



HÔPITAUX
CHAMPAGNE
SUD



**DÉCOUVREZ NOS ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT
POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)**

ET NOS CONSEILS SANTÉ POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE



A PROPOS DE NOS EHPAD

Les Hôpitaux Champagne Sud (HCS) sont un regroupement, uni par une Direction commune, de tous les hôpitaux du département de l'Aube et du Sézannais afin d'améliorer l'offre et le parcours de soin des patients sur notre territoire de santé. Il se compose du CH de Troyes, du GHAM (Groupement Hospitalier Aube-Marne), de l'EPSMA (Etablissement public de santé mentale de l'Aube), du CH Saint Nicolas de Bar-sur-Aube, du CH de Bar-sur-Seine et de la résidence Cardinal de Loménie à Brienne-le-Château. Ensemble, ils permettent au patient de bénéficier d'une offre de soin plus complète, mieux répartie géographiquement et d'une prise en charge mieux coordonnée donc plus efficace.

Les HCS disposent de 7 structures permettant l'accueil des personnes âgées dépendantes. Ces « Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes » (EHPAD) ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles et vulnérables et de préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin.

Ils s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans (ou sur dérogation pour les moins de 60 ans) qui ont besoin d'un accompagnement dans la réalisation des actes de la vie courante et/ou qui ressentent le besoin de vieillir en sécurité, entourées de professionnels. Au sein d'une unité dédiée, ils peuvent également accueillir des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

A l'arrivée du résident, un projet de vie individualisé est élaboré avec lui et l'ensemble des professionnels de la structure. Il permet un accompagnement adapté à ses besoins dans le respect de ses choix. La vie sociale du résident est favorisée au travers d'animations et d'activités variées adaptées à ses besoins et/ou handicaps.

Equipe médicale et paramédicale pluridisciplinaire

- Un médecin coordonnateur
- Un(e) infirmier(ère) coordinateur(trice)
- Des infirmier(e)s diplômé(e)s d'Etat
- Un(e) psychologue
- Un(e) ergothérapeute
- Des aides-soignant(e)s
- Des animateurs(trices)
- Un(e) diététicien(ne)

Des prestations hôtelières de qualité

- Chambres simples et doubles
- Chambres couple
- Parc/jardin agréable
- Repas personnalisé
- Présence parc/jardin
- TV
- WiFi gratuit
- Possibilité d'apporter des meubles personnels
- Entretien du linge
- Accès au culte

Un projet de prise en charge coordonné et des activités adaptées

Nous mettons tout en œuvre pour pouvoir offrir à nos résidents une qualité de vie agréable au sein de l'établissement.

Les activités proposées, portées par le projet d'animation, ont pour but de permettre à tous les résidents de s'exprimer, de s'épanouir, de prendre confiance en eux et de continuer à donner du sens à la vie. La pluridisciplinarité des professionnels et leur collaboration au service des résidents est un des principes clés de notre fonctionnement afin de s'assurer que chaque résident puisse bénéficier d'une prise en charge et d'activités adaptées à ses envies et à sa santé.

Exemples d'animations :

- Soins esthétiques (manucure, soin du visage, coiffure)
- Thés dansants
- Jeux de société
- Gym douce
- Revue de presse
- Ateliers tricot - crochet
- Activités créatives (dessin, peinture, origami, modelage, etc.)
- Activités individualisées (lecture, marche, etc.)
- Ateliers cuisine
- Jeux de mémoire (baccalauréat, dictée sans faute)
- Sorties jardin
- Sorties cinéma
- Messes
- Célébration des anniversaires

Quelques exemples d'activités, d'installations, d'animations, de projets,...



Terrasse conviviale avec jardin surélevé et activités sensorielles
GHAM - Site de Nogent-sur-Seine
En projet



Jardin thérapeutique pour cultiver sa mémoire
CH de Bar-sur-Seine



Voyage au Château de Pothières
CH de Troyes - Domaine de Nazareth



Séance de zoothérapie
CH Saint Nicolas de Bar-sur-Aube



Borne musicale en libre accès avec de nombreux jeux autour de la musique pour enrichir sa mémoire
Résidence Cardinal de Loménie



Exposition annuelle des créations artistiques des résidents en vente lors du marché de Noël
CH de Troyes - Domaine de Nazareth



Sortie annuelle au restaurant
Résidence Cardinal de Loménie



Parcours de santé afin d'accroître l'activité motrice
GHAM - Site de Sézanne



Chambres spacieuses et lumineuses
CH de Bar-sur-Aube



Le Tai Chi, gymnastique douce basée sur la santé, la conduite du souffle et la détente musculaire
CH de Bar-sur-Seine



Accueil de jour
Les structures d'accueil de jour sont spécialement aménagées dans un espace sécurisé pour accueillir les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées et vivant au domicile. Elles ont pour objectif de permettre à la personne accueillie de retrouver une vie sociale à travers des activités collectives stimulant les capacités intellectuelles, motrices et sensorielles. Elles représentent également un accompagnement pour la famille et les aidants afin de s'octroyer des moments de répit.

GHAM - Site de Nogent-sur-Seine
Résidence Cardinal de Loménie



Pôle d'activités et de soins adaptés (PASA)
Le PASA permet d'accueillir des résidents de l'EHPAD présentant une maladie d'Alzheimer ou apparentée avec des troubles modérés du

comportement. Des activités sociales et thérapeutiques, individuelles ou collectives, sont proposées afin de maintenir ou de réhabiliter les facultés mentales et motrices des résidents. Exemples d'ateliers proposés: gymnastique douce, lecture, pâtisserie, mémoire, jardinage, etc.

GHAM - Site de Sézanne
CH de Bar-sur-Seine
Résidence Cardinal de Loménie

LOCALISATION DE NOS EHPAD

1. Groupement Hospitalier Aube Marne (GHAM)

Site de Sézanne

Site de Romilly-sur-Seine

Site de Nogent-sur-Seine

2. Résidence Cardinal de Loménie

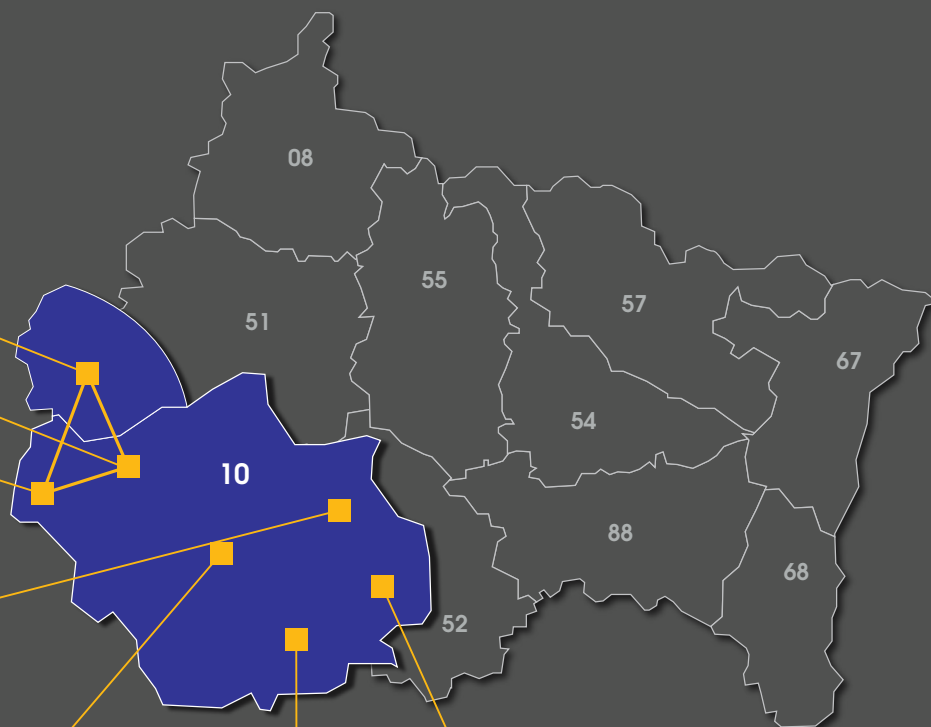
Brienne-le-Château

3. CH de Troyes

Pont-Sainte-Marie, Troyes

4. CH de Bar-sur-Seine

5. CH de Bar-sur-Aube



GHAM (3 sites)

www.gham.fr

Siège social

Rue Paul Vaillant Couturier
BP 159
10105 Romilly-sur-Seine Cedex
Tél. : 03 25 21 96 00

Prise de rendez-vous, demande d'informations, constitution d'un dossier d'admission :

Assistante sociale

Tél : 03 25 21 96 36
Mail : lcanesso@gham.fr

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Nombre de places | 304 dont 183 chambres seules |
| Prix de journée en chambre seule | à partir de 49,80 € |
| Prix de journée en chambre double | à partir de 47,43 € |



Résidence Cardinal de Loménie

16 rue de Montbreton
10500 Brienne-le-Château
Tél. : 03 25 92 84 25

Prise de rendez-vous, demande d'informations, constitution d'un dossier d'admission :
Laëtitia LAPIQUE, adjointe administrative
Tél : 03 25 92 84 25
Mail : contact@ehpad-brienne.fr

| | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Nombre de places | 84 dont 38 chambres seules |
| Prix de journée en chambre seule | à partir de 58,73 € |
| Prix de journée en chambre double | à partir de 58,73 € |

2



CH de Troyes (2 sites) Domaine de Nazareth (Pont-Sainte-Marie) Résidence Comte-Henri (Troyes)

www.ch-troyes.fr
Siège social
101 avenue Anatole France
CS 20718
10003 Troyes

Prise de rendez-vous, demande d'informations, constitution d'un dossier d'admission :
Pascale BARBERY, gestion administrative des hébergés
Tél : 03 25 83 22 54
Mail : nazasecr@ch-troyes.fr

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Nombre de places | 293 dont 207 chambres seules |
| Prix de journée en chambre seule | à partir de 54,78 € |
| Prix de journée en chambre double | à partir de 52,17 € |

3



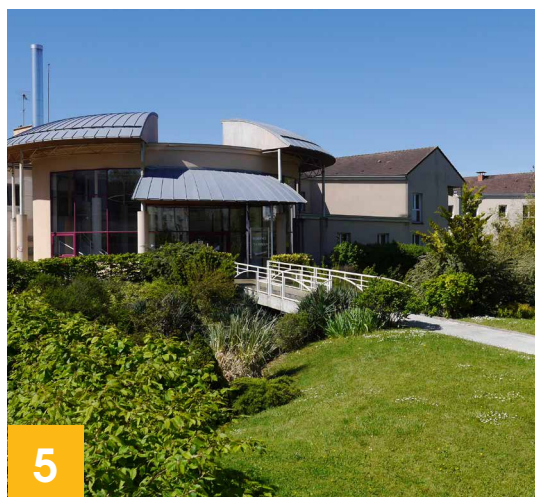
CH de Bar-sur-Seine

6 rue du stade
CS 20053
10110 Bar-sur-Seine
Tél. : 03 25 38 38 38

Prise de rendez-vous, demande d'informations, constitution d'un dossier d'admission :
Agent d'accueil
Tél : 03 25 38 32 42
Mail : accueil@hopital10110.fr

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| Nombre de places | 175 chambres seules |
| Prix de journée en chambre seule | à partir de 55,61 € |

4



CH Saint Nicolas de Bar-sur-Aube

2 rue Gaston-Cheq
10200 Bar-sur-Aube
Tél. : 03 25 27 09 97

Prise de rendez-vous, demande d'informations, constitution d'un dossier d'admission :
Catherine FORTIN, admissions
Tél : 03 25 27 09 97
Mail : catherine.fortin@ch-bsa.fr

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Nombre de places | 130 dont 114 chambres seules |
| Prix de journée en chambre seule | à partir de 54,15 € |
| Prix de journée en chambre double | à partir de 54,15 € |

5

DEVENIR BÉNÉVOLE, POURQUOI PAS VOUS ?

Vous souhaitez donner de votre temps auprès des personnes âgées. Vous êtes disponible, à la retraite, sensibilisé à l'accueil et la vie des personnes âgées en EHPAD ou en hôpital. Votre démarche de bénévole va vous permettre de partager des passions, d'accompagner des personnes fragilisées, d'être dans une relation de solidarité et de soutien.

Dans les EHPAD comme dans d'autres structures accueillant des personnes âgées, les bénévoles ont toute leur place, contribuant aux côtés des professionnels au maintien des liens sociaux du résident. Les bénévoles peuvent accompagner le résident sur des activités, lui offrir des temps d'échange, d'écoute, de lecture, de promenade, de sorties, etc. Ils sont un lien avec l'extérieur. Ils agissent soit en étant membres d'une association ou tout simplement à leur propre initiative.

Le bénévolat ne requiert pas de formation spécifique. Certaines associations accompagnent leurs membres en leur permettant d'appréhender au mieux le terrain et de se positionner dans leur rôle de bénévole. Le bénévolat est un engagement libre au service d'un tiers ou de la communauté et se réalise dans une approche éthique et humaniste respectueuse de la dignité humaine. Il s'inscrit surtout dans le cadre de la charte des valeurs de la structure. **Aujourd'hui, nous avons besoin de vous, alors rencontrons nous pour en parler !**



Témoignages de bénévoles

Jeannine, bénévole VMEH depuis 20 ans.

Lorsque Jeannine était cuisinière au Petit Saint Nicolas, elle s'est aperçue que certains résidents n'avaient pas de visite. Attristée par cette situation, elle décida naturellement de devenir bénévole dès le début de sa retraite. Depuis, elle rend visite aux résidents esseulés 3 fois par semaine en jouant aux jeux de société, en participant à la messe et en faisant du tricot avec les résidents.

Danielle, bénévole VMEH.

C'est en voyant les personnes venues s'occuper de son mari malade à la maison que Danielle décide de « rendre ce que l'on m'a donné ». Faire du bien autour de soi, donner et recevoir, se sentir utile. Danielle vient 2 fois par semaine pour rendre visite aux résidents qui préfèrent rester dans leur chambre et leur offrir de la compagnie.

Hélène, bénévole VMEH.

A l'époque, Hélène n'avait pas le permis de conduire et prenait le bus pour rentrer du travail. Elle devait alors attendre pendant 2h après la fin de son travail. Que faire de ce temps, surtout en hiver ? Elle décide alors de devenir bénévole dans la maison de retraite à proximité. « Je ne pensais pas pouvoir m'occuper de personnes âgées. Cela me fait du bien, de me sentir utile, faire plaisir aux gens, donner et recevoir ». Elle tient la boutique deux après-midis par semaine, participe à la messe et aide aussi pour le jardinage.

LES AIDANTS, PARTENAIRES DU SOIN EN EHPAD

En cas de dépendance, c'est le plus souvent le conjoint ou un enfant qui s'occupe de son parent dépendant. Il endosse alors le rôle d'aidant familial et devient le référent dans le soutien de son proche. Il apporte son aide pour les activités de la vie quotidienne (gestion des déplacements, des repas, de la toilette, du ménage...) ou pour les démarches administratives (recherche de services à domicile, d'une maison de retraite, démarches pour obtenir une prise en charge publique ou privée...), mais est aussi un soutien moral ou encore une aide financière.

Lorsque la perte d'autonomie nécessite un hébergement dans un établissement spécifique, les proches peuvent tout à fait garder leur rôle d'aidant. Ils peuvent alors se décharger de certaines inquiétudes au profit de moments agréables en compagnie de leur parent. Les familles apportent beaucoup aux équipes soignantes de par leur présence et les échanges permettant de mieux connaître leur proche et ainsi améliorer leur prise en charge.

Témoignages d'aidants

La fille d'une résidente dit venir le plus possible pour garder le contact avec sa maman. Elle lui montre des photos pour qu'elle reconnaisse ses petits-enfants. Une façon de les voir grandir et de les voir évoluer dans leur vie respective. Elle fait confiance aux équipes soignantes : « Elles connaissent ses habitudes, sont à l'écoute. Elles ont le geste qu'il faut pour la rassurer. Le sourire pour la calmer. Elles sont le repère de maman. » Au début, le placement fut difficile mais aujourd'hui elle est rassurée.

L'épouse d'un résident vient tous les jours de 11h30 à 17h. Son mari mange trop vite et fait des fausses routes. Elle a donc choisi de l'aider pendant les repas et permettre à l'équipe soignante d'être disponible pour les autres résidents. Mariés depuis 52 ans, ils s'inquiètent mutuellement lorsqu'ils sont séparés. Les repas représentent donc un moment de partage important dans leur vie de couple.

« BIEN VIEILLIR »... COMMENT FAIRE ?

La retraite est là et vous voulez en profiter et vous reposer ! C'est un tournant de votre vie où vous pouvez prendre le temps de faire les choses : organiser des activités sportives et de loisirs à un rythme modéré, se nourrir l'esprit et profiter de rencontres conviviales avec amis et famille. Ce sont tous ces moments plaisirs qui participent à notre mieux-être.

Pour jouir de ceux-ci le plus longtemps possible, il est nécessaire d'accompagner son vieillissement afin de garder la forme. De l'alimentation à l'activité physique, en passant par la gestion du stress et la prévention des problèmes héréditaires, nous allons vous donner quelques astuces pour mieux vieillir.



Bien manger, quels réflexes à adopter ?

L'organisme change tout au long de la vie, par conséquent ses besoins nutritionnels aussi. Contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même. Il ne faut donc pas penser qu'en vieillissant on doit manger moins, surtout si vous êtes physiquement actif. Cependant, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Une alimentation adaptée, équilibrée et variée aura un effet protecteur contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose, à vous défendre contre les infections et tout simplement à « bien vieillir ».

LES CONSEILS PRINCIPAUX À RESPECTER POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Toujours 3 repas par jour avec au moins 5 fruits et légumes par jour ;
- Pain et féculents, à chaque repas et selon l'appétit ;
- Lait et produits laitiers 3 ou 4 fois par jour,
- Viande, poisson, œufs, 1 ou 2 fois par jour.
- Limiter la consommation de matières grasses ajoutées et produits sucrés.
- Boire de l'eau en quantité suffisante
- Le sel est à limiter sans le supprimer.

Quels réflexes adopter pour bien bouger ?

Marcher, jardiner, bricoler, monter des escaliers, descendre une station plus tôt dans les transports en commun, faire les courses à pied, promener son chien... tous les prétextes sont bons pour « bouger » ! D'autant que l'activité physique, est un excellent moyen pour lutter contre la fatigue et l'ostéoporose. Elle peut également aider à réduire les douleurs articulaires, maintenir voire améliorer ses capacités cardiovasculaires – respiratoires... Il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques d'endurance au moins 5 jours par semaine. A compléter, deux ou trois fois par semaine, par des activités de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre.

La marche et les exercices physiques en général permettent une meilleure oxygénation du cerveau et donc, renforce la mémoire. Si vous pratiquez régulièrement des activités physiques et des activités intellectuelles, tel que les jeux en solo, de société ou en association, la lecture, les sorties entre amis, les voyages... Le cerveau conserve alors ses capacités et s'adapte plus facilement aux diverses situations rencontrées au quotidien.

Que faire pour gérer son stress ?

Lutter contre le stress pour combattre le vieillissement est possible avec quelques astuces à utiliser au quotidien. Si possible, il est préférable d'éviter de s'exposer à des situations stressantes. S'organiser pour prendre le temps de faire les choses est important. Certaines activités plaisir du quotidien permettent la diminution des tensions musculaires et du stress : lire un livre, faire du sport, faire des exercices de méditation et de relaxation, pratiquer le Pilates par exemple... A vous de trouver ce qui vous correspond !



CONFÉRENCE

Vendredi 5 octobre de 11h à 11h40

Bien manger, bien bouger, bien vieillir.

Recommandations et facteurs protecteurs concernant l'alimentation et l'activité physique après 50 ans, suivi par la gestion du stress via la relaxation afin d'avoir une retraite pleine de bien-être !

Co-animée par Hélène HENRY, enseignante en activité physique adaptée et relaxation, et Mathilde ARLLOT, diététicienne au sein de l'unité transversale d'éducation du patient (UTEP), du Groupement Hospitalier Aube Marne (GHAM).

Lieu : espace conférence du salon



HÔPITAUX
CHAMPAGNE
SUD

HÔPITAUX CHAMPAGNE SUD

101 avenue Anatole France - CS 20718 - 10003 TROYES Cedex
Tél. Direction : 03.25.49.49.70