Résidence Autonomie
Ti Langastel - Trégastel

n° 35 - août 2023

BULLETIN DU MOIS D'AOÛT

Activités - Mot d'accueil

Mes très chers résidents,

L'été se poursuit, jolie saison où nous pouvons profiter du bon air marin et de belles journées !

Ce mois-ci, je vous propose de passer un bon moment autour d'une nouvelle animation musicale avec Pat's MUSIC, d'un LOTO, d'une sortie en bus bord de mer (inscription auprès de Nathalie, 6 résidents maximum ayant une bonne autonomie), de balades à pied à la Baie Saint Anne, de gym douce... Tout cela dans une ambiance conviviale et appréciée de beaucoup d'entre vous qui participez de plus en plus nombreux aux animations. Alors un grand merci !
A noter à la fin du bulletin, un coupon pour vous inscrire à la sortie bord de mer en bus, aux ateliers numérique et sommeil.

Je vous souhaite une belle lecture et un excellent mois d'août !!!

Bien à vous,
Nathalie

Informations

Résidence Autonomie
Ti Langastel - Trégastel

HORAIRES D'OUVERTURE DES BUREAUX
(Secrétariat, Admissions, Départs...)

Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi :
De 8h30 à 12h00
& de 14h00 à 15h00 *(sur RDV de 15h30 à 17h00)*

Le Mercredi : Sur Rendez-vous uniquement

Téléphone : 02 96 23 48 37
En dehors des horaires d'ouverture, un transfert d'appel est mis en place sur le téléphone portable des agents en poste (uniquement pour assurer une continuité en cas d'urgence)

Mail : residenceautonomie@tregastel.fr

Autre possibilité en cas d'urgence uniquement, contactez le Directeur au 06 77 51 44 95

JOYEUX Anniversaire

Anniversaires du mois d'août :

Mme EMO Elisabeth
Mme LE JEAN Claudine
Mme AMINEAU Micheline
Mme LE ROUX Marie Françoise
Mme BRUNELLES Patricia
Mme GARROS Irène
Mme LEMAIRE Marie Thérèse

Bienvenue

Mme DEMELIN au studio temporaire 14
Mr DRONIOU au studio temporaire 13

Une Pensée Pour...

Mme Françoise PERON qui nous a quittés à l'âge de 66 ans

LE PORTRAIT DE VIVIANE ET DELPHINE :

Vous connaissez tous et toutes les jumelles... enfin peut être pensiez vous qu'elle était unique !!! Mais non ! Je vous présente Viviane et Delphine, les jumelles aides-soignantes tant appréciées par les résidents et leur famille, le personnel mais aussi les intervenants extérieurs ! Elles ont tellement de qualités ! le sourire, la bienveillance, la disponibilité et toujours le mot qui apaise et réconforte !

Viviane et Delphine sont nées le 16 juin 1977 à Guingamp, Elles sont arrivées en avril 1998 à la résidence, en même temps bien sûr ! soit toutes les deux depuis 25 ans !

Comme beaucoup de jumeaux et jumelles, elles font beaucoup de choses ensemble ! A tel point qu'elles ont eu une fille la même année prénommées Chloé et Cassandre. Elles habitent côte à côte dans une maison individuelle mais sur le même terrain ! Si si !

Elles sont très coquettes et aiment faire du shopping ensemble, bijoux, vêtements, maquillage... Vous l'avez surement remarqué, elles cultivent leur gémellité en portant les mêmes montures de lunettes, la même coiffure .

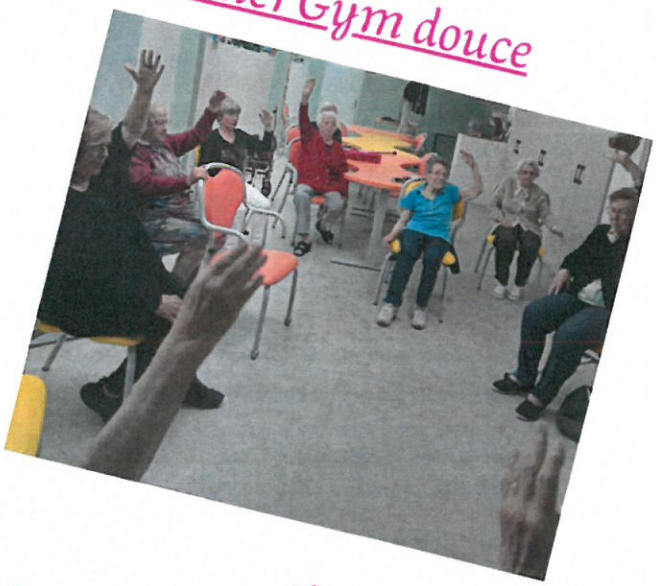
Leur voix et leur rire résonnent dans la résidence, pas besoin de les chercher longtemps !!!

Alors au nom de tous, nous vous remercions très chaleureusement Viviane et Delphine et gardez votre joie de vivre qui ensoleille notre quotidien !

Les différentes animations du mois !!!

Atelier mémoire

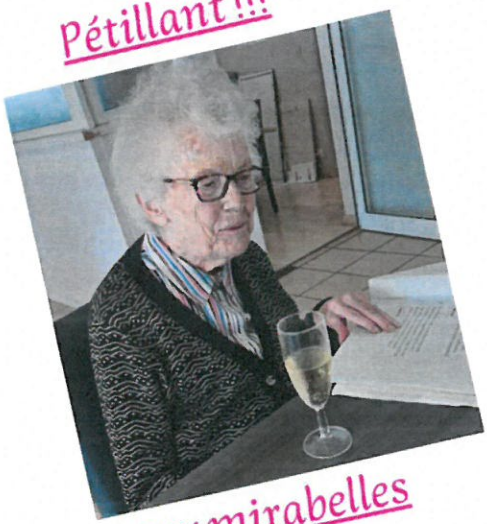
Atelier Gym douce



Les anniversaires du trimestre passé !

Toujours un plaisir de se retrouver autour de Collette Mignot,
de partager un moment convivial en chansons et autour d'un bon gâteau, merci Benoit !!!
Des chocolats ont été offerts aux 8 résidents qui fêtaient leur anniversaire !

Pétillant !!!



Cahier de chants

Gâteau aux mirabelles

LES ACTIVITÉS

Rencontre entre les résidents et les enfants du centre de loisirs de Trégastel autour de la conception d'un livre de cuisine. Un très bon moment de partage où les enfants ont étonné les résidents par leurs connaissances culinaires !
La semaine prochaine, on passe en cuisine !!!

Beaucoup de résidents ont participé à la réunion organisée lundi 24 juillet pour évoquer les animations présentées les après midis à la résidence et celles qu'ils aimeraient avoir. Un tour de table a été fait ou chacun a pu s'exprimer ! Merci aux nombreux participants de l'intérêt qu'ils portent à l'organisation des animations qui est une partie importante de la vie collective à la résidence !

Sortie Bord de mer

Un après midi où nous avons pu respirer le bon air marin sur l'esplanade de la plage de Tresmeur à Trébeurden. Une sortie en bus animée comme si on partait en vacances. Petite collation avec crêpes ou glaces a été aussi très appréciée !!!

LES ANIMATIONS À VENIR AU MOIS D'AOÛT

Semaine du 1er au 4 août 2023 :

Mardi 1er	Mercredi 2 15h Cinéma Salle animation	Jeudi 3	Vendredi 4

Semaine du 7 au 11 août :

Lundi 7 15h Gym douce Salle animation	mardi 8 15h Balade baie de Ste Anne A PIED Inscriptions secrétariat	Mercredi 9 15h Cinéma Salle animation	Jeudi 10 15h Pat's music Animation musicale	Vendredi 11 15h Atelier mémoire Salle animation

Semaine du 14 au 18 août :

Lundi 14 15h Gym douce Salle d'animation	Mardi 15 FERIE	Mercredi 16 15h Cinéma Salle animation	Jeudi 17 15h Balade baie de Ste Anne A PIED Inscriptions secrétariat	Vendredi 18 15h 30 à 16h Lecture de kamishibaï près des bancs à l'entrée

Semaines du 21 au 31 août :

Lundi 21 15h Balade baie de Ste Anne A PIED Inscriptions secrétariat	Mardi 22 15h Gym douce Salle d'animation	Mercredi 23 15h Cinéma Salle animation	Jeudi 24 15h LOTO Restaurant	Vendredi 25 15h Sortie Bord de mer en bus inscription secrétariat

Lundi 28 15h Gym douce Salle animations	Mardi 29 15h Balade baie de Ste Anne A PIED Inscriptions secrétariat	Mercredi 30 15h Cinéma Salle animation	Jeudi 31 15h Atelier mémoire Salle d'animation

Les Animations à venir

INSCRIPTIONS

COUPON A REMETTRE AUPRES DE NATHALIE au secrétariat

Sortie bord de mer en bus (6 PLACES) :

les résidents doivent être autonomes dans leurs déplacements. Priorités à ceux qui n'ont pas été à la dernière sortie. PREVOIR 10 EUROS POUR LA COLLATION. Merci de votre compréhension.

Ateliers numériques (6 PLACES) : ATELIERS GRATUITS

Tous les lundis du 11 septembre au 10 juin 2024, soit un atelier par mois de 15 heures a 16 heures 30. SALLE ANIMATIONS. LES ORDINATEURS SONT FOURNIS. RIEN EST A PREVOIR.

ATELIERS DU SOMMEIL (15 places) : ATELIERS GRATUITS

Tous les jeudis du 14 septembre au 26 octobre de 14 heures 30 a 16 heures 30 (PAS D'ATELIER le 21 septembre).

POUR VOUS INSCRIRE :

coupon à découper et à retourner au secrétariat

le plus rapidement possible :

.....

Nom du résident :

Participe à L'ATELIER : (possibilité de tout cocher):

sortie bord de mer en bus (6 places) ☐

atelier numérique (6 places) ☐

atelier du sommeil (15 places) ☐

Les ateliers Sommeil

Association santé éducation et prévention sur les territoires Bretagne

CONFÉRENCE GRATUITE

Séances gratuites

à destination des personnes de 60 ans et plus

6 séances, chaque jeudi de 14h30 à 16h30

Séance 1 : 14/09	Séance 4 : 12/10
Séance 2 : 28/09	Séance 5 : 19/10
Séance 3 : 05/10	Séance 6 : 26/10

Résidence Autonomie Ti Langastel
Route de Lannion
22730 Trégastel

POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE

Trégastel TREGASTELL

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Sécurité sociale L'Assurance Retraite

msa santé famille retraite services L'essentiel & plus encore

ircantec La retraite complémentaire publique

CNRACL Fonds national de prévention

Les ateliers numériques 2023-2024

date	Thèmes	Contenu
septembre	Le mot de passe	créer et gérer ses mots de passe, utiliser un gestionnaire de mot de passe
octobre	dompter Google	le compte google, gmail et les applications liées
novembre	communiquer avec ameli	échanger avec la sécurité sociale via le portail ameli
décembre	la sécurité internet / les antivirus	naviguer en toute sécurité, utiliser un antivirus, reconnaitre les arnaques
janvier	retoucher des images	initiation au traitement d'image avec paint.net
février	smartphone / Tablettes	retrouver les fichiers, gérer les notifications
mars	demande de carte identité	un exemple de demande sur le site de l'ANTS
avril	la déclaration de revenu	petit tour d'horizon du site des impots
mai	jeu	progresser dans ses usages numériques au travers de petits jeux