

DECEMBRE 2021



**Fête du 25  
décembre**

Un Noël tout  
en douceur :  
familles et  
animation  
musicale

**Nous souhaitons  
un bon  
anniversaire à  
Mme Bassini**

## **Un Noël en famille : OUI MAIS...avec des gestes barrières**

**GRAND LOTO DE NOEL  
le 24 DECEMBRE**



**Quelques astuces naturelles  
pour un système immunitaire au  
top cet hiver ! : vitamine C et HE  
de ravintsara**



## **Passer de bonnes fêtes en famille : maintenir les gestes barrières**

Pour limiter le risque de contamination au Covid, il est important de respecter les recommandations émises par le Conseil scientifique. Quand faire un test ? La veille ou le jour de Noël ? Combien d'invités autour de la table ? Quelles règles en famille ? Sur les marchés de Noël ?

### **Quelles sont les règles en famille ?**

Dans un avis du 16 décembre 2021, "le Conseil scientifique anticipe que les mesures de protection seront particulièrement bien suivies durant les fêtes de Noël. Fêtes familiales, intergénérationnelles. Nos concitoyens auront à cœur de passer cette fête de Noël 2021 en nombre plus limité, de se faire tester avant, de s'assurer que les plus anciens ont bien reçu leur dose de rappel, et pour les plus jeunes en ayant eu sa vaccination de rappel pour mieux voir et protéger les anciens". "Noël n'est pas en danger si nous faisons tous attention", avait rassuré Jean-François Delfraissy, Président du Conseil scientifique le 2 décembre sur BFMTV/RMC. Dans un avis du 8 décembre 2021, le Conseil scientifique a émis ses recommandations pour passer les fêtes de fin d'année le plus sereinement possible. Pour les réunions familiales de type repas de Noël, il est recommandé de :

limiter le nombre de participants,

s'assurer que les personnes fragiles ont bien reçu leur dose de rappel,

aérer régulièrement les locaux, en maintenant une fenêtre ou une porte

- ouverte
- au moins 10 minutes par heure ou en permanence si possible pendant l'événement.

pratiquer un autotest le jour même ou un test antigénique la veille ou le jour- même de l'évènement. L'autotest peut être une solution d'appoint utile

- : il permet

de savoir si on est contagieux, et doit donc être réalisé le jour même si on prévoit

de se rendre à un évènement privé où les mesures barrières ne seront pas strictement respectées.

- porter un masque de type FFP2 dès que cela est possible, particulièrement pour les personnes les plus fragiles

## Rassemblement à Noël : à combien de personnes ?

Oui il est possible de se réunir dans un endroit privé (chez soi...) pour les fêtes de Noël sans jauge maximum. Mais le Conseil scientifique et le gouvernement préconise de limiter le nombre de participants pour les repas et réunions familiales. Pas de nombre maximum "à 6 ou 8" mais du "bon sens" a-t-il indiqué avant de préciser : "Moins on est nombreux, moins on prend de risque, évitons les grandes fêtes, les grands rassemblements ou les grands dîners." Et d'ici les fêtes, "on lève le pied, on arrête, on se protège, et on protège ainsi notre capacité à profiter de Noël" a préconisé Jean Castex le 6 décembre.

## Doit on porter un masque ?!

Que ce soit dans une maison de retraite familiale ou chez soi en toute autonomie, il reste important de pratiquer une activité physique régulière à tout âge. Certains seniors optent pour des sessions de sport avec une intensité modérée tandis que d'autres privilégient la marche et les sorties en plein air. L'idée est de bouger et de s'aérer l'esprit. Cela permet de relâcher les tensions musculaires qui peuvent créer des sensations d'inconfort, améliorer la circulation sanguine mais aussi de faire travailler l'équilibre afin d'éviter d'éventuelles chutes.

Quel rapport avec le système immunitaire ? Une activité physique fréquente participe à la stimulation de globules blancs qui, associés aux anticorps, aideront l'organisme à se défendre en cas de virus ou de microbes !

## Faut-il faire son rappel (3e dose) avant Noël ?



Le rappel vaccinal est ouvert à tous. La dose supplémentaire doit être administrée 5 mois après la dernière injection de vaccin (Pfizer-BioNTech, Moderna ou AstraZeneca) et 4 semaines après l'injection unique de Janssen. Pour les personnes de 65 ans et plus et les personnes vaccinées avec le vaccin Janssen, le rappel vaccinal est obligatoire depuis le 15 décembre 2021 pour conserver un pass sanitaire valide. Les personnes de 65 ans et plus doivent avoir reçu leur dose de rappel 7 mois maximum après leur primo-vaccination complète. Les personnes vaccinées avec le vaccin Janssen doivent avoir reçu leur dose de rappel trois mois maximum après l'injection de leur monodose. Au-delà de ces délais, leur QR code est désactivé automatiquement.

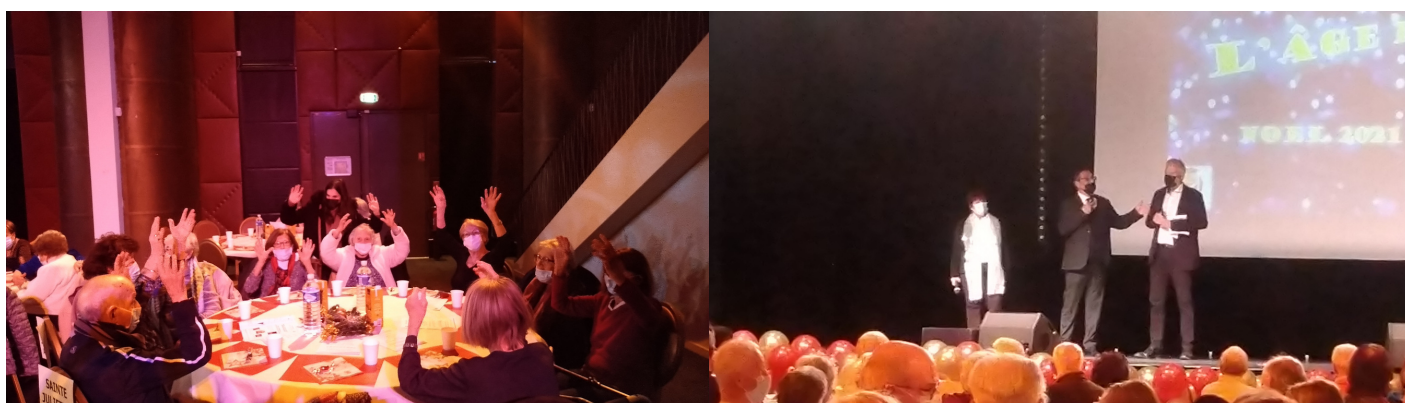


# Sorties : spectacle âge d'Or, marché de Noël de Nice

## Marché de Noël de Nice



## Spectacle âge d'Or



# Confection du sapin de Noël par les résidents



La décoration du sapin reste un évènement important pour les résidents, leurs permettant un travail de réminiscence et un retour à certaines périodes de l'enfance..



## Évènements

### Animation virtuelle

Après avoir répondu à des appels à projet, comme le casque de réalité virtuelle de C2Care, "L'EHPAD Sainte Juliette" est devenue lauréat du projet SmartDeal qui cherche à développer l'innovation au sein des EHPAD.

Merci au département des Alpes-Maritimes qui a rendu cela possible.



### Nouvelle activité

Ne vous formalisez pas si vous voyez les résidents plier du linge, trier des chaussettes, faire de la couture ou mettre la table, il s'agit d'activités thérapeutiques inspirées de la pédagogie Montessori !

*En vous souhaitant de  
belles fêtes*