



**COMMENT
PASSER
DE BONNES FÊTES
AVEC UN
PROCHE ÂGÉ ?**

Le guide Retraite Plus



Editorial :

En publiant cette brochure, Retraite Plus souhaite s'inscrire dans l'esprit de Noël et sensibiliser les familles au problème de la solitude des âgés en période de fêtes.

Depuis quelques années déjà, une trentaine d'associations et des centaines de volontaires s'activent sur le terrain des âgés isolés. Ils gèrent plusieurs opérations généreuses basées entre autres, sur l'entraide intergénérationnelle et la solidarité de voisinage.

Chez Retraite Plus, cette solitude, nous la côtoyons encore trop souvent dans le cadre de notre travail.

Pourtant, le temps passé auprès d'une personne âgée eseuulée, fragilisée

par la maladie d'Alzheimer ou autres, est d'une valeur inestimable. Le lien social et affectif fonctionne comme un véritable stimulateur de neurones.

Car la relation est un soin à part entière. Y compris pour les non-initiés, il suffit de se rendre disponible quelques heures par semaine ou par mois, d'ouvrir son cœur et ses oreilles pour changer agréablement le quotidien d'une personne âgée résidant seule chez elle ou bien d'un pensionnaire en maison de retraite.

Chaque année à pareille époque, les préparatifs de Noël battent leur plein. Rien ni personne ne saurait être oublié ou négligé. L'occasion est donnée de réunir plusieurs générations autour d'une même table, à domicile comme

en maison de retraite.

Le gériatre référent de Retraite Plus est formel : «Passer les fêtes avec un proche dépendant, c'est important ! C'est même vital pour maintenir une personne âgée aux fonctions cognitives déclinantes dans la vie sociale et familiale. Les fêtes de fin d'année représentent un temps social très important pour la personne âgée qui, par sa présence, continue d'exister dans sa famille.»

Pour que tout se passe bien, il faut seulement préparer un peu l'événement et surtout savoir s'adapter aux nouveaux handicaps de ceux qu'on aime.

Voici quelques conseils pour mettre cette année encore nos aînés à l'honneur...

L'équipe Retraite Plus



1.

Fêter Noël chez vous avec un proche dépendant: c'est important !

La période des fêtes est une période remplie de joie, de générosité et de festivités diverses. Cependant, aussi agréable soit-il, ce moment est souvent accompagné de stress et d'anxiété. Entre la planification, les achats, l'hébergement, les voyages, la cuisine, le nettoyage et les rencontres familiales, nous oublions souvent les plus âgés des membres de notre famille. Pourtant, la saison des fêtes est précisément le moment où nous devrions nous concentrer sur ce qui compte vraiment, et relever ce défi d'inclure tous les membres de la famille dans ces festivités.

Assurez-vous donc d'inviter également les membres les plus âgés de votre famille lors des rassemblements familiaux. Souvent, pendant la période des fêtes, les personnes âgées se sentent encore plus isolées. Les inviter à passer les fêtes avec vous est la première étape à franchir.



VOICI QUELQUES CONSEILS POUR INCLURE VOS AINÉS DANS CES FESTIVITÉS ET LES AIDER À SE SENTIR PLUS À L'AISE LORS DES RÉUNIONS FAMILIALES:

A. LA PRÉPARATION

Organiser une fête à l'esprit familial : Nous vous conseillons d'éviter d'organiser une fête bruyante sans lien réel avec l'esprit de Noël et qui pourrait perturber et fatiguer votre proche. Pour cela, prévoyez plutôt de la musique douce et pour vos invitations, restez dans le cadre familial proche. Noël est une fête assez intime et familiale à la différence de Nouvel An.

Les faire participer : Tout le monde veut se sentir inclus dans les préparatifs des fêtes de fin d'année. Si un ami ou un membre de la famille plus âgé a des difficultés à aider à la cuisine en raison de ses limitations physiques, il peut encore être encouragé à vous assister pour de petites tâches, telles que le pliage des serviettes ou l'arrangement des fleurs.

Prévoir un repas adapté à leur régime alimentaire :

Il vous faudra impérativement adapter le menu du réveillon au régime alimentaire de votre aîné. Si cela s'avère trop compliqué, pensez à lui préparer un plat personnalisé. Attention, n'oubliez pas non plus, de lui

rappeler de bien prendre ses médicaments. En effet, privé de ses repères habituels, il risque de les oublier.

Veiller à leur sécurité : Assurez-vous que votre maison n'est pas trop encombrée et qu'il n'y aura pas d'obstacles sur le chemin des personnes âgées que vous inviterez. En vieillissant, les problèmes d'équilibre sont fréquents et une chute peut avoir des effets catastrophiques. Dégager le chemin est donc de la plus haute importance. Si vous prévoyez d'héberger une personne âgée pour plusieurs nuits, pensez à vous munir de tout ce dont elle a besoin pour se déplacer : canne, déambulateur mais aussi monte-escalier, fauteuil roulant, lève-personne...



B. LE JOUR J

Les impliquer :

Assurez-vous de les inclure dans la conversation. Par exemple, il est très important que ces personnes dont l'audition n'est pas très bonne, soient placées loin des bruits de fond. Il faudrait les placer stratégiquement près des invités qui les feront participer à la conversation et se sentir partie intégrante des discussions familiales. Dans le même ordre d'idées, il sera judicieux d'asseoir les membres âgés de la famille à une place disposant d'un accès facile à la salle de bain.

Lorsque vous feuilleterez des albums de photos, vous pourrez lui proposer d'utiliser une loupe de lecture ou bien encore un tourne-pages afin qu'il lui soit plus aisé d'y participer avec vous.

Aider vos proches à se pomponner pour la fête :

S'habiller élégamment fait partie de l'esprit des fêtes. Peu avant l'arrivée des autres convives, passez dans sa chambre pour choisir avec votre proche, une tenue confortable mais élégante. Le cas échéant, vous pourrez l'aider à s'habiller.

S'il est fatigué, conseillez-lui de faire une petite sieste avant le début des festivités.

Évoquer les fêtes du passé :

Votre Grand-père peut avoir quelques souvenirs des fêtes de son enfance, il aura sûrement envie de les partager avec toute la famille. Quand nous vieillissons, les souvenirs heureux de notre jeunesse nous apportent souvent du réconfort. Offrir à nos proches âgés, une occasion de partager leurs souvenirs d'enfance favorise les émotions positives et renforce les liens entre les générations.

Les prendre en photo :

À l'ère du numérique, où tout le monde fait des Selfies et poste des photos instantanément sur divers sites de réseaux sociaux, il est important de s'assurer que nous prenons des photos de tous nos invités afin que personne ne se sente exclu et cela permettra de garder un souvenir de la fête.

Rester vigilant quant à leur état de fatigue :

Si vous vous rendez compte que votre proche commence à fatiguer ou à se sentir nerveux, essayez d'évaluer ses besoins et respectez-les.

2.

Partager les fêtes avec un proche âgé hébergé en maison de retraite

Pour permettre aux familles des résidents de passer Noël avec leurs proches âgés mais également chez eux avec leurs invités, de nombreuses maisons de retraite fêtent Noël quelques jours avant la date véritable. Pensez à réserver vos places à l'avance, et si possible, à y amener vos enfants. Cela réjouira à coup sûr, les pensionnaires !

Cette soirée se compose généralement d'un apéritif suivi d'un repas de fêtes avec la plupart du temps, de petites animations qui y ajoutent une note festive. Même si le personnel est réduit à cette époque de l'année, il fait de gros efforts pour offrir aux résidents une atmosphère de fêtes : décor de table, guirlandes, musique... Ce jour là, nappes, verrerie et porcelaine sont de mise en maison de retraite. Le personnel est convié à s'asseoir à la table des résidents les plus esseulés.

Des cadeaux sont généralement prévus pour tous.



A. LA PRÉPARATION

Préparer votre proche à Noël, en amont

Pour optimiser ces temps forts que représentent les fêtes de fin d'année, nous vous conseillons de rendre visite à votre proche dès le début du mois de décembre pour le mettre dans l'ambiance. Vous pourrez lui apporter un calendrier de l'avent avec des bougies qui s'allumeront une par une au cours de ces quatre semaines, cela l'aidera à se repérer dans le temps, surtout s'il souffre de troubles cognitifs.

Dès à présent, lors de vos visites, décorez sa chambre...

Mini-sapin, Père Noël en chocolat, guirlandes et surtout les dessins colorés des petits-enfants accrochés au mur de sa chambre donneront du baume au cœur à votre parent hébergé en établissement.

Même si la plupart des maisons de retraite arborent dès le début du mois de Décembre de joyeuses décorations de fête, personnaliser la chambre est un plus qui vous appartient.

Demandez-lui s'il souhaite offrir un petit cadeau au personnel et faites une liste ensemble

Participer activement aux préparatifs est autrement plus gratifiant car cela permet à votre parent de faire preuve de créativité et d'autonomie.

Raison pour laquelle, des ateliers « spécial Noël » fleurissent dans les maisons de retraite. En cuisine, on apprend volontiers aux pensionnaires à confectionner bûches et pain d'épice.

Les activités manuelles portent aussi sur la décoration des lieux : Jolies guirlandes, larges boîtes de cadeaux et sapins illuminés. Mais également sur la création d'objets et bijoux artisanaux, vendus ensuite dans le cadre des marchés de Noël, organisés au cœur des maisons de retraite ou en ville au profit d'œuvres de bienfaisance.

Amenez-le au spectacle de l'école de vos enfants

Les occasions de sorties et de partages intergénérationnels sont fréquentes à Noël. Profitez-en, même si cela nécessite une certaine surcharge de travail et d'organisation, pour amener votre parent au sein de l'école de vos enfants le jour du spectacle de fin d'année, ou de l'arbre de Noël des

plus petits. Ce sont des instants précieux pour votre aîné et des souvenirs d'une présence affectueuse et admirative pour les enfants.

L'inverse est vrai également. Les directeurs de maisons de retraite et d'EHPAD ne manquent pas d'imagination à l'occasion des fêtes : Spectacles, pièces de théâtre, sketches humoristiques et chorales sont au programme. Souvent interprétés par les pensionnaires eux-mêmes, exercés durant toute l'année et rodés depuis toujours aux traditionnels chants de paix...



B. LE JOUR J

Rendez-lui visite avec vos enfants, pour lui souhaiter un joyeux Noël et lui offrir son cadeau !

Veillez dans ce cas à bien vérifier au préalable les horaires de visite des jours fériés et le nombre maximal de visiteurs autorisés. Essayez de choisir l'horaire le plus adapté en demandant conseil au personnel de l'Ehpad. Si vous êtes nombreux à vouloir lui rendre visite, essayez d'organiser les visites pour qu'il y ait un roulement, tout en lui laissant le temps de se reposer entre chaque visiteur.

Lors de votre visite, vous pourrez chanter des chants traditionnels en famille, évoquer des vieux

souvenirs ou bien jouer à un jeu de société en sa compagnie.

Le repas de Noël en maison de retraite : adapté et festif à la fois

En établissement, le repas de Noël est souvent organisé

le midi, justement pour permettre à toute la famille d'y participer. En effet, beaucoup de personnes âgées sont très fatiguées le soir et ont pour habitude de se coucher tôt.

C'est une bonne opportunité de réunir les familles, enfants, petits-enfants et souvent arrières, autour d'un délicieux repas. Un repas de fête qui doit tenir compte néanmoins des capacités de chacun, haché ou mixé au besoin.

Le conseil Retraite Plus :

Si vous êtes dans l'impossibilité de rendre visite à votre proche le jour de Noël, à cause de l'éloignement ou pour toute autre raison : téléphonez-lui à plusieurs reprises, envoyez une carte de vœux personnalisée ou bien faites lui livrer un bouquet de fleurs. Votre proche se sentira entouré et sera touché par vos attentions à son égard.

Sorties en famille et balades au grand air

Pendant les vacances de Noël, des sorties sont souvent organisées au départ des maisons de retraite, pour que les résidents ne se sentent pas en marge de la société et

profitent de l'atmosphère festive entourant cette période. Le mois de décembre est la période idéale pour les faire s'évader aussi, pourquoi ne pas prévoir pour votre aîné une journée à la campagne, à la montagne ou tout simplement auprès de vous, dans la chaleur de votre foyer, entouré des siens, profitant pleinement du moment présent...



3.

Les solutions de répit pour les familles qui doivent partir à Noël sans leur proche

Vous êtes un aidant qui a besoin de répit pour recharger les batteries ? Vous devez voyager pour les fêtes ? Comment partir sans léser votre proche âgé ? Quelles sont les solutions disponibles ?

Voici les possibilités qui s'offrent à vous :

Les accueils de jour autonomes ou rattachés à des maisons de retraite : Ce sont des centres fonctionnant pendant la journée et qui proposent des activités adaptées aux personnes âgées.

Notre conseil : Vérifiez bien les horaires d'ouvertures et si le centre que vous avez choisi reste ouvert en période de fêtes. Renseignez vous pour cela auprès de l'organisme **Retraite Plus** ou bien auprès du CLIC le plus proche de votre domicile.

Les accueils temporaires en résidences services ou autre établissement d'hébergement : Ces établissements sont habilités à accueillir des personnes âgées pour un séjour

allant de quelques jours à quelques semaines. Votre proche y profitera des mêmes soins et des mêmes prestations que celles offertes aux résidents permanents.

Notre conseil : Si vous optez pour cette solution, réservez la chambre plusieurs semaines à l'avance car certains établissements



Le conseil Retraite Plus :

ne reçoivent pas de résidents temporaires pendant cette période faute de personnel. Là encore, l'organisme **Retraite Plus**, peut vous aider.

Les familles d'accueil: L'accueillant familial reçoit votre proche chez lui et lui dispense tous les soins dont il a besoin (repas, hygiène, activités...). Son activité est contrôlée et agréée par le Conseil Général de votre département. Ces familles d'accueil proposent de nombreuses formules: pour la journée, la nuit, séjour de quelques jours, que votre proche soit âgé, malade ou dépendant. Pour trouver une famille d'accueil, vous pouvez vous renseigner auprès du conseil général de votre département ou bien vous rendre sur le site suivant : sur <http://www.famidac.fr/>

Lorsque vous aurez choisi la solution la plus adaptée à votre vote proche, parlez-lui de la structure que vous avez sélectionnée pour cette courte période et envisagez avec lui ses doutes et peurs. Précisez-lui combien il va vous manquer. Lors de votre absence, pensez à lui faire livrer un bouquet de fleurs, lui envoyer une carte de vœux personnalisée et à lui téléphoner.



4.

Quelques idées de cadeaux de Noël utiles et agréables

Qu'il s'agisse d'un petit album photo familial à feuilleter, que vous aurez pris soin de remplir en indiquant les dates et les lieux, ou bien d'une mélodie ancienne qu'il pourra réécouter aisément, ou encore d'un jeu de société facile à utiliser pour le soir du réveillon en famille, et ensuite lors de vos visites... Ce qui compte vraiment, c'est le plaisir d'offrir et la joie de recevoir ! Chaque petite attention a son importance. Un cadeau se doit d'être personnalisé. Peu importe vraiment l'état de santé physique ou mental de votre proche, il y aura toujours un présent qui suscitera son émotion et son intérêt. **Voici quelques idées de cadeaux pour votre proche :**

Un réveil matin ou une horloge aux chiffres bien lisibles



Des chaussons de relaxation chauffants pour lutter contre le froid de l'hiver



Un calendrier digital ou un calendrier constitué de vos propres photos de famille



Des DVD de films ou de musiques qui ont marqué sa jeunesse



Un abonnement à son magazine préféré ou à un magazine spécialisé pour malvoyants



Un jeu de société adapté à son handicap pour y jouer lors de vos visites



Le nouveau livre de son auteur préféré



Un téléphone à photos avec des numéros préprogrammés



Des aiguilles à tricoter à gros manche pour faciliter la manipulation



Une couverture chauffante ou un joli plaid



*Cadeaux
adaptés aux personnes
âgées souffrant de la
maladie d'Alzheimer.*

Pour les personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer, on peut tout à fait joindre l'utile à l'agréable :

Un parfum : Afin de stimuler sa mémoire olfactive, rien de tel que son parfum préféré, celui que votre parent a porté des années durant. En quelques instants, ce sont des effluves de souvenirs qui remonteront à la surface...

Des chansons d'antan : La mémoire ancienne reste vive chez les patients Alzheimer. Grâce à elle, ressurgissent les paroles des chants et les danses qui ont bercé et accompagné votre proche pendant toute

sa jeunesse. On a vu des malades d'Alzheimer qui ne parlaient plus se mettre à fredonner à l'écoute de certaines chansons. La plupart connaissaient encore les paroles...

Ses friandises préférées stimuleront sa mémoire gustative. Sélectionnez tout ce que votre proche aimait autrefois. Les saveurs du palais sont autant de moments de bonheur passés et présents.

Enfin, le cadeau irremplaçable reste avant tout votre présence fidèle et chaleureuse, à ses côtés, ne l'oubliez jamais, en dépit des apparences...

5.

Quelques idées de desserts pour Noël piochées parmi les recettes reçues pour *notre concours de Noël* :



La recette de Mamie Gaby

Il s'agit d'un gâteau tout simple mais délicieux!

Pour cette recette, il vous faut :

- 100 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 120 g de chocolat noir corsé

Je procède comme ceci :

Je préchauffe le four à 180°. Je fais fondre le chocolat et le beurre au bain marie chocolat. Je mélange la farine, la levure, les sucres et les œufs. J'ajoute mon mélange beurre / chocolat à la pâte qui doit être bien homogène. Je beurre et farine un moule carré, je verse la pâte et j'enfourne pour environ 20/25 minutes.

Ensuite je saupoudre de sucre glace et décoque à ma convenance.



La recette de Mamie Monique

Madeleines au citron

**Ingrédients pour environ 30
madeleines de taille normale :**

- 3 oeufs
- 150 g de farine
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 citron
- Sel

Préparation :

- Faites fondre le beurre au micro-ondes.
- Dans le bol de votre robot, mettez les oeufs et le sucre.
 - Mélangez jusqu'à ce que le sucre soit bien dissout.
 - Ajoutez la farine avec la levure et mélangez à nouveau.
 - Incorporez le beurre fondu, une pincée de sel et terminez avec le jus du citron et les zestes recoupés.
 - Mettez la préparation au frais pour une heure.
 - Préchauffez le four à 270° C.
 - Versez la pâte aux 3/4 de chaque empreinte.
 - Mettez-les au four pour 4 minutes, puis baissez la température à 210° C pour qu'elles finissent de cuire durant 5 min.
 - Sortez du four, laissez refroidir et démoulez.





La recette de Mamie Léontine

Ingrédients :

- 290 g de chocolat noir en carrés
- 90 g de beurre coupé en dés
 - 4 œufs
- des bonbons pour le décor
 - 120 g de cassonade
 - 75 g d'amandes en poudre
 - 50 g de farine
 - 1 pincée de sel
- 15 cl de crème fraîche épaisse

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°
- Faites fondre 140 g de chocolat au bain-marie puis ajoutez le beurre.
- Laissez-le fondre, puis lissez à la cuillère en bois.
- Cassez les 4 œufs et séparez les blancs des jaunes.
- Hors du feu, incorporez au chocolat fondu les jaunes d'œufs un par un, la cassonade, 75gr amandes en poudre et 50gr farine.
- Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement au mélange.
- Transvasez la préparation dans un moule à manqué carré, beurré et fariné.
- Enfourez pendant 30 min. Laissez-le refroidir puis démoulez-le.

Décoration :

- Découpez-le en deux dans l'épaisseur. Faites fondre le reste du chocolat et la crème fraîche dans une casserole. Mélangez doucement jusqu'à l'obtention d'une ganache lisse.
- Étalez la moitié de la ganache sur la base du gâteau. Recouvrez de la tranche supérieure.
- Nappez-la avec le reste de la ganache.
- Tracez 12 parts avec le dos d'un couteau et décorez avec les pastilles multicolores et les bonbons.





RETRAITE PLUS
Plus que du conseil

RETRAITE PLUS – 32, rue des Ardennes, 75019 Paris | **Tél:** 01 80 40 00 17 | **Fax:** 01 80 40 00 29
Numéro vert gratuit : 0800 941 340 | **Email :** secretariat@retraiteplus.fr