



SOMMAIRE

L'ÉCUREUIL DES RÉAUX

Le journal des Résidents

ACTUALITÉS

| | |
|-------------------------|------|
| Les anniversaires | P. 2 |
| Les nouveaux salariés | P. 3 |
| Les départs de salariés | P. 3 |

LES PORTRAITS DU MOIS

| | |
|-------|------|
| Tiago | P. 4 |
|-------|------|

EDITION SPECIALE ACTIVITES DU FOYER

| | |
|----------------------------|-------|
| Fête du printemps japonais | p. 5 |
| Médiation animale | P. 7 |
| Musicothérapie | P. 8 |
| Gym douce | p. 10 |
| Musculation | p. 11 |
| Jeux de société | p. 12 |
| Motomed, Balnéo | p. 13 |
| Atelier culinaire | p. 14 |

CE MOIS-CI...

| | |
|--------------------|-------|
| La recette du mois | p. 16 |
|--------------------|-------|

PHOTOS DIVERSES

| | |
|------------------------|------|
| Les activités au Foyer | p.17 |
|------------------------|------|

AGENDA

| | |
|------------------------|-------|
| Les évènements à venir | p. 18 |
|------------------------|-------|



お誕生日おめでとう
Joyeux anniversaire !

L'anniversaire du mois



Hicham
02 Mars
46 ans



いらっしゃいませ

Bienvenue !

Les nouveaux salariés

Il n'y a pas de nouvelle arrivée ce mois-ci !



さようなら

Au revoir !

Les départs de salariés

Il n'y a pas de départ ce mois-ci !



Les portraits du mois



Tiago

Je m'appelle Tiago, j'ai 19 ans. Je suis arrivé au Foyer des Réaux le 06 Février 2023. Je vis sur l'unité Colombe.

Avant d'arriver, j'étais en internat dans un I.E.M. et je rentrais tous les week-ends à la maison avec ma mère, mon père et mon frère.

J'aime beaucoup la musique, j'écoute toutes sortes de musique.

Tiago, résident

Fête du printemps



Le foyer des Réaux a un Comité des Fêtes qui organise des événements à thème chaque mois.

Ce Jeudi 23 Mars, les unités du Foyer ainsi que l'antenne, la Boussole, se sont réunis à l'occasion d'un repas et d'une après-midi sur le thème du Japon, sur des unités décorées « à la japonaise ».

Le repas était composé de makis et sushis au saumon fumée en entrée, puis de poulet et de nouilles sautées aux légumes et pour finir une salade de fruits ananas, mangue et litchis. Ce merveilleux repas a été confectionné par l'équipe de cuisine Sodexo.

Les résidents ont ensuite été conviés à regarder un film d'animation japonais. Un film différent par unité a été visionné.

C'était une belle journée sur le thème du printemps japonais !

Fête du printemps



Médiation animale



Fabienne



Ludovic



Rémi

Tous les lundis de 15h00 à 16h00, Ophélie vient au Foyer des Réaux pour une séance de Médiation Animale. Elle est accompagnée de sa chienne Oups et de ses cochons d'Inde.



Laurent

Musicothérapie



Chaque mercredi, Natalie, Musicothérapeute, vient au Foyer. L'activité commence avec un groupe dynamique, les résidents participent en jouant d'un instrument et pour certains en chantant.

Le groupe suivant est plutôt axé sur l'écoutes musicale, puis Natalie fait de même avec deux résidents mais cette fois -ci en individuel .



Musicothérapie



Gym douce



Un vendredi sur deux, Pascal de l'association APOLLO Sporting Club, vient au Foyer pour nous faire un cours de Gym douce. Dans ce cours, nous sommes un groupe de 5 résidents et de deux professionnels du Foyer. Tout d'abord, Pascal nous demande de nous échauffer : tourner les poignets, bouger les épaules et bouger la tête. Nous commençons ensuite les exercices. Pour le premier exercice, nous nous mettons en rond et nous nous passons un poids en forme de ballon. Le deuxième exercice, Pascal passe nous voir chacun notre tour avec un élastique. Pascal tient l'élastique et nous devons essayer de tirer celui-ci le plus loin possible. Nous faisons l'inverse pour le dernier exercice, c'est Pascal qui tire sur l'élastique et nous devons le retenir.



Musculation

Je fais de la musculation tous les mardis avec Gabriel, éducateur spécialisé. Je fais cette activité dans la salle kiné du Foyer où il y a un banc de musculation. Je muscle mes bras grâce à une altère. Gabriel m'aide à me positionner pour faire les exercices et il m'aide à compter mes séries. J'aime cette activité parce que je veux être musclé !

Loïc, résident

Jeux de société

Je fais beaucoup d'activités au Foyer mais ce que je préfère ce sont les jeux de société. J'aime jouer au UNO, à La bataille, mais mon jeu préféré est le Puissance 4.

Alexis, résident



Motomed, Balnéo

Motomed

Le mercredi matin, nous (Françoise, Anne et Alain accompagnés d'une encadrante) allons faire du motomed au Foyer des Réaux.

Le motomed est une machine que l'on utilise assis, avec les pieds installés sur des pédales. Cela permet de calculer la part active des deux jambes puis chaque jambe de façon individuelle. Le motomed peut aussi calculer la part active des bras.

Sur le motomed il y a un écran avec des jeux qui ont pour but de changer le rythme de pédalage. Cette activité nous plaît car elle nous permet de progresser et de nous maintenir en forme.

Alain et Françoise, résidents à la Boussole



Fatoumata, résidente

Balnéo

Je vais en balnéo environ 3 fois par mois accompagné d'un résident et de deux encadrantes.

Le balnéo est un réel moment de plaisir, je me sens comme un poisson dans l'eau et ça me détend. De plus, la balnéo me permet de détendre mes muscles et donc de faciliter mes mouvements. Nous faisons des exercices consistants à s'échanger une balle chacun notre tour. Cet exercice me permet de travailler ma motricité, tout en m'amusant.

Alain, Résident à la Boussole



Olivier, résident

Atelier culinaire

A la Boussole nous faisons des ateliers culinaires, individuellement, avec une encadrante, chaque vendredi soir. Plus ponctuellement, nous le faisons avec tous les résidents de l'unité. Comme mercredi 08 mars, où nous avons partagé un couscous tous ensemble ainsi qu'Eva, éducatrice spécialisée. Ce repas était aussi l'occasion de fêter la journée des droits de la femme.

La journée internationale des droits des femmes est fêtée le 08 mars. Elle met en lumière la lutte contre les inégalités par rapport aux hommes.

Françoise, résidente à la Boussole





Makis sucrés banane, coco et Nutella

INGREDIENTS pour 4 personnes :

4 tranches de pain de mie sans croûte

2 bananes très mûres

2 cuillères à soupe de crème de coco

40 gr de noix de coco râpée



30g Sucre en poudre
20g Pour la cuisson
3cuil. à soupe Nutella
20g Beurre



1. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatissez légèrement les tranches de pain de mie.
2. Tartinez-les généreusement de Nutella.
3. Dans un saladier, écrasez les bananes pelées, et ajoutez la crème de coco, la noix de coco râpée (conservez-en un peu pour le décor) et 30 g de sucre.
4. Mélangez bien pour obtenir une préparation homogène.
5. Déposez cette préparation sur les tartines de pain de mie en couche de 3 mm et lissez bien.
6. Roulez les pains de mie. Coupez ces rouleaux en makis de 3 cm de largeur. Piquez-les avec des cure-dents pour les faire tenir.
7. Faites chauffer le beurre dans une poêle avec le reste de sucre.
8. Placez-y les makis et faites-les dorer environ 5 min avant de servir.

Photos diverses : Les activités au Foyer



Ponctuellement, Aurélie, encadrante, amène son chien le week-end



Balade avec Ludovic et Fatoumata



Activité tricycle avec Christophe, Loïc, Hicham et Demba à pieds



Balade avec Thomas et Loïc, ainsi que François, encadrant



Sortie à l'évènement Kiwanisport avec Fabienne et Tiago



Danse avec Fatoumata, résidente et Fatou, encadrante

AVEC LES FAMILLES:

A noter sur votre agenda, la fête de l'été où nous nous retrouvons tous autour d'un bon repas. Elle aura lieu le **Mardi 27 juin 2023.**



POUR LES RÉSIDENTS:

Jeudi 20 Avril 14h30.

Chasse aux trésors de Pâques



Merci à nos reporters : Alexis, Isabelle, Loïc., Sylvie,

Rédacteurs : Françoise C., Mariame K., Eva K., Alexandra G.

Mise en page : Françoise C., Sarah S., Eva L.