaient un compte en banque. Ils payaient leurs factures en nous donnant du liquide. Parfois on retournait avec plus d'argent que ce qu'on avait en partant le matin !

Avant, on devait prendre notre propre vélo pour faire nos tournées. On recevait un dédommagement, mais avec ça, on n'avait pas assez pour payer l'usure et les casses. Nos vélos étaient vraiment beaucoup chargés. Un jour, j'ai participé à un concours où l'on pouvait gagner des vélos. J'ai participé. Il fallait écrire une lettre à la direction. J'ai expliqué comment ça se passait... ET C'est là qu'on a gagné les premiers vélos pour la Poste de Comines !!



Roland: Pour la tenue, c'était strict aussi. On devait être impeccable, avoir notre cravate, être bien rasé, on avait des chemises avec des longues manches en hiver et des courtes manches pour l'été et on devait toujours être en pantalon. Un jour où il faisait très chaud, Marc est allé travailler en short... il a dû retourner chez lui pour se changer. C'était sa façon de faire comprendre que c'était plus facile et plus confortable pour le facteur. Et il a réussi, on a fini par avoir un short repris dans l'uniforme...



Quand les maisons étaient isolées en campagne, on faisait parfois 1,5 km rien que pour une lettre.

Maintenant les boîtes aux lettres doivent être mises au début du chemin.

Ghislain : Moi, je me rappelle du facteur Emile Debaecker, il attendait le dimanche à la sortie de l'église pour distribuer le courrier.

Roland : Parfois, on attendait à la sortie des enterrements pour économiser des coups de pédales.

Quand c'était le jour des pensions, souvent on recevait un pourboire. Et les gens simples étaient souvent plus généreux que les gens riches. Quand il y avait un trou dans l'argent des pensions, c'était de notre faute, et il fallait mettre de notre poche.

A l'inverse s'il y avait une différence positive supérieure à 1000 Fb, il fallait le dire et le reverser à la Poste.



J'ai été mordu 3 fois par un chien. C'était dans des cours de ferme.

On avait aussi souvent à boire dans les maisons. Cela variait en fonction de l'heure à laquelle on passait : café, soupe, goutte, bière. Et si on refusait, les gens se vexaient.

Marc : Un jour, en rentrant dans la ferme, j'ai entendu "Marc viens vite! On a besoin d'aide!!" Une vache était en train de véler. J'ai dû donner un coup de main. Et j'ai continué ma tournée avec du sang partout...



Avant, on commençait à 5h30, mais il fallait encore faire tout le travail de tri. On ne partait en tournée que vers 8h30. On pouvait manipuler jusqu'à 4 fois les lettres : 1er tri par quartier, 2ème tri par rue, 3ème tri par numéro et la dernière manipulation pour la déposer enfin dans la boîte aux lettres...

Avant on distribuait aussi les journaux, maintenant ça se fait encore mais c'est un service à part.

Marc : Les voitures c'est pratique pour les tournées de grande distance, où il n'y presque pas de maisons... Moi je préférais les tournées en vélo, c'était dur mais c'était plus gai.



Roland : J'ai beaucoup aimé mon métier, je regrette une seule chose c'est de ne pas avoir fait ça tout de suite (avant je travaillais à la briquetterie).

Et ce n'est certainement pas Marc qui le contredira!!



Jeudi 7 janvier 2016

Charles, Nadia, Suzanne, Albertine, Madeleine, Serge, Ghislain, Léa, Bertrand et Jacqueline sont réunis pour échanger autour des résolutions du Nouvel An...

Que souhaitez-vous pour cette nouvelle année?



Charles : Que je reste comme je suis, que je continue à faire tout ce que je sais faire, qu'est-ce que je dois demander, j'ai déjà tout, je ne manque de rien.

Pour le reste, on peut demander quelque chose, y'a quand même rien qui change... C'est de pire en pire ! Les attentats, les catastrophes naturelles...

Bertrand : C'est vraiment de pire en pire ! T'ouvres la télévision : attentats par ci, attentats par là...

"Qu'il n'y ait plus de terrorisme."



"On voudrait que le monde change, qu'il devienne meilleur..."

Charles : Si pendant la guerre on avait eu la télé avec les infos comme maintenant, il n'y aurait pas eu assez d'asiles.

Nadia : Si je pouvais avoir 6 cigarettes au lieu de 5. J'ai que 5 cigarettes par jour, avant je fumais 1 paquet et demi... j'aspire 4 heures... Ah oui! J'aimerais vraiment un petit abri pour fumer dehors sans être sous la pluie.





"Que les gens soient bons et en bonne santé!"

Suzanne : J'aimerais encore avoir un petit enfant, avoir encore un bébé dans la famille.

Albertine : Vivre le plus longtemps possible afin de voir grandir mes petits-enfants. Mon fils vit dans les ardennes donc je ne le vois pas souvent.

Madeleine : Qu'est-ce que tu veux que je te dise... Avoir une bonne santé ça oui. Et vivement qu'il fasse beau, qu'on puisse de nouveau aller se promener...

Serge : Que je continue comme je suis... une bonne santé aussi. Quand on a la santé on est riche.

Ghislain : J'ai hâte que mon frère soit revenu. Il a une maison en Espagne. Je vais tous les dimanches après-midi quand ils sont par ici.

Jacqueline : Je voudrais continuer ce que je sais faire moi-même, continuer à être autonome, et voir plus mon petit-fils.



"Aller souvent promener !"

"Que ça aille mieux, qu'il n'y ait plus autant de crapules qui promènent..."

Bertrand : Avoir une belle femme à la fin de l'année.

"Avoir un bus qui fonctionne bien pour pouvoir faire beaucoup de sorties"

"Aller manger au restaurant"

"Aller 2 fois par an à la mer"

"Que les travaux de la nouvelle maison de repos commencent"



La Saint Valentin



Nadia : C'est la fête des amoureux.

Bertrand : La fête de ceux qui s'aiment bien.

Charles : De not' temps, c'était encore plus que maintenant.

On envoyait une carte à une fille et les filles, elles écrivaient aussi.

Il y avait des bals pour l'occasion.

Adrien : Pfff c'était un jour comme un autre... J'attendais pas ce jour-là pour embrasser les filles.



Blandine : Pour l'occasion, on allait chercher un Jules.

Albertine : C'est plutôt les Jules qui allaient chercher des filles.

Blandine : Et tant qu'à faire, autant en choisir un qui avait beaucoup d'argent.

Serge : Quand j'étais à la mécanique, tous les gars de l'atelier, on invitait les filles de la confection. Toutes les filles venaient. Certaines étaient mariées, alors elles venaient avec leur mari. On leur offrait un verre, et on faisait la fête. Mais on faisait pas ça uniquement à la Saint-Valentin. À la Saint-Eloi, c'est les filles de la confection qui invitaient les gars de la mécanique. C'était la tradition.



Bertrand : J'me suis jamais marié, j'ai toujours eu peur des femmes...

Charles : J'ai rencontré Marie, ma femme lors du Bal de la Ducasse de Ploegsteert. On a dansé un tango. Un an après, on était mariés.

