



LES NOTES DE SYMPHONIA

N° 3

LE JOURNAL DES RESIDENTS

ETABLISSEMENT
d'HEBERGEMENT
pour PERSONNES
AGEES
DEPENDANTES



SOMMAIRE

- Reportage
Page 2 et 3
- Photo flash
Page 4
- Le p'tit
rapporteur
- Résultats
Page 5
- Se souvenir
- Programme
Page 6



A la une



Le podium des résidents du tour du monde en vélo !

Retrouvez les résultats de notre tour du monde collectif en vélo.

Page 4

Edito

Merci à tous les participants cyclistes de Symphonia !

Le défi est relevé ! La barre des 4000 kms en vélo est passée en moins d'un an ; 4134 kms ont été réalisés finalement, ce qui représente dans notre imaginaire, le tour du monde.

Faire du sport de façon adaptée est un projet qui est important dans l'accompagnement des résidents par toute l'équipe de Symphonia. Nous continuerons alors de proposer des séances où l'on mêle plaisir de l'effort et plaisir tout court !

Jean Schuler

41340 kms parcourus

4133 kms en réel depuis le 1^{er} juillet 2018



**BRAVO
A TOUS**

**Des cyclistes, résidents de Symphonia !
Une bonne quarantaine de résidents ont participé à la réalisation du tour du monde en vélo.**

En Juin 2018, Symphonia fait l'acquisition d'un vélo adapté qui a l'avantage d'être connecté à un ordinateur. Il permet donc de pédaler en ayant en même temps la projection d'un parcours en vidéo. 170 destinations sont disponibles ; d'une trentaine en France, en passant par l'Europe, l'Asie et l'Amérique du nord.



Pour se motiver à rouler, un défi à l'ensemble des acteurs de l'EHPAD fut lancé par Lydie l'ergothérapeute; "Réaliser en kilomètres le tour du monde en un an." Pour être réaliste, ces derniers sont multipliés par dix. Le défi est donc de taille; "rouler 4000 kms".

Des familles, les enfants de l'école Pierre Mendès France, le personnel et les résidents ont donc démarré le périple le 1er juillet 2018 jusqu'au 31 juin 2019. A mi chemin, le compteur affichait déjà plus de 2321 kms. Effectivement, la motivation due à la nouveauté du matériel faisait effet. La fin fut plus laborieuse mais Monsieur Briquet a mis un point d'honneur à honorer le projet jusqu'au bout !



Finally, the counter stopped at 4134kms.

The challenge is met !!

Monsieur Briquet wins the trophy of the residents with only 3001 kms. « Je me suis mis au vélo il y a dix ans sur les conseils d'un kiné et pour éviter des infiltrations dans mes genoux, je m'étais équipé d'un pédalier. Je roulais dans ma chambre devant un mur... »



Madame Callone is the first female with 107 kms. « j'aime me dépenser de temps en temps. Cela me permet de garder de la souplesse et de m'occuper l'esprit. Mon plaisir avant était l'équitation alors j'aime les grands espaces. »

Monsieur Zivy completes the podium with 85 kms. « c'est amusant et je me dépense un peu physiquement pour essayer de garder un peu d'autonomie. Mon parcours préféré, avec le vélo voyageur, est un cheminement des Alpes. Mais l'avantage, c'est que l'on ne ressent pas les côtes ! »



**Lydie l'ergothérapeute
l'instigatrice du projet**



Le vélo voyageur !



Les médaillés



En famille

Dico rigolo des résidents !!

Vélo : On dit: « quand la roue tourne c'est bon signe... pour avancer ! »

Pédaler : « Tant que ce n'est pas dans la choucroute ! »

Le p'tit rapporteur

Le sport se conjugue aussi par des jeux !



Des jeux de kermesse ont été inaugurés le Vendredi 21 juin. Tout comme le vélo connecté, Symphonia peut proposer différentes activités pour maintenir sa condition physique tout en s'amusant.



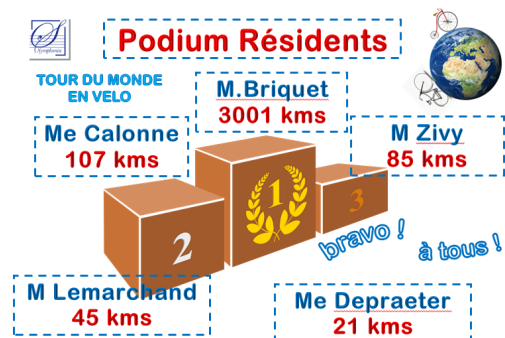
Bowling, billard ou la meule !

Vous le saurez !

Classements du tour du monde

Résidents

1er	M. Briquet	3001 kms
2e	Mme Callone	107 kms
3e	M. Zivy	85 kms
4e	M. Lemarchand	45 kms
5e	Mme Depraeter	20 kms
6e	Mme Drouard	19 kms
7e	M. Eugène	15 kms
8e	M. Prieur	13 kms
9e	Mme Bourguine	12 kms
10e	Mme Recoursé	10 kms



Les enfants de l'école Mendès France de Vire : 52 kms

Personnels

Lydie	Ergothérapeute	53 kms
Jean	Res. vie sociale	40 kms
Laura L	Aide Soignante	38 kms
249 kms par toute l'équipe !		



ESSAYEZ NOTRE VELO VOYAGEUR !

- Visite virtuelle de 170 villes dans le monde
- Assistance de pédalage électrique

BOOSTONS NOTRE COMPTEUR ENSEMBLE !
Du 1^{er} juillet 2018 au 1^{er} juillet 2019

Se souvenir des souvenirs ...

La bicyclette de sûreté !

La première bicyclette équipée d'un système de transmission de la force du pédalage par "chaîne", du pédalier vers la roue arrière, a été créée par H.J Lawson en 1879 C'est en 1884, que John Kemp Starley, neveu de James, mit sur le marché le "Rover Safety Bicycle", ou la bicyclette de "sûreté". On la désigna de ce nom, car elle était beaucoup plus sécuritaire à rouler que le Grand Bi. Avec la "Rover" de John Kemp Starley, LA bicyclette moderne est née.



Programme

- *La messe catholique se déroule chaque mois le 2e jeudi à 15h et les Goûters d'anniversaires le dernier vendredi du mois à 15h15*
- *Repas à thème « les boissons normandes » le lundi 23 septembre 2019*
- *Exposition photos lors de la semaine bleue du 7 au 13 octobre*
- *Défilé de mode le 6 novembre 2019*

Réalisé par le comité de rédaction des résidents

Des idées, des suggestions, écrivez nous !

EHPAD SYMPHONIA

Colline des Mancellières

14500 Vire

Téléphone : 02 31 66 23 30

Mail : accueil@symphonia-ehpad.fr