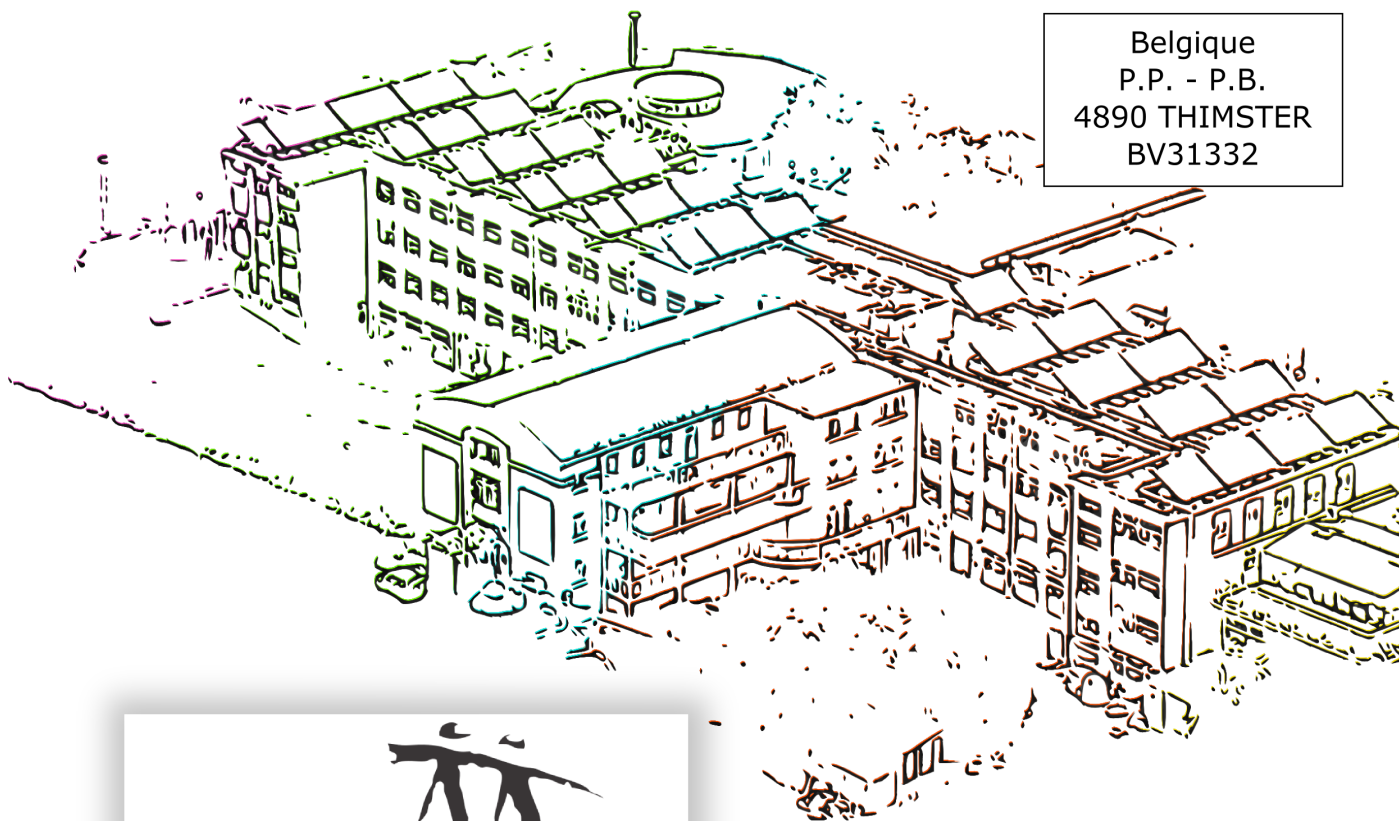


Belgique
P.P. - P.B.
4890 THIMSTER
BV31332



Cité de l'Espoir

Domaine des Croisiers, 2 - 4821 Andrimont

Le petit Journal

N° 2 / 2018

P911026
Trimestriel
Juin 2018

Editorial	3
A la une	
• <i>Le grand déjeuner de Pâques</i>	4
• <i>Le match de basket</i>	6
• <i>Notre soirée orientale</i>	7
• <i>Le BBQ Parents ressources</i>	8
• <i>Notre bientôt traditionnelle Kermesse</i>	9
• <i>Special Olympics</i>	13
• <i>Belgique - Panama</i>	14
• <i>Nouveaux châssis</i>	15
Formations	18
Bouger plus pour se sentir mieux	20
Le carnet du trimestre	
• <i>Décès</i>	23
• <i>Naissances</i>	23
• <i>Nos travailleurs pensionnés</i>	23



Chers amies, chers amis,

Mais qu'est-ce qu'il a fait chaud cet été. Qu'est-ce qu'il a fait chaud partout et comme c'était contagieux !

Ce que je veux relever ici, ce n'est pas seulement, les pelouses jaunies, les peaux hâlées ni même les litres transpirés mais aussi et surtout la chaleur de tout ce qui s'est passé, se passe et se passera encore à la Cité de l'Espoir.

Les photos en témoignent, regardez : de la chaleur partout ! Sur le visage de nos résidents, dans l'organisation des activités, chez nos sportifs, chez nos animateurs, chez les parents détendus, dans le caractère chaleureux de toutes les décorations, et tout cela, avec moins de surchauffe grâce au filtres solaires de nos nouveaux vitrages...

Au-delà, de la plaisanterie, il a fait très chaud et c'était dur pour tout le monde malgré tout. En plus de la hausse de température provoquée par l'ambiance, nos équipes étaient heureusement aux petits soins pour nos résidents qui, en fonction de leur état pouvaient souffrir bien plus que nous.

Je souhaite, ici, les remercier, disons... chaleureusement !

Ceci dit, la démonstration a été faite qu'il est tout à fait possible de réaliser de nombreuses activités tout en veillant aux besoins physiologiques élémentaires de nos protégés, et cela, malgré que nous soyons (et c'est de notoriété en juillet et août) en personnel réduit !

C'est donc possible et si, à la rentrée, nous devons discuter plus que de coutume au sujet du cadre du personnel, d'un nouveau règlement de travail ou de nouveaux horaires, je veux croire que cela ne « chauffera » pas entre la Direction et les Travailleurs. Je veux le croire, pas seulement parce que ce qui vient sur la table n'a rien d'irréaliste, d'inacceptable ou d'irréalisable mais, surtout, parce que tout le monde aura parfaitement conscience que ce qui est proposé va aller, directement ou indirectement, en faveur de l'intérêt de nos résidents.

Optimiste de nature, je suis convaincu que des solutions existent pour tous les problèmes même si elles ne sont pas toujours évidentes à trouver. Je suis sûr que, à tous les niveaux, tout le monde y mettra du sien. Il me semble, en effet, tellement évident qu'il n'existe personne parmi nos collègues, parents ou amis qui ne veuille de tout son cœur que notre Cité de l'Espoir puisse offrir, à tous ses résidents, l'accueil le plus chaleureux qui soit.

Ils sont nombreux à partager cet optimisme...

A tous, souhaitons-leur une belle rentrée !

Eric GRAVA,

Directeur Général



Le grand déjeuner de Pâques

Pour sa première édition, le grand déjeuner était organisé par le groupe interstructure avec la collaboration du chef coq et de ses poussins.

Un déjeuner qui a rencontré une très bonne participation des résidents et de leurs éducateurs.

Merci à tous.





Le match de basket

C'est dans une ambiance conviviale et sportive que le match de basket, organisé par l'Equipe Activités de la Cité de l'Espoir, a eu lieu ce vendredi 20 avril 2018.

Cette année pas de perdant : les équipes ont terminé exæquo et, fait remarquable, pas de blessé parmi les encadrants !

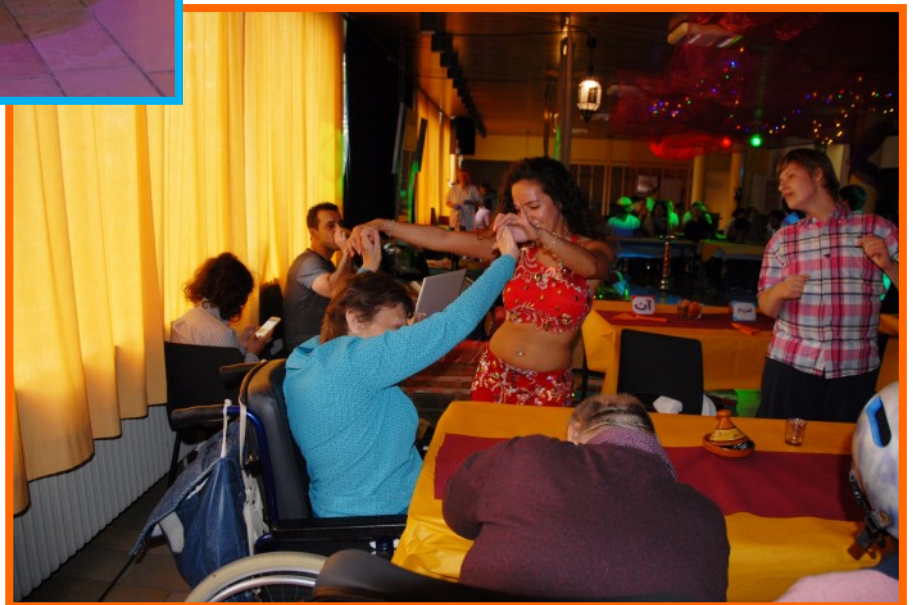
Beaucoup de supporters sont venus acclamer les équipes au rythme des tambours.

La soirée s'est clôturée autour d'un barbecue apprécié par tous les participants.



Notre soirée orientale

Une très belle ambiance et un bel échange culturel pour nos résidents venus participer dans la joie et la bonne humeur à cette soirée.



Le BBQ Parents ressources

Le dimanche 6 mai, le groupe parents-ressources a profité du bon temps pour se réunir autour d'un barbecue. L'occasion de faire plus ample connaissance dans un cadre détendu et convivial. Avec, cerise sur le gâteau, l'apéritif offert par la maison. Gaieté et bonne humeur étaient au rendez-vous !

Merci à tous et à toutes pour ce beau moment de partage et d'échange.



Notre bientôt traditionnelle Kermesse

Lors de cette 2ème édition, la météo était encore une fois avec nous.

Je voulais remercier le personnel d'avoir été présent en nombre pour nos résidents, on a pu découvrir cette année le baby-foot géant qui a attiré énormément de participants et supporters.

Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition sous le soleil.

Encore merci,

Mehmet YENTIR (foyer 16)





Baby-foot géant

Cuistax



Danse folklorique



Jongleur



Animation clowns





Special Olympics

Les athlètes de la Cité de l'Espoir au 36^{ème} Jeux Nationaux

Comme chaque année, une équipe a participé aux Jeux Nationaux Spécial Olympics qui se déroulaient à Tournai et à Mouscron du 8 au 12 mai 2018.

Cette année la Cité de l'Espoir a aligné 16 athlètes qui ont ramené dans leurs valises 6 médailles d'or, 6 d'argent et 4 de bronze ! Lors d'un déjeuner offert par la Direction de la Cité de l'Espoir aux athlètes pour les féliciter de leurs performances, leur enthousiasme et leur courage a été souligné. Nous ne pouvons pas oublier les accompagnants sans qui ils ne pourraient participer.

Encore merci à eux et félicitations aux athlètes.



Belgique - Panama

Vous avez été nombreux à venir supporter les Diables Rouges ce 18 juin 2018 et pour fêter la victoire nous aussi pour déguster un pain saucisse.

Nos Diables ont remporté leur match d'ouverture sur un score sans appel de 3-0 et finalement, ils terminent le tournoi à une remarquable 3ème place qui reste la plus honorable que nous ayons connues.

Le groupe interstructure et les foot'eurs vous remercient.



Nouveaux châssis

Quelques éléments d'information sur les menuiseries extérieures :

Depuis la mi-mai, l'entreprise extérieure Pierret Project a procédé au remplacement des châssis. La première phase consistait à remplacer la plupart des fenêtres du bâtiment principal, ainsi que de procéder au remplacement des allèges de fenêtre (partie basse).

Ces châssis sont recouverts d'un filtre solaire sur la face intérieure du double vitrage, de manière à éviter la surchauffe solaire pendant les périodes les plus chaudes. Le double vitrage est en outre rempli d'argon, gaz hautement isolant qui donne un coefficient d'isolation thermique maximum. De plus, la totalité des vitrages sont feuilletés, donc sécurisés pour nos résidents (aussi bien côté intérieur que coté extérieur). Les anciennes allèges de fenêtre étaient en amiante-ciment. Nous en sommes définitivement débarrassé.

La deuxième phase va concerner le remplacement des portes extérieures, sur le même principe (porte vitrée avec un vitrage très haute performance). Ceux-ci tiendront compte, en outre, de notre nouveau plan d'évacuations proposé par notre Conseiller en Prévention

Olivier CORNET,

Architecte-Responsable infrastructures







Formations

Focus sur 2 formations proposées gratuitement par les firmes avec lesquelles nous collaborons :

Formation « Nourriture entérale » :

Suite à la mise en place du groupe soins « Alimentation », il a été demandé à la firme Fresenius de venir rappeler les notions importantes à avoir dans le cadre de la nourriture entérale.

Mme Geneviève Simonis, déléguée de la firme, a donné cette formation au personnel directement concerné par l'utilisation de ces produits : les foyers polyhandicapés, les SRJ, certains pavillons et la salle de soins.

De plus, une farde explicative a été élaborée sur base de procédures quant à l'utilisation du matériel et le suivi de la nutrition entérale par le groupe soins en collaboration avec Mme Simonis. Celle-ci est dès à présent disponible dans tous les foyers concernés.

Formation « Aide technique à la manutention » :

Profitant de la venue d'une experte espagnole, la firme GOHY nous a proposé une formation à l'utilisation du matériel d'aide technique à la manutention.

Celle-ci, en complément de la formation manutention donnée notamment aux nouveaux travailleurs, avait pour objectif de faire prendre conscience aux participants des troubles musculo-squelettiques et de donner quelques trucs et astuces pour mobiliser les résidents tout en favorisant leur confort et celui du personnel.

Suite à cette formation, plusieurs éducateurs et ergothérapeutes ont déjà sollicité la Direction Paramédicale afin d'obtenir du nouveau matériel et pouvoir mettre en place les conseils donnés lors de la formation.

Quelques autres formations prévues au sein de notre institution dans les prochains mois :



La formation avec Christine DERAVET sur l'autisme continue pour le SAI, les SRJ et les équipes de nuit.

Le SAI L'Envol a également entamé une supervision sur les notions de demande et de soutien avec Pascale MATERNE.

La formation avec Marc SERRUYS sur l'autisme va commencer à partir d'octobre au foyer 6 et au pavillon H.

Le suivi de la supervision de l'équipe du foyer 1 sur l'autisme avec Marc SERRUYS se fera également à partir d'octobre.

Une formation sur l'utilisation des massages sonores au quotidien en atelier et dans les foyers pour les équipes éducatives des foyers polyhandicapés avec Brigitte SNOECK commencera à partir d'octobre.

Pour contacter le Service formations : par téléphone (1318) ou en laissant votre demande dans la boîte aux lettres « Service formations » de la réception.

Anastasia GASPARD,
Responsable Formations





Bouger plus pour se sentir mieux

A la maison

- Faites du sport avec des amis : vous serez moins tenté d'abandonner.
- Faites des jeux actifs avec les enfants : ils doivent bouger eux aussi.
- Promenez le chien.
- Faites des exercices physiques devant la télé.
- Installez le hometrainer devant la télé et regardez votre programme favori en faisant du vélo.
- Faites du jardinage.
- N'oubliez pas que le ménage est également une activité physique.
- Choisissez des voyages actifs.
- Choisissez un sport que vous aimez mais n'évitez pas les sports nouveaux non plus.
- Faites du jogging ou une promenade pendant l'activité de sport de vos enfants.
- Planifiez activement des moments d'exercice physique.

Atteignez-vous les 10 000 pas quotidiens ?

- Il faut marcher 10 000 pas par jour.
- Cela signifie : 6 000 pas pour vos activités quotidiennes + 4 000 pour l'activité physique supplémentaire.

Un podomètre peut vous aider à atteindre votre objectif.



Bougez-vous suffisamment?

30 minutes de travail musculaire par jour combiné avec la dépense d'énergie peut déjà aider à prévenir un tas de maux et d'affections. Bref : Bouger suffisamment est important et cela aide à vous sentir mieux !

On doit tous bouger plus

On pense que l'on fait plus de sport qu'auparavant mais ce n'est pas du tout le cas: en 2008 38% des Belges de 15 ans ou plus bougeaient 30 minutes par jour. En 2013 ce pourcentage ne s'élevait plus qu'à 36%. Il a également été démontré que les hommes pratiquent plus d'activité physique que les femmes et que l'on bouge de moins en moins en vieillissant. (Source: Enquête de Santé 2013 du ISP)

Par contre, chacun est au courant du fait que l'activité physique réduit le risque de plusieurs maladies : affections cardiovasculaires, cancer et diabète.

L'inactivité physique est en faite comparable à fumer et à l'obésité.

Effets positifs pour votre santé

Moins de maux de dos

L'activité physique modérée renforce vos os et prévient des maux de dos. En effet, le corps n'est pas fait pour l'inactivité prolongée en restant longuement assis ou debout. Le corps a besoin de bouger!

Risque réduit de dépression

Les symptômes d'une dépression diminuent en bougeant suffisamment. Surtout en cas de dépressions légères, l'activité physique donne des effets positifs et les troubles anxieux diminuent aussi.

Meilleure gestion du stress

L'activité physique régulière aide à mieux gérer le stress. Le fait de bouger réduit déjà le stress grâce aux effets suivants: distraction des problèmes quotidiens, réduction des hormones du stress, baisse de la tension artérielle. Bouger est également un aspect important lors de l'arrêt du tabac et d'une alimentation équilibrée.

Meilleure estime de soi

L'activité physique régulière vous permet de mieux contrôler votre poids. Après quelques semaines d'activité d'une intensité modérée, vous ressentez les bienfaits physiques et vous évoluez d'un style de vie inactif vers un style beaucoup plus actif. Cela permet de reprendre confiance en soi.

Entretien des contacts sociaux

En faisant du sport en groupe, vous entretenez en même temps vos contacts sociaux. Cela vous permet même d'établir de nouveaux contacts. Et surtout : on s'encourage et on s'aide à continuer.



Quels sports faut-il choisir?

Posez les 4 questions essentielles suivantes :

1. Qu'est-ce que j'aime faire ?
2. Quelles sont mes restrictions ?
3. Quelles sont les possibilités dans les environs ?
4. Qui peut m'accompagner ?

Faites votre choix:

- Jogging
- Vélo
- Randonnée
- Natation
- Fitness
- Sports de ballon
- ...

Quelle que soit l'activité de votre choix,
laissez-vous accompagner !



Nous devons déplorer le décès de :

Béatrice PONSARD, née le 10/09/1965, décédée ce 30 juin 2018, elle résidait à l'infirmierie.

Myriam WIBLET, née le 26/01/1964, décédée le 13 juillet 2018, elle résidait au Foyer 9.

Nous partageons également la peine de nos collègues qui ont perdu un des leurs :

Walid TCHIKOU (éducateur), son frère.

Nathalie LITT (éducatrice), sa maman.

Bernadette HARDY (éducatrice), son papa.

Que toutes les familles trouvent ici un témoignage de notre soutien.

La Cité de l'Espoir se réjouit d'accueillir :

Florence KEMPINAIRE, née le 09/05/1991, entrée à la Cité le 04/04/2018. Elle réside au Foyer 7.

Thomas BEBRONNE, né le 25/01/1998, entré à la Cité le 30/04/2018. Il réside au Foyer 7.

Clémy BEAUJEAN, née le 05/03/1982, entrée à la Cité le 14/05/2018. Elle réside au Foyer 8.

Et c'est avec plaisir que nous avons appris la naissance de :

Noah chez Stéphanie SCHOLLIER.

Sara chez Allison ZINTZEN.

Elisabeth chez Julien DEWALQUE et Donatienne HENRY.

Nous leurs adressons nos plus sincères félicitations.

Enfin, nos travailleurs pensionnés :

Colette BOUGARD

Rita ROX

Carine BAIWY

Marie-France FETHLER



Visites parents 2018

Le 02 septembre

Le 07 octobre

Le 04 novembre

Nos partenaires

Depuis sa création en 1958 notre institution a bénéficié du soutien de nombreuses personnes et associations. Citons, parmi d'autres :

Notre parrain Le 12ème de Ligne de Spa

La commune de Dison

La ville de Verviers

Le Centre Culturel de Dison

L'Elan d'Andrimont

Fanny club pétanque de Pepinster

Les Vervi-Clowns



Wallonie

AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



Province
de Liège

Social



Wallonie



Nationale Loterij
Loterie Nationale

Editeur responsable : Eric GRAVA, Directeur général - N° Entreprise 0408.147.789



Cité de l'Espoir

Tout don peut-être versé sur le n° de compte
IBAN : BE21 3401 4667 0203
Exonération fiscale à partir de 40€

