



# LIVRET DE VIE SOCIALE DU RESIDENT

## Welcome Bienvenue

Ce livret contient

- Présentation de Sablet,
- Présentation de la résidence,
- Description des activités,

En bref, toute la **vie sociale** de l'établissement décrite par les résidents eux-mêmes



EHPAD  
Le Tilleul d'Or

Ce livret a été réalisé par les résidents de l'établissement, en collaboration avec la direction, dans le cadre des ateliers d'initiation à l'informatique.

**Ateliers informatiques itinérants** mis en place par le :



**Comité de Bassin d'Emploi du  
Mont Ventoux - Comtat Venaissin**

32 Impasse de l'hôpital  
84200 CARPENTRAS

Tel : 04 90 61 73 89

E-mail : [contact@cbeventoux.com](mailto:contact@cbeventoux.com)

Web : [www.cbeventoux.com](http://www.cbeventoux.com)

Avec l'aide et la validation de la direction de :



**EHPAD Le Tilleul d'Or**

Place Aire de la Croix

84110 SABLET

Tel : 04 90 46 90 37

E-mail : [ehpad.sablet@orange-business.fr](mailto:ehpad.sablet@orange-business.fr)

Web : [www.letilleuldor.fr](http://www.letilleuldor.fr)

Et grâce au soutien financier de :



Crédits : OpenStreetMap, APEI du Velencinois, J.P. Eysseric, Office de Tourisme Vaison-Ventoux.

## Sommaire :

Situation Géographique	4
L'histoire du village	5
Plan de Sablet	6
Tourisme	8
L'histoire de la résidence	10
Présentation de l'Etablissement	12
Les espaces communs	15
Les repas	16
Les activités	18
Les visites et sorties	23

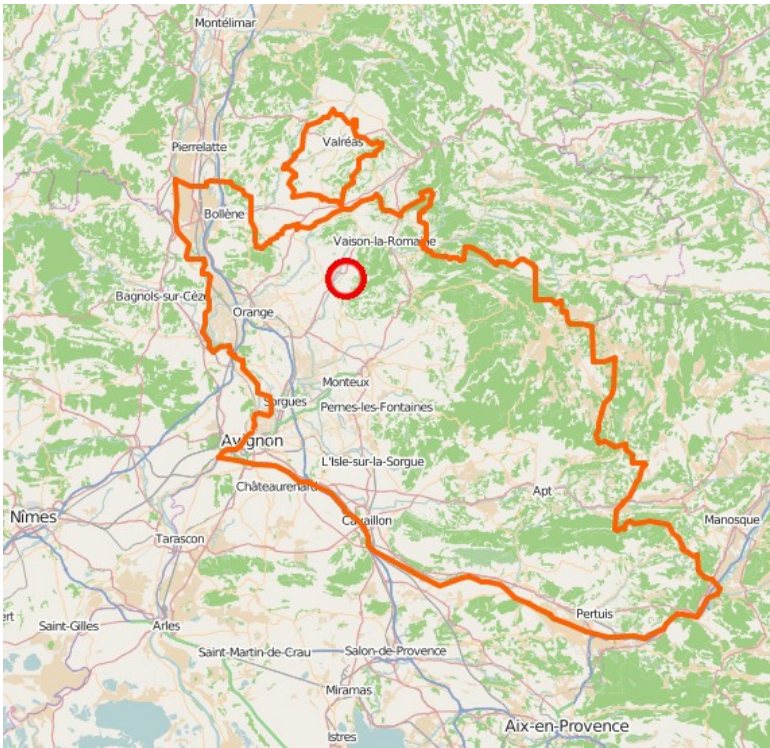


Retrouvez toutes ces informations sur notre  
site internet : [www.letilleuldor.fr](http://www.letilleuldor.fr)

# Situation géographique

Sablet se situe :

- ◆ à 10 min des Dentelles de Montmirail
- ◆ à 20 min de Vaison-la-Romaine ou d'Orange
- ◆ à 30 min de Carpentras
- ◆ à 45 min d'Avignon ou du sommet du Mt Ventoux
- ◆ à 1h de Montélimar ou de Nîmes ou d'Aix-en-Provence
- ◆ à 1h30 de Valence ou de Marseille



## Le village de Sablet

La commune de Sablet appartient au département du Vaucluse et à la région Provence Alpes-Côte d'Azur (PACA). Elle est rattachée au canton de Beaumes-de-Venise.

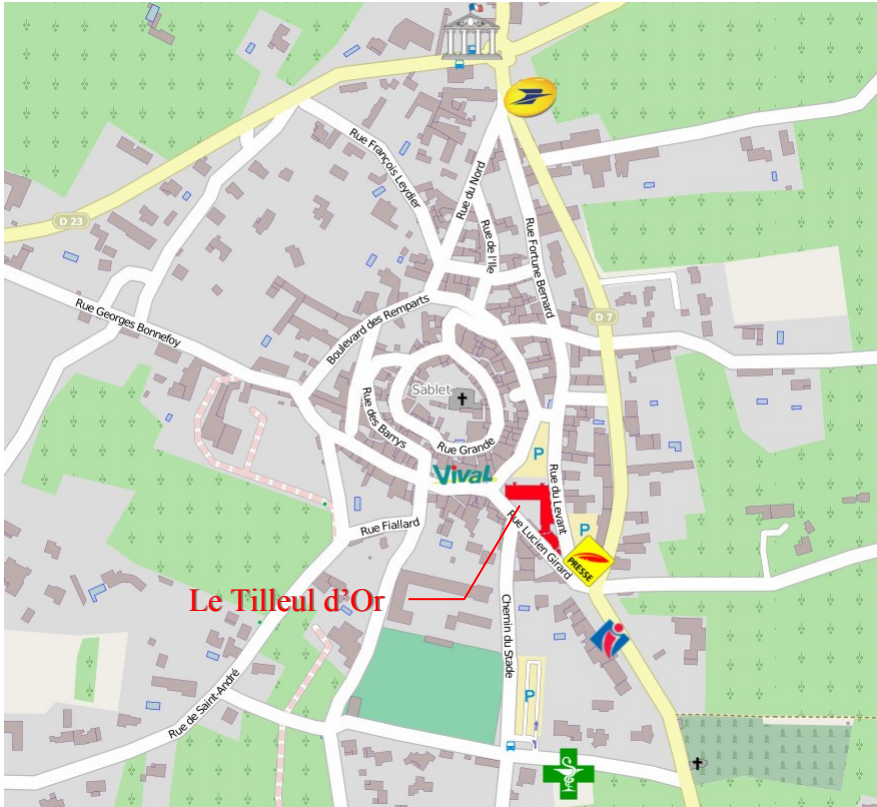


Son blason « D'azur à la tour perronnée de trois marches d'argent, ouverte, ajourée et maçonnée de sable, au chef aussi d'argent chargé de l'inscription SABLET en lettres capitales aussi de sable ». Sa devise : « fidelis et tutus » fidèle et sûr

La commune doit son nom à son sol, un sable jaune (le saffre), bien visible dans les champs et les vignes de la commune. Aujourd'hui, la commune compte près de 1200 habitants, que l'on nomme les Sablétains et les Sablétaines.



# Le village de Sablet





**Mairie de Sablet**

Route d'Orange  
84110 SABLET  
Tel : 04 90 46 90 19

---



**La Poste & La banque postale**

5 Route de Carpentras  
Quartier St Antoine  
84100 SABLET

---



**Vival Alimentation**

2 Place de Verdun  
84110 SABLET

---



**Pharmacie « St Roch »**

Chemin du Stade  
84110 SABLET  
Tel : 04 90 46 90 16

---



**Office de Tourisme**

22 route de Carpentras  
84110 SABLET  
Tel : 04 90 46 82 46

---



**Presse « L'Aventure »**

Place de la Libération  
84110 SABLET

# Tourisme

Sablet se situe dans une zone très touristique du Vaucluse : Grâce aux sites naturels alentours : les Dentelles de Montmirail et le Mont Ventoux ; Grâce à son histoire : en particulier les vestiges de l'époque Romaine et les séjours des Papes dans le Comtat Venaissin ; Et enfin, grâce à son vignoble AOC, reconnu « Côte-du-Rhône Village ».

Le village en lui-même regorge de lieux incontournables : Une balade dans le village vous mènera sur une jolie placette où vous verrez la fontaine à mascarons ainsi qu'un petit lavoir. Vous découvrirez également les portes et façades des hôtels particuliers situés à l'intérieur du village.







Le vieux village recèle de petits trésors d'architecture : la livrée cardinalice, qui est sans doute le « palais » où séjournèrent les légats du pape, les soustets, ou passages sous voûtes. Sablet est ceinturé par des remparts achevés en 1500, restaurés par les Compagnons des Barrys et dont restent de belles tours à archères. L'église paroissiale Saint-Nazaire des XII<sup>ème</sup> et XV<sup>ème</sup> siècles est placée au plus haut de la butte. Elle comprend une nef romane à trois travées avec voûte en arc brisé sur doubleaux. Il n'y a plus d'abside, mais un chevet plat récent.

## L'histoire de la résidence

### **L'ancien couvent**

Jusqu'au siècle dernier, l'établissement était un couvent, où les religieuses soignaient les malades. Aujourd'hui totalement rénové pour accueillir les résidents, il ne reste quasiment plus de trace de l'ancien hôpital.

### **Le Tilleul d'or**

Cet arbre majestueux se situe dans les jardins depuis plus de 150 ans. C'est à lui que la résidence doit son appellation. Le tilleul est un arbre d'ornement offrant une ombre fraîche. Il est souvent le symbole du calme et de la tranquillité. Au printemps, ses fleurs jaunes parfument le jardin d'une senteur très agréable.



## La statue

Cette statue taillée dans la pierre représente la Vierge Marie se tenant debout sur une sphère. Le globe représente en réalité le monde (la Terre, chacun d'entre nous) sur lequel Marie entrave la marche du démon (le serpent) qui cherche à étendre son emprise .

D'après la forme de l'édifice, et la présence d'une jatte à sa base, il est possible que celui-ci était utilisé comme bénitier à l'époque où la résidence était un lieu religieux.



## Présentation de l'établissement :

La résidence Le Tilleul d'Or est un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) disposant d'une capacité d'accueil de 46 personnes dans : 32 chambres d'un lit et 7 chambres de 2 lits.

En tant que résident de l'établissement, vous êtes considéré ici comme à votre domicile. Vous avez la possibilité d'aménager votre chambre avec vos meubles personnels et vos appareils (télévision, téléphone, radio...). Chaque chambre est dotée d'une prise téléphone et télévision, dont le raccordement est gratuit (vous bénéficiez gratuitement des appels vers les fixes et mobiles).



Le Personnel soignant est présent jour et nuit (infirmières et aides-soignantes). Toute l'équipe et le personnel de la résidence (y compris la restauration, l'entretien, la lingerie) sont à l'écoute des besoins des résidents et interviennent chaque jour pour assurer des prestations de qualité.

Pour assurer votre santé et votre sécurité :

- ◆ Une sonnette d'appel d'urgence se trouve à côté de votre lit.
- ◆ Une permanence est assurée 7j/7 et 24h/24.
- ◆ Une infirmière est présente tous les jours de la semaine.
- ◆ Un médecin et un psychologue sont présent (plus d'information dans le livret d'accueil ou auprès de l'administration).
- ◆ Il est interdit de fumer dans l'établissement, y compris dans les chambres.



Le Tilleul d'Or, « Une maison de retraite à taille humaine où il fait bon vivre, à la recherche du bien-être et d'une qualité de vie et de soins ».

Cependant, vous avez libre choix pour :

- ◆ Votre médecin traitant
- ◆ Vos médecins spécialistes (kinésithérapeute, dentiste, ophtalmologiste...)
- ◆ Votre pharmacie

Un questionnaire de satisfaction et de réclamation est à votre disposition à l'accueil. Vous ou votre famille pouvez y inscrire une annotation afin d'améliorer la vie de la résidence. Toute demande sera transmise à la Direction.



Le personnel de l'établissement est à l'écoute des besoins des résidents, et l'accent est mis sur la qualité de la relation soignants/usagers.

## Les espaces communs :

Plusieurs espaces sont destinés aux activités et sont des lieux de socialisation entre les résidents, leurs familles ou les intervenants extérieurs.

**La salle à manger, les petits salons, la terrasse et le jardin** permettent de recevoir sa famille ou ses amis, à l'extérieur lors des beaux jours ou à l'intérieur quand arrive le froid. Tout au long de l'année, ces lieux sont animés par des activités ou spectacles. Le jardin aménagé permet au résidents les moins valides de profiter d'un petit coin de nature ouvert vers l'extérieur.



**Le lieu de culte :** Une messe à lieu au sein de la résidence le 1er et 3ème jeudi du mois, elle est assurée par Monsieur le Curé du canton.

## Les repas :

Les repas se prennent dans une grande salle à manger, dans une ambiance conviviale. Les repas respectent les régimes prescrits par les médecins. Une grande salle à manger vous permettra de vous restaurer au quotidien.

- ◆ Petit-déjeuner : de 7h30 à 8h30
- ◆ Déjeuner : à 12h15
- ◆ Goûter : de 15h30 à 16h30
- ◆ Dîner : à 19h00
- ◆ Encas : entre 21h00 et 22h30 (sur demande)



Sur demande, vos petit-déjeuner et dîner peuvent être servis en chambre. Sur avis médical, votre déjeuner peut être servi en chambre.





Votre famille peut se joindre à vous pour le déjeuner. Vous devez réserver leur repas au moins 24h à l'avance. Renseignez-vous auprès de du personnel pour connaître le tarif et les modalités de paiement.

Chaque trimestre, un repas à thème est organisé, afin de découvrir les spécialités d'un pays du monde.

Le dimanche, des croissants sont servis aux petit-déjeuner.

A la fin du mois, nous fêtons les anniversaires avec un goûter animé : un gâteau préparé par nos soins et une ambiance musicale.

# Les activités

Quelques exemples d'activités proposés :

- Lecture du journal
- Atelier créatif
- Atelier couture
- Jeux de société
- Cinéma
- Loto
- Chant
- Atelier de discussion
- Atelier soins esthétiques
- Jeux divers
- Atelier mémoire  
(proposé par  
l'ergothérapeute)
- Epluchage des légumes  
pour la soupe

## **Activités occasionnelles :**

- Journée à thème
- Gouter d'anniversaire
- Sorties
- Fêtes calendaires
- Spectacle de danse avec  
les enfants de l'école

## **Activités par un intervenant extérieur :**

- Bibliothèque
- Gymnastique douce
- Atelier informatique

La résidence vous propose des activités diverses et variées tous les jours de la semaine. Certains de ces divertissements nécessitent une inscription préalable. Renseigner vous auprès de l'administration pour connaître l'emploi du temps, et les modalités d'accès à chacune des activités. Ces animations ont pour but de :

- ◆ Maintenir une vie sociale avec les autres résidents et avec l'extérieur,
- ◆ Développer et stimuler l'écoute, la mémoire et la logique,
- ◆ Maintenir une activité physique

### **Jeux :**

Des jeux de société, jeux de connaissances, jeux de mémoire, devinettes, jeux d'adresse, ou encore des quiz.



### **Chorale et chansons :**

« Lorsque la chorale vient, c'est parfois plus de vingt personnes, et un orchestre qui animent l'après-midi » Leurs chansons sont en français, en italien, en espagnol et les troupes viennent de toute la région. « La chorale c'est un vrai spectacle à domicile »



### Ateliers créatifs et travaux manuels :



Nous faisons de la couture, des arts plastiques (dessins, collages, pliage origami...). Lors des événements nous décorons la maison avec nos créations : à Noël, à Pâques ou encore pour la



Coupe du Monde de foot. Nous cuisinons aussi des desserts : des crêpes, des salades de fruits ou des gâteaux, et nous les servons au gouter.

« C'est parfait pour les personnes minutieuses! »

### Séance cinéma :



Bien évidemment, nous revoions les classiques du cinéma français (comme les films de Louis de Funès, Marcel Pagnol ou Bourvil), mais aussi des films récents et des documentaires.

Les films sont projetés sur grand écran dans la résidence, mais nous allons aussi au cinéma en ville.

### Sorties en groupe :



La résidence organise des sorties dans la région. Nous visitons des villes, nous allons au cinéma, au cirque ou au loto.

### **Bibliothèque :**

Une bibliothèque se trouve dans la résidence, et vous avez également la possibilité d'emprunter des livres à la bibliothèque municipale.



« La bibliothèque municipale est très bien fournie! »

### **Journée du livre de Sablet :**

Chaque été, en juillet, les rues de Sablet accueillent de nombreux écrivains : il y a des conférences et la présentation des livres. Il y a aussi un marché pour les livres d'occasion.

### **Informatique :**

Devant un ordinateur, à notre rythme, nous apprenons à manipuler la souris et le clavier.

« Nous apprenons à redécouvrir le monde et à voyager à travers internet. »



### **Gymnastique adaptée :**

Des petits exercices pour travailler l'adresse (avec des ballons ou des anneaux) et les réflexes. Tout le corps est en mouvement, des mains jusqu'aux jambes!



### Soins esthétiques et coiffure :



Vernis, épilation, pédicure, coiffure, ces prestations sont disponibles sur rendez-vous et effectuées par des professionnelles. Tarifs et réservation à l'accueil de la résidence.

### Intervenants extérieurs :



La résidence reçoit des associations qui proposent durant une journée ou une après-midi des animations thématiques. La ferme apporte régulièrement des animaux (poules, lapins, chèvres), et nous avons aussi des spectacles pour Noël, avec les enfants des employés de la maison.

**Et de nombreuses autres activités et loisirs ont lieux dans la résidence.** Chaque année, les activités changent, et de nouvelles s'ajoutent à notre emploi du temps : l'animatrices est très innovante et regorge de bonnes idées.

## Les visites et sorties :

Vos proches peuvent vous rendre visite tous les jours, jusqu'à 20h30.

Pour le respect et le confort de tous, il est souhaitable d'éviter de recevoir aux heures des toilettes ou aux heures des repas.

Pour recevoir votre famille, un petit salon est à votre disposition, ainsi que la terrasse à l'ombre du tilleul.

Attention : la résidence ferme ses portes à 20h30.

Si vous le désirez, vous pouvez vous rendre dans votre famille ou chez vos amis. Cependant, avant de quitter la résidence pour un ou plusieurs jours, vous devez informer le service médical ou le service administratif au moins 24h avant votre sortie.



Pour toute information, ou si vous avez besoin d'une prestation, n'hésitez pas à demander au personnel présent autour de vous.



# EHPAD Le Tilleul d'Or

(Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

---

Place Aire de la Croix

84110 SABLET

Web : [www.letilleuldor.fr](http://www.letilleuldor.fr)

Tél : 04 90 46 90 37

Fax : 04 90 46 99 91

E-mail : [ehpad.sablet@orange-business.fr](mailto:ehpad.sablet@orange-business.fr)