

Le petit canard de Changey

EHPAD Cournot Changey

Juin 2018
N° 20





Par Frédéric MEUNIER

Directeur

Editorial.....1
 Histoire.....2.3.4.5
 Sports.....6
 Aux dernières
 nouvelles.....7.8.9.10.11
 Carnet.....12.13.14.15.16.
 17.18.19.20.21.22
 Le bienfait des
 épices.....23.24
 Culinaire.....25
 La commission menu..... 26
 Quoi de neuf.....27.28
 Les aides techniques aux
 repas29.30
 Poème.....31
 Temps forts.32.33.34.35.36
 Jeux.....37.38
 Paroles de
 résidents.....39.40
 Le 4L
 Trophy.....41.42.43.44.45
 Le Don du sourire.....46

Édité le 21 juin 2018

La vie en communauté n'est pas toujours aisée et impose certaines règles. La cohabitation avec d'autres personnes peut s'avérer pénible. Certains peuvent éprouver des difficultés à côtoyer des personnes handicapées ou démentes.

Il faut pourtant apprendre à vivre ensemble. Cela signifie qu'il faut avoir un certain degré d'indulgence envers ses colocataires : supporter leurs bruits, leurs agissements ou encore, leurs réflexions. Accepter que sa voisine de table ait des goûts différents ou qu'elle mette plus de temps pour finir son assiette...

Après un période d'adaptation, des repères et des habitudes se construisent, des liens peuvent se tisser entre les résidents. Résidents qui, pour beaucoup, ne rencontraient pas grand monde lorsqu'ils étaient à domicile, avant leur entrée en institution... La maison de retraite permet donc d'accéder à un certain confort, de participer à des activités, et pour certains, de briser un important sentiment de solitude.

Le personnel soignant est présent pour faciliter l'adaptation et construire un projet de vie avec la personne. Ce projet de vie consiste à personnaliser la prise en charge, à respecter au maximum les habitudes de vie du résident (dans la mesure de nos possibilités) et à favoriser le maintien de son autonomie dans le but d'améliorer son bien-être physique et psychologique.

L'institution apporte une sorte de confort matériel pour l'usager et son entourage. Le résident bénéficie de tous les soins qui lui sont nécessaires. De son côté, l'entourage est rassuré par l'encadrement d'un personnel soignant jour et nuit.



Jean
MOUGENOT
AMP

H I S T O I R E

Mesdames et Messieurs les résidents, dans le précédent numéro du journal « le petit canard de changey », je vous avais présenté une rétrospective de plusieurs métiers oubliés. Pour ce nouveau numéro du mois de juin, je vous propose donc de vous présenter **le beau métier d'infirmière** et de suivre ainsi son évolution.

LE MÉTIER D'INFIRMIÈRE

Il faut souligner encore une fois le rôle essentiel du docteur Bourneville dans la mise en place d'écoles et la formation des infirmières, au sein des hospices et hôpitaux de France. A son initiative, s'ouvrent en effet deux écoles en 1878, l'une à l'hôpital de la Salpêtrière, le 1er avril, l'autre à l'hôpital Bicêtre, le 20 mai. Comme l'affirment Catherine Duboys Fresney et Georgette Perrin, dans leur ouvrage de synthèse : « Le Métier d'infirmière en France » : il veut remplacer le "*personnel ignorant et intolérant par un personnel instruit et respectueux de la liberté de conscience*".



Il associe donc instruction primaire et enseignement professionnel. La formation en école municipale se faisait en réalité "sur le tas". Il s'agit de cours pratiques pendant la journée de travail et de cours du soir. L'enseignement dure un an et se répartit en une série de sept cours théoriques : administration et comptabilité hospitalière, anatomie, physiologie, pansements et petite chirurgie, hygiène, soins aux femmes en couches, aux nouveau-nés et cours sur les crèches, pharmacie..... Le contenu du programme est effectivement médical, adapté pour l'usage d'auxiliaires médicales.

En 1899, Bourneville se réjouit vivement de l'amélioration de la formation et du recrutement des infirmières à l'occasion d'un discours prononcé lors d'une distribution de prix, à l'école de la salpêtrière.

C'est ainsi que l'on commence à se rendre compte, que l'enseignement professionnel a déjà profondément changé à son avantage le personnel hospitalier. Les « servantes » et les « serviteurs » sont devenus des infirmières et des infirmiers. De moins en moins, pour beaucoup, ils ne viennent plus dans les établissements hospitaliers en passant ou en attendant mieux. Celles-ci cherchent à apprendre leur profession avec le désir de s'y fixer.



Autrefois, la salpêtrière était un peu une sorte d'auberge où les bretonnes se rendaient provisoirement et quittaient dès qu'elles avaient trouvé une place en ville.

LA CIRCULAIRE DU 28 OCTOBRE 1902 : UNE ÉTAPE DÉCISIVE POUR LE MÉTIER D'INFIRMIÈRE.

Elle est l'œuvre d'Émile Combes, Président du Conseil, à propos de l'application de la loi de 1893 sur l'assistance médicale gratuite. Adressée à tous les préfets, elle les incite à créer une école d'infirmières dans l'hôpital principal de chaque département, afin d'assurer leur formation. C'est un document d'importance, car il met clairement en lumière leur rôle à l'hôpital : plus la science progresse, plus apparaît l'importance du rôle de l'infirmière ; plus aussi il devient compréhensible que, pour remplir ce rôle, le bon vouloir, le dévouement, l'abnégation même ne suffisent pas ; il y faut de plus une instruction technique. Les commissions hospitalières ont l'obligation morale très étroite de ne confier des malades qu'aux infirmières qui ont justifié avoir acquis les connaissances indispensables à l'exercice de leur état.



L'instruction des infirmières n'est pas moins exigible que la salubrité des locaux....

Le rôle de l'infirmière, telle qu'on doit la concevoir, est absolument différent de celui de la servante employée aux gros ouvrages de cuisine, de nettoyage, etc. Il est réservé aux soins directs des malades ; c'est la collaboratrice disciplinée et performante du médecin et du chirurgien...

Puis, Émile Combes fait des propositions précises sur les conditions de recrutement, les études, etc. Celles-ci se refléteront parfaitement dans les règlements des écoles d'infirmières qui vont fleurir à Paris, tout comme les diplômes : 43 diplômes d'infirmiers et d'infirmières sont délivrés en 1884

pour les 4 écoles installées à la Pitié, Bicêtre, la Salpêtrière et Lariboisière ; 279 diplômes en 1901 et au total 6504 diplômes en 1908 : des cours ayant été ouverts entre temps dans d'autres hôpitaux.

Les promesses d'avancement stimulent l'assiduité. Si le mouvement de laïcisation des hôpitaux prend de l'ampleur à Paris, il en est tout autrement en province, exception faite pour Marseille. Dans la cité phocéenne, l'Hôtel-Dieu a suivi l'exemple de la capitale en y faisant donner, à partir de 1895, des cours professionnels pour la formation d'infirmières laïques et en y ouvrant une école en 1904. Dans la plupart des autres villes, les religieuses poursuivront encore pendant des décennies leur œuvre d'assistance et de dévouement.



LA VIE DES INFIRMIÈRES À LA BELLE ÉPOQUE.

Il faut bien reconnaître qu'elle est loin d'être rose : 14 heures de travail par jour !

Une demi-journée de repos hebdomadaire (trop souvent non appliquée encore en 1913)... Des dortoirs insalubres, véritables « nid » à tuberculose ... Une vie de nonne, réglementée, surveillée, avec des sorties « autorisées », très difficiles à obtenir...

Mal considérées, proies faciles pour les épidémies (la tuberculose fait des ravages dans leur rangs), elles firent preuve pourtant d'une grande abnégation saluée par le corps médical, comme l'illustrent ces propos du docteur Blatin : « *Si elles sont insuffisantes par manque d'éducation, elles ont donné de beaux exemples de courage et de dévouement. Pas une désertion ne s'est produite aux jours d'épidémie. Le choléra et la diphtérie ont fauché parmi elles, sans provoquer la moindre défaillance. Cela suffit pour leur mériter le respect de tous.* »

VERS UNE RECONNAISSANCE DE LA PROFESSION.

Léonie Chaptal a fortement contribué à la reconnaissance officielle de la profession infirmière. Le rapport qu'elle remet en 1922 au conseil supérieur de l'assistance publique et au ministère de l'hygiène souligne la nécessité de réglementer l'exercice infirmier. Il servira de base au décret du 27 juin 1922 instituant un diplôme national, le **brevet de capacité d'infirmier professionnel**.

LE MÉTIER D'INFIRMIER AUJOURD'HUI



Aujourd'hui environ 500 000 infirmier(e)s exercent en France. Ils se répartissent dans de très nombreux secteurs d'activités et spécialisations faisant la richesse de la profession. Celle-ci est 87% féminine. La majorité des infirmier(e)s exerce dans un établissement privé ou public (73%). Le diplôme d'état d'infirmier est reconnu dans toute l'Union Européenne, permettant une liberté de circulation totale.

Les étudiants infirmiers obtiennent, après validation de leur cursus sur six semestres (3 ans), un diplôme d'État d'Infirmier et le grade universitaire de licence. Environ 30 000 étudiants sont admis chaque année en première année de formation en institut de formation en soins infirmiers (IFSI).



**Jean
MOUGENOT**
Animateur

S
P
O
R
T

LES BOUCLES DE LA SAONE

Après une absence regrettée des mythiques boucles de la Saône en 2017, celles-ci ont été de nouveau organisées cette année avec une nouvelle équipe à sa tête et sous une nouvelle appellation : **Les Boucles du Val de Saône.**

Ce ne sont pas moins de 410 concurrents qui ont participé aux 10 kms et 317 aux 21 kms.

Frédéric MEUNIER, Directeur, ainsi que Jean MOUGENOT, Animateur, ont donc, pour cette nouvelle édition des Boucles, rechaussé les baskets de training pour participer à la course des 10 kms.

Cette année, la météo a été très clémente et c'est sous un soleil radieux que tous les concurrents ont pris le départ près de la Hall Sauzay.

Les résultats de la course sont les suivants :

- **Frédéric MEUNIER**, dossard n° 657, est arrivé 113^{ème}. Il a parcouru les 10 kms en 45'00 minutes.
- **Jean MOUGENOT**, dossard n° 656, est arrivé 239^{ème}. Il a parcouru les 10 kms en 53'13 minutes.

Félicitation à tous les deux qui ont effectué un « chrono » tout à fait honorable.

Rendez-vous est déjà donné pour l'année prochaine.

Avis aux amateurs !!!!



BIENVENUE A



Sylvie
BOCQUENET
ASG

A
U
X

D
E
R
N
I
È
R
E
S

N
O
U
V
E
L
L
E
S

SANDRINE GENEVOIS, aide soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le 3 avril. Elle travaille sur le secteur du Parc et du Belvédère.

Elle possède une solide expérience puisqu'elle a déjà travaillé auprès des personnes âgées.

Cette femme de quarante-huit ans réside à Gray avec sa grande famille. Elle a trois filles et un fils, deux petits-fils. Quand elle a du temps libre, elle aime faire des randonnées en forêt ou lire. Elle aime également cuisiner pour toute la famille.



EMILIE JEANNEY, aide soignante

Elle travaille sur le secteur du Belvédère et du Parc depuis le 11 mai.

Diplômée depuis 2010, elle possède une grande expérience auprès des personnes âgées.

Cette jeune femme de trente ans réside à Ancier avec sa famille. Elle a deux enfants : Léna et Loan.

Elle consacre son temps libre à sa petite famille.



LAURELINE CONDRE , aide –soignante remplaçante

Depuis le 1^{er} mars et jusqu'à fin Juin, elle travaille sur le secteur du Parc et du Belvédère.

Titulaire d'un BTS dans le commerce, elle a décidé, il y a quelques années, de se reconverter au métier d'aide-soignante. Elle possède déjà une expérience auprès des personnes âgées.

Cette trentenaire réside à Pesmes avec son compagnon et son fils Soan. A ses heures perdues, elle cuisine, jardine et bricole. Elle pratique deux sports : le baskets et l'escalade.



SARAH BONGARD , agent logistique en contrat aidé depuis le 6 novembre 2017.

Elle travaille sur les trois secteurs de la maison de retraite. Elle possède une grande expérience auprès des personnes âgées à domicile.

Elle habite à Gray avec sa fille de treize ans Andréa. Elle adore les animaux : ses trois chats : Boonty , Skeepy et Grisouille. A ses heures perdues, elle aime faire des ballades en plaine nature.



ELODIE MÉNÉTRIER, agent logistique en contrat aidé depuis le 1^{er} mars.

Elle possède une qualification d'employée familiale. Elle a travaillé à domicile auprès des personnes âgées pendant sept ans.

Cette jeune femme de 38 ans réside à Velet avec sa famille : Célia 17 ans, Nicolas 15 ans, Tony 10 ans et Léa 8 ans. Elle aime cuisiner et se promener avec sa famille.



RACHIDA ANDRÉ, infirmière remplaçante

Rachida travaille également en remplacement à la clinique de Beaujeu. Cette jeune maman réside à Ancier.



NATHALIE TACLET, aide soignante

Elle est veilleuse de nuit depuis le 1^{er} juin. Nathalie connaît bien la maison car elle y a travaillé de 2012 à 2016.

Agée de 29 ans elle est maman de 2 garçons, Noé et Nathan.



AURÉLIA LANDRY, aide soignante

Cette jeune diplômée de l'IFSI de Dole nous a rejoins le 18 juin. Agée de 22 ans, Aurélia habite à la Résie St Martin vers Pesmes. Avant de partir à l'école d'aide soignante, elle a travaillé dans une maison de retraite à Saint Vit.



Pendant son temps libre, elle aime pratiquer le sport et la danse.

KATIA CHAMPY, infirmière coordinatrice

Arrivée le 14 mai, elle connaît bien l'EHPAD puisqu'elle y a travaillé 8 ans. Elle exerce la profession d'infirmière depuis 18 ans et prend à cœur les nouvelles fonctions qui lui sont confiées.

Elle réside à Mantoche et est maman de 2 enfants, Lucas 13 ans et Hugo 16 ans.

A ses heures perdues elle aime jardiner et s'occuper de ses extérieurs.

Katia souhaite vous adresser ce message :

« Ayant travaillé 8 ans dans cette belle structure, c'est avec un immense plaisir que je reviens occuper le poste d'Infirmière Coordinatrice en remplacement de Nathalie MILLOT, Cadre de Santé. Je souhaite réaliser avec toute l'équipe pluridisciplinaire un travail de qualité avec une prise en charge adaptée pour le bien être de nos résidents en respectant nos valeurs professionnelles.

Mon objectif : le bien être des soignants pour le bien être des résidents.





Au revoir

Elles nous ont quittées pour voguer vers d'autres horizons !!!

CÉLINE JEANNOT, aide soignante de nuit, depuis
Juillet 2017.



VANESSA CHATELAIN, aide soignante depuis
Août 2016.

NATHALIE MILLOT, cadre de santé depuis Juin
2012.



JESSICA CONSOLI, aide soignante. Elle est arrivée
en 2012.

IRÈNE LAZHAR, aide soignante. Elle a
commencé en tant qu'agent logistique en 2009.





Patricia HOCHET
Technicien
Administratif

C A R N E T

BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

Le 22 février 2018 Monsieur **Jean-Pierre JEANNEY** a rejoint notre maison de retraite. Il a vu le jour le 27 juin 1954 dans la ville d'Héricourt. Avant son entrée, il a vécu au foyer « Les Sources » à Lure où il résidait avec sa sœur Christiane. Jean-Pierre a été ouvrier chez Peugeot, ensuite il a travaillé dans le milieu de l'horticulture



Il aimait la vannerie, la peinture, la pêche. Il apprécie les sorties au cinéma. Il regarde les émissions télévisées, écoute la radio et nous fait partager les informations météorologiques et histoires locales. Il attend toujours avec impatience la visite hebdomadaire de sa sœur Claude qui habite à Lantenne-Vertière.

Madame Gisèle LABONNE est entrée définitivement à l'EHPAD le 4 janvier de cette année. Nous la connaissions déjà, car depuis le mois de mars 2017, Gisèle venait faire des séjours temporaires dans notre établissement. La ville de Dole l'a comptée parmi ses nouveaux nés le 13 juillet 1931. Elle résidait à Besançon.



Elle était mère au foyer de quatre enfants : Françoise, Monique, Danielle et Marcel qui lui ont donné 7 petits-enfants et 8 arrière petits-enfants. Elle aimait peindre des aquarelles. Elle apprécie les fleurs. Elle participe à certaines animations et sorties, aime se rendre au coin salon pour discuter avec d'autres résidents. Gisèle apprécie se promener dans le parc verdoyant qui lui rappelle les couleurs des aquarelles.



Jeudi 19 avril, nous avons souhaité la bienvenue à **Madame Colette MARY**. Colette est née à Mantoche. Après son mariage, le couple est parti vivre à Besançon. Elle y habitera pendant de longues années avant de partir à Auxerre, dans l'Yonne. Elle secondait son mari dans son travail afin de l'aider dans les tâches administratives. De cette union, sont nées Brigitte, Odile et Annette.

Colette passe de bons moments à lire des romans, sans oublier le tricot et écouter de la musique. Au sein de notre établissement, elle peut continuer à faire le challenge avec d'autres résidents lors des après-midi jeux de société avec le scrabble. Très souriante, Colette apprécie le contact et se lie facilement d'amitié. Elle participe volontiers aux animations et aux sorties.

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Madame Madeleine BAIGUE est arrivée parmi nous le 5 avril 2018 en provenance de la MARPA de Marnay. Madeleine a montré le bout de son nez le 1^{er} avril 1925 à Gy. Elle a toujours vécu en Franche-Comté à Gy, et à Besançon où elle exerçait le métier de caissière. Elle s'est mariée et le couple s'est installé à Gy dans une demeure qui est devenue la maison familiale après la naissance de 3 enfants et 7 petits-enfants. Madame a été sportive, elle appréciait faire de longues balades en bicyclette et le ski de descente...sans oublier un sport loisir : elle a toujours aimé swinguer !!!! Le son de l'accordéon ravive ses envies de danser !!! (Ce qu'elle peut toujours faire lors de nos après-midi « anniversaire »). Madame se rend aux animations proposées à l'EHPAD quand il s'agit d'activités actives, étant toujours dynamique !!! Elle apprécie les balades dans le parc de notre établissement car elle aimait jardiner et la verdure lui rappelle de bons souvenirs.



Madame Michèle VOTEY est née le 21 décembre 1952 à Pontarlier. Madame a eu 2 enfants d'un premier mariage. Gabriel, ce second époux vient lui rendre visite tous les jours. Michèle a fait les championnats de pétanque à Nevers en 1977 et a fini championne de Franche-Comté. Attention, elle joue à la belote, au tarot, au loto, aime les puzzles. Méfiez-vous qu'elle ne gagne pas encore. Michèle est entrée chez nous le 24 avril 2018.



Cet hiver, le 30 janvier 2018, nous avons souhaité la bienvenue à **Madame Suzanne BOUVERET**. Madame n'était pas dépaysée lors de son arrivée puisqu'elle connaissait déjà l'établissement elle a retrouvé certains personnels qu'elle avait connus lorsqu'elle rendait visite à un membre de sa famille. Elle est née le 23 avril 1935 à une trentaine de kilomètres de Gray à Confracourt. Elle a grandi dans la région. Puis lorsqu'elle a rencontré son futur mari qui était agent de police. Ils ont vécu en région parisienne où elle gardait des enfants, avant de revenir habiter Gray pour profiter d'une retraite méritée. Laurent, Ghislaine et Christine sont nés de ce mariage. Suzanne aime tricoter, jardiner, s'évader par le biais de la lecture, aller au cinéma et au théâtre. Elle apprécie les extérieurs pour savourer les senteurs des plantes et fleurs.



Le village de Cirey les Bellevaux a vu naître **Madame Paulette BAILLY** le 26 mai 1921. Elle a travaillé auprès de son mari qui était fromager. Le couple a élevé 6 enfants. Puis une quinzaine de petits enfants ont agrandi la famille. Paulette s'occupait de sa maison, de la cuisine, du jardinage et de sa petite troupe. Elle aimait tricoter. Le couple se réservait aussi de bons moments pour aller danser. Paulette apprécie que l'on vienne bavarder avec elle, et les balades dans le parc. Le 12 avril dernier, Paulette a quitté la maison de retraite de Dampierre sur Salon pour intégrer notre établissement.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



Madame Christiane JEANNEY est venue rejoindre son frère, Jean-Pierre, le 8 mars 2018. Christiane est née à Héricourt le 30 septembre 1952. Avant d'entrer au sein de notre maison de retraite, elle a vécu au foyer « les sources » à Lure. Christiane a travaillé en lingerie. Elle est heureuse de voir sa sœur qui lui rend visite une fois par semaine. Madame retrouve certains résidents pour les animations. Le matin, Christiane rejoint d'autres résidents au coin salon.



Le 11 mars 1942, **Madame Christiane LEPIN** a fait la joie de ses parents en ouvrant les yeux pour la 1^{ère} fois !!! dans le village de Blondfontaine vers Jussey. Christiane nous a rejoints le 17 avril 2018. Le jardinage et la cuisine sont des occupations qui lui plaisent. Son fils Cyril et sa belle-fille Alexandra lui ont donné d'adorables petits-enfants qui font sa fierté. Elle est déjà venue à plusieurs reprises en séjour temporaire où elle s'était déjà liée d'amitié avec des résidents. Le matin, Christiane n'hésite pas à nous rendre visite pour nous dire bonjour. Elle s'adonne aux après-midi jeux de société comme le scrabble, les dominos, le triomino et le loto. Elle participe aux autres activités et sorties dont dernièrement le tournoi entre EHPAD.



Née le 25 février 1927 dans la commune de Francourville, **Madame Simonne MILLOT** est devenue Franc-Comtoise. Elle a grandi dans cette région sans jamais la quitter. Elle rencontra l'homme de sa vie, se maria et travailla auprès de lui comme agricultrice à Gézier et Fontenelay. Sylviane, Pascal, Alain, Christian, Remy et Yves sont ses 6 enfants. Elle aime jardiner et la cuisine. Simonne est arrivée dans notre établissement le 17 avril 2018. Elle apprécie la lecture et participe parfois aux ateliers de la vie quotidienne comme l'épluchage de légumes.



Madame Gisèle BOIBESSOT est entrée à l'EHPAD le 5 de ce mois. Celle-ci est née aux Fontenelles le 25 avril 1928. Nous connaissons déjà Gisèle puisqu'elle venait en chambre temporaire. Madame situe bien notre établissement puisqu'avec son mari, Raymond, ils résident à proximité. Son époux lui rend visite tous les jours et ses enfants : Eric et Luc, dès qu'ils le peuvent. Gisèle et son mari tenaient un magasin d'électroménager à Gray.



Madame Jacqueline DAVID est arrivée à Cournot-Changey le 7 juin dernier. Nous avons l'habitude de la voir lors de ses séjours temporaires. Elle venait également participer au loto le vendredi, où seulement passer l'après-midi auprès d'amies. Jacqueline est née le 18 juin 1931 à Epinal. Après son premier séjour en chambre temporaire, elle s'est montrée très enthousiaste à l'idée d'un séjour définitif. Madame DAVID a 4 enfants. Une petite tribu s'est formée, composée de 7 petits-enfants et 6 arrière petits-enfants. Jacqueline a vécu à Montferrand puis à Besançon avant de venir s'installer à Arc les Gray. Elle a travaillé en tant employée de maison où elle effectuait des travaux de couture et de tricot. Elle fait son petit tour le matin pour dire bonjour à tout le monde puis va s'oxygéner dans notre parc arboré. Toujours de bonne humeur, son sourire est communicatif.



Madame Germaine BŒUF est arrivée parmi nous le 22 mars 2018. Elle est née le 3 septembre 1930 à Parcey, dans le Jura. Elle a vécu à Besançon et a travaillé chez Weill. Elle s'est mariée et de cette union, sont nés Bernadette, Pascal, Michel et Jean-Pierre. Germaine a élevé ses enfants. Elle appréciait tricoter et cuisiner. Le 22 mars dernier, Germaine a intégré notre établissement entourée de toute sa famille. Lors des animations, elle participe à certaines activités comme le loto, les anniversaires, les jeux de société.



La Direction, l'ensemble du personnel de Cournot Changey et les résidents leur souhaitent la bienvenue et de bons moments parmi nous.

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Madame Huguette AUBRUN avait vu le jour à L'Isle sur le Doubs le 1^{er} septembre de l'année 1925. Elle habitait à Gray avec son mari. Elle était veuve depuis 30 ans. Cette maman de 5 enfants dont 2 décédés avait longtemps été bénévole à la bibliothèque de Gray et à « Gray accueil » pour des activités manuelles. Elle était très sociable et demandeuse de contacts et d'animation. Agréable et souriante, Huguette nous avait rejoint le 18 novembre 2015. Le matin, elle aimait se mettre dans son fauteuil pour lire. L'après-midi, elle participait aux animations, aussi bien physique, manuelles, que jeux de mots, de société, et aimait le challenge en participant au tournoi inter établissement ainsi qu'aux ateliers culinaires. Huguette attendait avec plaisir le passage pour la distribution du courrier afin d'avoir des moments d'échange, de rire et de bonne humeur. Elle est partie vers d'autres horizons le 31 mars 2018.

Le 3 avril 1923 avait vu le jour **Monsieur Jean-Marie BIGOLET** dans notre belle cité Grayloise au sein d'une fratrie comptant 6 enfants. Ce célibataire, sans enfant, avait mené une carrière professionnelle bien remplie en étant employé de banque, comptable en quincaillerie et agent de la navigation. Sportif accompli, il excellait en athlétisme. Il a également œuvré dans le syndicalisme pendant 60 ans. Jean-Marie a toujours été féru d'émissions scientifiques et de lecture. Il était arrivé au sein de notre maison de retraite le 20 décembre 2013. Jean-Marie était passionné de lecture et de livre historique et il aimait nous raconter ses souvenirs. Monsieur était une personne très pieuse et ce n'est pas un hasard s'il a décidé ne nous quittés le 25 décembre 2017.





Le 18 septembre 1926 Arc les Gray a vu naître **Monsieur Robert LAMBERT**. Il avait commencé sa carrière comme ouvrier cultivateur puis fut militaire pendant 16 ans jusqu'à l'âge de 34 ans. Ensuite, il a travaillé comme agent de maîtrise au sein de la société John Deere pendant 20 ans. Martine, Christian, Philippe et Thierry sont venus agrandir la famille. Il appréciait la cuisine et la lecture. Notre établissement avait accueilli Robert le 2 septembre 2014. D'un tempérament plutôt solitaire, il n'hésitait cependant pas à discuter avec le personnel soignant et les autres résidents. L'après-midi, il se rendait auprès des bénévoles de l'animation envers qui il avait tissé des liens amicaux. De ses années d'armée, il avait gardé le goût des voyages que ce soit en France ou à l'étranger. Robert appréciait toujours autant les sorties. Il profitait de ses soirées pour regarder la télévision. De temps à autres, il partait en congés chez ses enfants. Mais le 11 février 2018, il est parti pour son dernier voyage. Au revoir Robert...

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

C'est le 24 mars 1920 que **Madame Hélène GAUTHEROT** avait vu le jour. Plus exactement à BEZEZNO dans un beau pays bien loin de nos frontières, à savoir la POLOGNE. Ce n'est qu'à l'âge de 25 ans qu'elle quitte son pays natal. Femme au foyer, elle y a élevé ses 4 enfants. Le 30 juillet 2013 elle rejoint notre institution et quitte la maison de retraite des Capucins pour y rejoindre 2 membres de sa famille. Hélène appréciait la télévision, le tricot, le jardinage et bien entendu la bonne cuisine. Le 22 mars 2018, elle s'en est allée retrouver ses proches disparus.





Madame Yvonne KNAB était née le 27 Juin 1931 dans la commune de Passavant-La-Rochère. Elle avait quitté son domicile d'Hugier, où elle avait un appartement dans la maison de sa fille pour nous rejoindre le 8 septembre 2015. Maman de 5 enfants, 2 filles et 3 garçons, elle avait travaillé comme lingère, avant de devenir horticultrice avec son mari. Yvonne discutait facilement avec les soignants et les résidents. Par ailleurs, elle appréciait le café après le repas. Yvonne aimait regarder la télévision ou faire des ateliers mémoire. Aimant être occupée, elle participait activement aux ateliers du PASA. Appréciant la marche, elle se baladait afin de découvrir notre jardin et ses arbres fruitiers. La musique, les animaux et les travaux ménagers faisaient partie de son quotidien. Lorsque des tenues du personnel avaient besoin de retouche, Yvonne faisait la couture. Le 28 février dernier, Yvonne a fait sa dernière balade.

Madame Andrée GUYONVERNIER était Pelouséenne puisqu'elle était née le 20 décembre 1929 à Pelousey dans le Doubs d'une fratrie de 6 enfants. Elle avait eu la douleur de perdre un de ses enfants. Elle avait exercé le métier d'assistante maternelle avant de travailler dans la maroquinerie. Son époux étant masiquotier, en Gascogne. Métier peu connu, il coupait du cuir afin de fabriquer des valises. Souriante et très agréable, Andrée aimait le contact avec les autres résidents et le personnel soignant. Très active, elle avait intégré le PASA. Elle était toujours présente lors du pliage du linge. Andrée nous communiquait son sourire. Andrée appréciait les promenades à l'extérieur. Elle aimait les fleurs et lors des après-midi musicaux, elle aimait danser avec le personnel. Sa fille Chantal a toujours été proche d'elle, Andrée a même vécu chez elle avant son entrée.

Elle a connu notre établissement lors de séjours temporaires, puis est entrée définitivement le 5 mai 2015. Andrée dite « Dédé » a fermé ses paupières à jamais le 10 avril 2018, mais dans nos pensées, son sourire est toujours présent quand nous évoquons les bons moments passés avec elle.





Le 11 janvier 1926, **Monsieur Alphonse ROLLE** est né à Chenecey-Buillon. Quand fut venu l'heure d'apprendre un métier, il se lança dans celui de fromager en Côte d'or et vécu à Laine en Duesmois. Après son mariage, il s'installa avec son épouse à GY. Hélène lui donna 4 enfants : Ghyslaine, Madeleine, Dominique et Patrice.

Lors de ses moments d'évasion, il aimait lire, se balader dans les forêts et jardiner. Quand il ne put rester chez lui, il entra en EHPAD à Gray, puis nous rejoignit le 31 mars 2016. Alphonse aimait nous parler de son métier de fromager et de sa passion pour le jardinage. Monsieur ROLLE a tiré sa révérence le 10 mars 2018.

Notre EHPAD avait accueilli en séjour temporaire **Madame Anne-Marie DRUET** et, le 4 janvier 2018, Anne-Marie nous avait rejoint définitivement et avait quitté sa maison du Tremblois où elle vivait depuis 1952. Elle était née le 31 décembre 1930 à Dampierre sur Salon. Dès son adolescence elle s'est occupée de ses frères et sœurs pendant environ 6 ans suite au décès de sa maman. Par la suite elle fonda un foyer, avec son époux. Ils eurent 3 enfants. Ils perdurent malheureusement leur fille. Jean-Pierre et Jean-Christophe, ses deux garçons, étaient très proches de leur maman. Elle appréciait la cuisine, le repassage, la lecture. Anne-Marie était une femme très coquette, elle prenait du temps pour elle. Elle avait intégré notre PASA. D'une nature souriante, elle aimait faire des compliments quand elle remarquait une personne bien habillée. C'était une personne très pieuse. Anne-Marie s'en est allée le 27 mai 2018 rejoindre les cieux.



SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Madame Micheline OGEE était devenue Trémontoise lors de sa naissance le 27 septembre 1929 puisqu'elle était née à Trémont sur Sault dans la Meuse. Madame avait vécu de nombreuses années à Maatz en Haute-Marne (entre Langres et Champlitte). Avec son mari, ils ont eu 4 enfants : 3 filles et 1 garçon. Madame était femme au foyer. De caractère plutôt discrète, elle avait plaisir à se distraire avec des jeux de mots qu'ils soient fléchés ou alignés sur une planche de scrabble. Elle nous avait rejoints le 14 juin 2016. Au sein de l'établissement, elle aimait participer aux jeux de mots, les mots croisés et l'atelier épluchage de légumes. Sa fille Christine lui rendait visite plusieurs fois par semaine. Le 14 janvier de cette année, elle a dit un dernier au revoir à Christine qui était à ses côtés pour rejoindre d'autres horizons.



Grayloise de naissance, **Madame Lucienne ADNOT** avait vu le jour le 24 janvier 1932. Son mari était ferrailleur, cette maman de 3 filles était tout naturellement devenue famille d'accueil. Lucienne a vu son cercle familial s'agrandir avec les naissances de 4 petits-enfants et la venue d'arrière petits-enfants. Elle avait intégré l'EHPAD pour un séjour en chambre temporaire avant de rentrer définitivement chez nous le 13 août 2013. Toujours active, elle appréciait les promenades et participait quelquefois aux différentes activités proposées par la maison de retraite. C'était avec grand bonheur qu'elle retrouvait en soirée sa sœur Amélie, son frère Camille et sa fille Clairette, résidants également à l'établissement. Le matin, elle avait son petit rituel : elle se rendait au coin salon et attendait la venue des autres dames avec qui elle s'était liée d'amitié. Elles se retrouvaient toutes aussi après le déjeuner au coin salon. Mais le 16 mars de cette année, Lucienne est partie rejoindre Amélie et Camille qui auparavant nous avaient quittés...

Le 24 juillet 1923 **Madame Berthe BLANCHETETE** avait vu le jour dans la commune d'ARC-LES-GRAY. Maman de 2 filles, Berthe exerçait la profession de comptable dans l'entreprise de son mari. Douce et discrète, elle était parmi nous depuis le 18 septembre 2012. Elle aimait le jardinage, le tricot et regardait volontiers le programme télévisé. Berthe participait également de temps en temps à l'animation. Par la suite, elle restait dans son fauteuil au coin salon, du côté des baies vitrées pour voir le soleil se poser sur elle. Le 11 avril 2018 elle s'en est allée.



Le 16 janvier 1920, **Madame Raymonde ROUX** avait montré le bout de son nez dans la ville de BLIGNY les BEAUNE. Raymonde travailla à l'entretien dans la restauration puis entra dans l'armée où travaillait son futur époux. Monique et Christian ont fait le bonheur du couple en voyant le jour. La venue de 3 petits-enfants permettait à Raymonde d'être une heureuse grand-mère. Je me souviens en 2015, Madame m'avait contacté avec son amie Fatima pour venir visiter notre maison de retraite. A l'issue du rendez-vous, je l'ai entendue me dire « Quand pensez-vous que je vais entrer ?, car je m'y sens déjà bien ici !! ». Elle me téléphonait de temps à autre pour faire le point sur son dossier et nous discussions. Le jour fut venu !!! Le 7 mars 2017 elle entra à l'EHPAD. Aimant la nature, tous les jours, elle appréciait aller se promener dans Gray ou au « Parc pour tous » afin de respirer les senteurs. La lecture était aussi une autre forme d'évasion. Elle appréciait le contact et de ce fait, participait aux jeux de société, et plus particulièrement au jeu de dames. Tous les matins, elle attendait ma visite pour faire un brin de causerie. Je l'accompagnais ensuite auprès de son partenaire de jeux, au coin salon du Parc, afin d'entamer une partie de dame. Elle a perdu la dernière partie mais elle s'en est allé là-haut au-dessus des nuages.

A leurs familles et à leurs proches, La Direction ainsi que tout le personnel de Cournot-Changey adressent leurs plus sincères condoléances.





Jocelyne
LESTAGE
Agent de service

L
E

B
I
E
N
F
A
I
T

D
E
S

É
P
I
C
E
S

Ces épices puissantes aident à contrôler la glycémie, réduire l'inflammation, stimuler votre métabolisme, favoriser la perte de graisse et réduire votre risque de cancer et de maladies cardiaques.

LE BASILIC :

Le basilic est une herbe très efficace anti-inflammatoire avec des avantages extraordinaires de guérison contre l'arthrite, les allergies et des conditions inflammatoires de l'intestin. En outre, le basilic aide à tuer les bactéries nocives qui causent l'intoxication alimentaire.



LA CANNELLE :

Cette épice antique est l'une de celles qui contient des niveaux les plus élevés d'antioxydants de toutes les épices. Elle est aussi très efficace pour aider à stabiliser les niveaux de sucres dans le sang (diabète type 1 et 2) et contient de puissants anti-inflammatoires pour soulager la douleur et la raideur des muscles et articulations.



LE PIMENT DE CAYENNE :

Cette épice forte réchauffe vos plats et votre corps mais augmente votre métabolisme et vous aide à brûler les graisses plus rapidement. Il réduit aussi le cholestérol, les triglycérides et diminue la formation de caillots sanguins nuisibles et c'est aussi un anti-inflammatoire, contre les maux de tête, l'arthrite et renforce le système immunitaire.



LES CLOUS DE GIROFLE :

Ils contiennent des ingrédients antiseptiques et germicides qui aident à combattre les infections. Une des plus connue est sa capacité à soulager la douleur des gencives et des dents. L'huile de clou de girofle est très efficace appliquée sur des éraflures, des coupures, morsures, brûlures.



LE CUMIN :

Il est reconnu particulièrement bon pour la digestion et très efficace pour les troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite. Il aide à maintenir les niveaux de glycémie stable. Il est également une bonne source de fer, de vitamine C et vitamine A et bénéfique pour le système immunitaire.



LE CURCUMA :

C'est un piment jaune-orangé, ses bénéfices sont anti-inflammatoires mais la curcumine (principal ingrédient actif) n'est pas toxique du tout. Elle aide à ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer car diminue l'inflammation et l'oxydation dans le cerveau et elle aide aussi le temps de récupération des accidents vasculaires cérébraux. Plus important encore, le curcuma est l'une des épices les plus puissantes anticancéreuses.



LE ROMARIN :

Il contient des ingrédients actifs qui sont de puissants antioxydants ainsi qu'anti-inflammatoires, le romarin est connu pour améliorer la concentration, stimuler la mémoire et combattre la dépression. Il renforce le système immunitaire, améliore la circulation, stimule la digestion et combat le cancer.



L'ORIGAN :

Cette plante contient une huile qui est un agent très puissant antibactérien, antifongique et antiviral. L'origan soulage également l'inflammation, interne ou externe et peut offrir un soulagement aux allergies, aux maux de tête et douleur sans effet secondaire.





Alexandre
GREGOIRE
Cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

TIRAMISU À LA FRAÏSE

- laver et équeuter les fraises puis les couper en cubes (fraises en 8)
- imbiber les biscuits dans le sirop à l'eau (2 secondes) puis mettre les biscuits au fond du plat ou de la verrine
- mettre les fraises sur les biscuits imbibés puis mettre au frais
- pendant ce temps, séparer le blanc des jaunes
- battre les jaunes avec la moitié de sucre (125g) jusqu'à blanchissement du mélange puis ajouter la mascarpone et mélanger.
- ciseler très fin quelques feuilles de menthe et les ajouter à la préparation.
- dans un autre saladier, monter les blancs en neige, une fois bien montés, serrer les blancs avec le reste de sucre quelques secondes (continuer à battre).
- incorporer délicatement les blancs en neige au mélange précédent.
- verser l'ensemble sur les biscuits et les fraises.
- ajouter au dessus une feuille de menthe ciselée pour la décoration.
- on peut ajouter un peu de chocolat en poudre pour les plus gourmands.

Bon appétit !

Alex



Les Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de fraises
- 6 oeufs
- 450 g de Mascarpone
- 125 g de sucre
- ≈ 20 biscuits à la cuillère
- Sirop de menthe + eau
- quelques feuilles de menthe

LA COMMISSION MENU



François
BELLET-BRISSAUD
Chef cuisinier

C O M M I S S I O N M E N U

« Nous nous retrouvons dorénavant à table chaque mardi lorsque l'organisation de la cuisine le permet et ici, dans cette rubrique, pour synthétiser vos remarques. Nous adhérons à un groupement d'achats pour les denrées alimentaires réunissant plusieurs établissements du bassin Graylois. De nouveaux fournisseurs nous sont attirés et bien sur de nouveaux produits nous sont proposés. Certains plaisent et d'autres non. Je dois donc m'adapter en réajustant mes achats. Je tiens à m'excuser pour ces désagréments ». Vos remarques :



Les + :

- Vous appréciez notre nouveau cuisinier, Alexandre, et sa cuisine plait beaucoup.
- Les petites verrines (entrées mixées) sont très bonnes et bien fraîches.
- Les agents sont souriants et agréables pendant la distribution des repas.
- Vous appréciez votre verre de vin et l'alternance entre le vin rouge et le rosé (midi et soir) satisfait tout le monde.
- Les rations sont plus ajustées en fonction de votre faim.
- Les nouvelles chaises semblent être de bonne qualité et confortables.
- Les croissants le dimanche matin sont toujours les bienvenus !!!

Les - :

- Lorsque les portes de la cuisine s'ouvrent vous avez froid.
- Il y a trop de moutarde dans certaines préparations.

Voici quelques remarques auxquelles je tiendrai compte.

En attendant je vous donne rendez-vous le 22 juin pour notre traditionnel barbecue.



Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

CHANGEMENT DU MOBILIER, DES ESPACES COMMUNS ET DES CHAMBRES :

Après le changement de l'ensemble des lits de type « Alzheimer », en novembre 2017, nous avons procédé, début janvier 2018 au changement de tout le mobilier des chambres qui comprenait :



Armoires, tables, chevets, chiffonniers, chaises et fauteuils.

La charge de travail a été très importante. Il a fallu évacuer l'ancien mobilier tout en installant le nouveau dans la foulée. Début février, nous avons procédé, cette fois-ci, au changement du mobilier des espaces de vie qui comprenait : **chaises, fauteuils, tables, banquettes et sofas.**

REMISE D'UN CHÈQUE VAL DE GRAY MARATHON :

Comme chaque année, le Marathon Val de Gray organise une course/marche de Noël. Les profits de cette manifestation sont remis à une association et cette année, le Marathon Val de Gray a choisi de remettre un chèque d'un montant de 200€ à l'EHPAD COURNOT CHANGEY.

Nous tenons à remercier très chaleureusement le Marathon Val de Gray pour leur générosité envers nos aînés.



REMISE DES MÉDAILLES DU TRAVAIL :

Fin janvier, a eu lieu la traditionnelle cérémonie des vœux de l'établissement en présence du Président de l'association, Bernard DEBIEF, du Directeur de l'EHPAD, Frédéric MEUNIER, quelques membres du conseil d'administration et quelques membres du personnel. Bernard DEBIEF a profité de cette occasion pour remettre les médailles du travail aux récipiendaires suivant :

- **Pour 30 années de travail**, (vermeil) :

Fabienne FEUTRIE, infirmière,
Isabelle COGNEY, agent logistique,
Patricia HOCHET secrétaire.

- **Pour 20 années de travail** (argent) :

Frédéric MEUNIER, Directeur,
François BELLET-BRISSAUD, cuisinier



Nous adressons toutes nos félicitations aux récipiendaires !!!

AGRANDISSEMENT DE LA SALLE À MANGER :

Les travaux de réhabilitation du « château » arrivent bientôt à leur terme pour le 1er étage qui accueillera 10 résidents.

La salle à manger devenant trop exiguë pour accueillir l'ensemble des résidents aux repas du midi et du soir, nous allons donc réquisitionner la salle multimédia, attenante à la salle à manger, afin d'en augmenter la superficie.

Pour se faire, nous allons enlever les portes coulissantes rouges qui séparaient l'actuelle salle à manger de la salle multimédia de façon à pouvoir disposer les tables et les chaises supplémentaires. Il faudra également, pour les résidents, prévoir quelques changements de place à table.

Quoi de neuf ?





Orianne BEL
Ergothérapeute

LES
AIDES
TECHNIQUES

Les aides techniques au repas

Comme je vous l'avais annoncé dans le journal précédent, voici la suite des différentes aides techniques pour les repas :

- **Les verres :**

Verre à découpe nasale : il permet de boire tout en maintenant la tête et le cou droits, pour les personnes ayant des difficultés à pencher la tête en arrière.



Couvercle autoadhésif : il est extensible afin de s'adapter à toute sorte de tasses, gobelets et permet l'utilisation d'une paille. Il évite le renversement même en cas de chute de la tasse ou du verre. Idéal pour les personnes ayant des difficultés de préhension ou souffrant de tremblements.



Gobelet avec bec verseur : Ce gobelet avec couvercle bec verseur conviendra particulièrement aux personnes alitées ou ayant des gestes limités, car il offre une prise en main qui permet de boire en toute sécurité même en étant allongée.



Gobelet ergonomique à 2 poignées : il est facile à prendre en main. Idéal pour les personnes atteintes de tremblements.



- **Pour cuisiner :**

Poste de travail cuisine, multifonctions : c'est un appareil de préparation des aliments. Cette aide technique au repas permet aux personnes en situation de handicap (problèmes de préhension, de faiblesse musculaire, d'amputation d'un membre) de préparer leurs aliments en toute autonomie et sécurité. Il contient : 1 râpe, 1 mandoline, 1 bloc de pics pour maintenir les fruits ou les légumes lors de la préparation, 1 étau doté de coussinets pour un bon maintien des aliments, 1 angle surélevé pour caler une tranche de pain et la tartiner facilement. Il est équipé de coussinets en caoutchouc pour éviter qu'il ne glisse, ce qui permet de cuisiner d'une main.



DANS LE MIROIR DU TEMPS



Marie-Christine
BOUTHÉON
AMP

P
O
È
M
E

Dans le miroir du temps, Je me vois lentement, Lorsque j'étais enfant, Dans les bras de Maman.

Dans le miroir du temps, J'ai l'âge du printemps, L'âge de découvrir
De rêver l'avenir.

Dans le miroir du temps, J'ai eu un jour vingt ans, Un mari, des enfants,
Un travail à plein temps.

Dans le miroir du temps, Et tout au fil des ans, Une vie bien remplie, Un peu de nostalgie.

Dans le miroir du temps, Des amis confidents, Un travail passionnant...
Et que passent les ans !

Dans le miroir du temps, Mes premiers cheveux blancs, L'envie au fond de moi, De profiter de soi.

Dans le miroir du temps, L'avenir qui s'étend, Profiter chaque jour, Des instants bien trop courts.

Dans le miroir du temps, La sagesse des ans, Qui fait se découvrir, Et croire en l'avenir

Dans le miroir du temps, Enfin prendre le temps, D'exister doucement,
De vivre pleinement.

Dans le miroir du temps, Vous laisser simplement, Un signe de la main,
M'en aller vers demain.



Saint Apollinaire

*Je profite de ce joli poème pour vous annoncer mon départ en retraite à compter du 1er septembre 2018. J'ai passé 7 années très agréables et enrichissantes auprès de vous toutes et tous, Je vous en remercie.
Bonne continuation à vous*



Delphine
NARDELLA
Animatrice
Coordinatrice

T
E
M
P
S

F
O
R
T
S

CARNAVAL

Le traditionnel carnaval de la maison de retraite s'est déroulé **Mardi 13 février**. Pour l'occasion, quelques membres du personnel et bénévoles avaient revêtu un costume sur le thème « voyage autour du monde ».

L'animation était proposée par le cirque Dusthiol qui a su tenir en haleine les spectateurs présents !! A l'issue du spectacle, les résidents avaient la possibilité d'élire le plus beau costume parmi les enfants présents. C'est le petit Evan, 5 ans, et arrière petit fils d'une de nos résidentes qui a remporté un bon d'achat de 40€ dans un magasin de jouet graylois.

Bien entendu, « qui dit carnaval, dit beignets » !!! Ils ont été préparés par nos cuisiniers et ont ravi toutes les papilles !!!

Une belle journée placée sous le signe de la convivialité !!!



RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Jeudi 5 avril, nous nous sommes rendus au Collège Delaunay pour rencontrer une classe de SEGPA afin de développer les échanges entre les différentes générations et de permettre aux jeunes de communiquer avec des personnes âgées. Les échanges ont été multiples et constructifs pour chacun. Les jeunes nous avaient réservé un accueil royal en nous confectionnant entièrement le goûter. Mousse de fruits, financier, rocher coco... il y en avait pour tous les goûts !! Nous les avons reçus à notre tour au sein de la maison de retraite **mardi 15 mai**. Ils ont visité l'EHPAD et participé par la suite à un jeu sur la borne musicale avec les résidents. Surpris de la vie en maison de retraite, ils sont repartis avec une idée positive de la vie en institution !!!



4 élèves du lycée Ste Marie ont monté un projet d'animation intergénérationnelle au sein de l'EHPAD en compagnie de deux classes de l'école St Pierre Fourier **lundi 30 mai**. L'idée était de permettre des échanges entre les enfants et les personnes âgées. Ainsi, les enfants ont chanté quelques comptines et ensuite ils étaient installés à table avec les résidents afin de réaliser ensemble quelques dessins. Après l'animation, les enfants se sont rendus à l'extérieur de l'établissement pour effectuer un lâché de ballons. De belles rencontres et de beaux échanges !!!!



Jeudi 24 mai, nous nous sommes retrouvés pour pousser une dernière fois la chanson avec les élèves du lycée Ste Marie. Régulièrement dans l'année, nous avons fixés des rencontres avec les élèves afin de partager différents univers musicaux et diversifier les rencontres. Colette, notre chef de cœur, nous accompagnait pendant les répétitions.



BOWLING

Accompagné de plusieurs EHPAD du bassin graylois, nous nous sommes rendus au Bowling de Besançon **mardi 03 avril**. Une pratique nouvelle pour certains mais adoptée à l'unanimité par tous !!!



Une expérience à renouveler !!!

SORTIE GRENOUILLES



Attendues et appréciées par tous, les fameuses grenouilles ont conquis les estomacs de chacun en ce **jeudi 19 avril**. Les EHPAD du bassin graylois se sont retrouvés pour partager ce moment convivial au restaurant de la plage à Gray. Un moment fort apprécié par nos résidents !!!

LE TOURNOI DES MAISONS DE RETRAITE



Différentes EHPAD et structures du bassin graylois (9 au total) se sont retrouvées **jeudi 7 Juin** à la salle des congrès pour disputer la 11^{ème} édition du tournoi des maisons de retraite. Chaque équipe, composée de 6 résidents, a participé à différentes activités physique et mémoire. Cette

année c'était sur le thème du cirque. Les élèves du lycée Ste Marie étaient également présents sur chaque stand.

La motivation et détermination de chacun étaient au rendez-vous !!! Après une heure de compétition, les résidents de l'EHPAD Cournot Changey se sont classés en 3^{ème} position avec un score de 246 points.

Classement général :

1 ^{er}	Les Capucins	→282 points
2 ^{ème}	Hotel Dieu	→274 points
3 ^{ème}	Cournot Changey	→246 points
4 ^{ème}	Le Rocher	→236 points
5 ^{ème}	Champlitte	→232 points
6 ^{ème}	ELIAD (accueil de jour)	→216 points
7 ^{ème}	Beaujeu	→212 points
8 ^{ème}	Montagney	→210 points
9 ^{ème}	Pesmes	→198 points



Retour en images sur les activités du PASA



REMETTRE LES MOTS DANS LE BON ORDRE POUR CONSTITUER DES PROVERBES



**Léontine
MOUGET**
Aide soignante

J
E
U
X

1. sert Rien il faut partir ne à point de courir

.....



2. gris chats tous nuit les La sont.

.....

3. forgeant C'est qu'on en forgeron devient

.....

4. pleut il jours pleuvra Saint 40 à la plus Médard
S'il tard

.....

5. On fait d'omelette pas sans des œufs casser ne

.....

6. Le ceux monde qui se lèvent à appartient tôt

.....

7. le pas bonheur ne fait L'argent

.....

8. les grands maux grands remèdes Aux

.....

9. A rat bon chat, bon

.....

10. aveugle est L'amour

.....

TROUVEZ L'ÉNIGME « MON TOUT » EN DEVINANT ET ASSOCIANT LES SYLLABES

Mon premier est un légume rond

.....

Mon deuxième est un déterminant possessif

.....

Mon tout vit dans la mer



On s'embrasse sous mon premier au nouvel an

.....

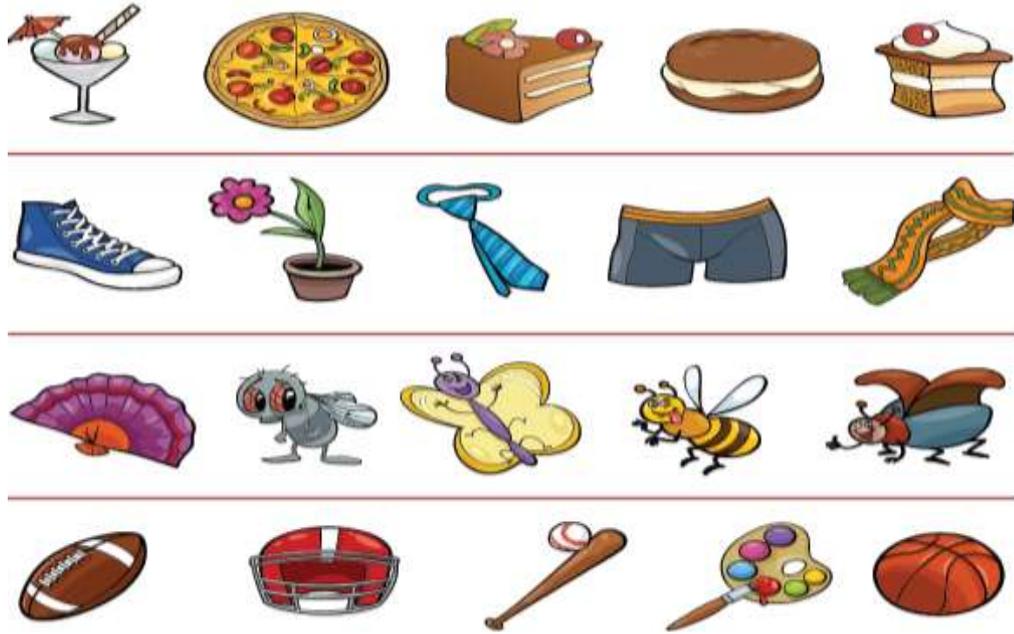
Mon second est le contraire de tôt

Mon tout est un instrument de musique à corde

.....

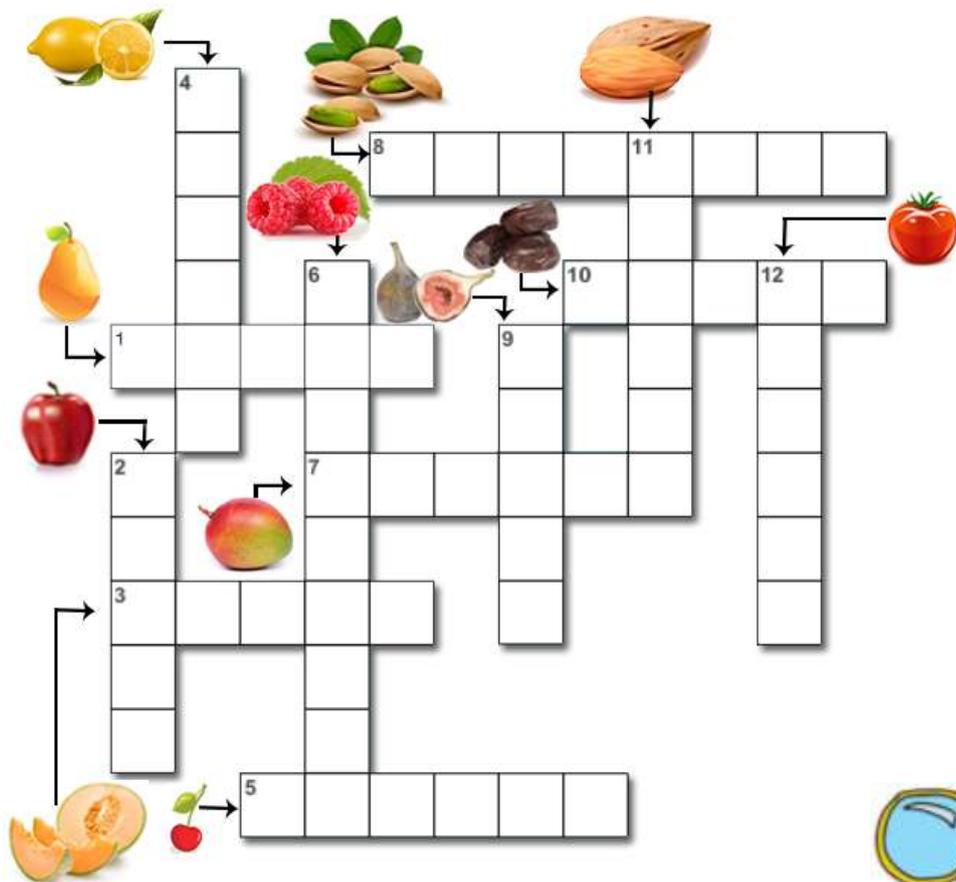


CHERCHEZ L'INTRUS



MOTS À CASER

A l'aide des images, complétez les grilles.





Anaïs LAURENT
Psychologue

P
A
R
O
L
E

D
E
S

R
É
S
I
D
E
N
T
S

La parole des résidents

Les journées s'allongent, des odeurs de muguet, de lilas embaument. Des couleurs multiples s'installent dans le paysage. Pour ce nouveau numéro du journal « Le Canard de Changey », j'ai proposé aux résidents d'exprimer leurs représentations du printemps. L'évocation de cette période de l'année a mobilisé un plaisir certain chez les dames et messieurs rencontrés. Des images, des odeurs, des couleurs, des goûts, parfois même des mélodies, des émotions et sentiments actuels et éprouvés dans le passé sont venus nourrir les échanges. La mémoire est multiple et fonctionne par association d'idées. A partir d'un thème, fleurissent des souvenirs qui gardent parfois une telle vivacité que nous avons l'impression de les revivre en y repensant. En témoignent ces propos recueillis.

Madame J « *Le printemps, c'est l'éveil, la nature qui se réveille, les arbres verdissent, toute la verdure est là... c'est une période où on peut sortir plus facilement... j'aime cette période plus que l'été d'ailleurs. Le ciel est plus clair... regardez ces arbres, il y a quinze jours c'étaient des baguettes, maintenant ils sont beaux, nobles et fournis.* »

Madame B « *J'aime le printemps quand il est beau comme ça, qu'il fait bon... que de souvenirs...* »

Madame B « *Pour moi c'est la meilleure saison. Tout renaît, les arbres, les fleurs... C'est presque une autre vie par rapport à l'hiver qui est froid. J'aime aussi l'automne, les couleurs douces des arbres marron roux...* »

Madame L « *Le printemps c'est le renouveau, ce sont les fleurs qui commencent, les cultures qui se font, le colza et le soleil qui réchauffe... C'est la vie ... j'aime cette saison. C'est la sortie de l'hiver, l'hiver est dur... Les hirondelles arrivent même s'il y en a de moins en moins avec tous les produits toxiques. Je jardinais beaucoup, toutes sortes de choses. Astuce : au pied des tomates, pour ne pas arroser tout le temps, on met de la paille autour du pied, on peut mettre aussi des bouteilles d'eau à la renverse. Le printemps, on quitte les habits chauds, on remet les petites robes, on sort plus... »*

Madame M « *En ouvrant les volets, de ma chambre je vois les arbres en fleurs, c'est magnifique ! Les oiseaux chantent c'est agréable et regardez ce soleil ... J'aime aller me promener voir les pervenches, me promener pour aller cueillir le muguet... J'aime plus la montagne que la mer. Les paysages de montagne me touchent plus... »*

Monsieur P « *Au printemps, je faisais le jardin. C'était un potager, il était en carré. Je commençais par planter des échalotes, je semais des petits pois, je plantais les salades dans un endroit abrité. La base c'était des carottes, des poireaux, des pommes de terre pour ma consommation. Comme les enfants étaient nombreux, ça permettait de nourrir tout le monde. Je me basais sur le calendrier lunaire pour les plantations. Mon jardin, c'était tout pour moi. J'avais 150 rosiers. J'aime beaucoup cette période comme les autres saisons de l'année d'ailleurs. »*

Monsieur C « *« Quand les cigognes arriveront, nous n'aurons plus qu'à ouvrir nos fenêtres. » Les cigognes passaient tous les ans, tous les printemps. Elles restaient 7, 8 jours au parc de Marnay. Tous les ans, j'allais spécialement les voir au parc et je prenais les photos. J'adore le printemps, c'est ma saison préférée. »*

Monsieur C « *Les petits oiseaux qui se mettent à chanter de plus en plus fort, lorsque le printemps est là , on a un avenir plus serein, on est dans le bon sens »*





Marylène VALOT
Infirmière

L
E

4
L

T
R
O
P
H
Y

Souvenez-vous !! C'était en février, Marylène VALOT, Infirmière allait vivre une grande aventure en prenant le départ du 4L Trophy en compagnie de sa cousine.

QUEST'CE QUE 4L TROPHY ???

Le Raid 4L Trophy a lieu chaque année. Les participants (environ deux mille étudiants âgés de 18 à 28 ans) disputent cette **course d'orientation**, réalisée exclusivement en **Renault 4**. Le parcours traverse la **France**, l'**Espagne** et le **Maroc**, et contient certaines étapes autour des dunes de Merzouga et dans l'**Atlas**. Au cours de ce voyage, ils transportent des fournitures scolaires et sportives, qui sont redistribuées aux enfants du sud marocain à l'arrivée. Chaque équipage est classé en fonction des kilomètres qu'il réalise pour passer par chaque **point de contrôle** du parcours, l'objectif étant d'en parcourir le moins possible.

Marylène nous retrace son parcours !!!

Lundi 12 février 2018 :

« C'est le jour du grand départ, nous quittons la Franche Comté pour faire le 4L Trophy 2018, ce soir nous dormirons dans un gîte à Beynat. (Vers Brive la Gaillarde) »



Mardi 13 février 2018 :

« Aujourd'hui nous avons pour objectif de relier Biarritz, « Ginette » (notre 4L) ne flanche pas pour le moment !!! »

Mercredi 14 février 2018 :

Le stress monte un peu : journée vérifications au Village départ, Hall Hiraty à Biarritz. Il faut que tout soit validé par l'organisation. Après un petit contre temps pour nous au stand mécanique, nous avons enfin les bracelets aux poignets et Ginette est officiellement floquée, il est 18h. Nous prendrons le départ officiel du 4L Trophy demain.



Jeudi 15 février 2018 :



Le départ officiel est donné par Jean Jacques Rey (créateur du 4L Trophy) et sa petite fille, pas moins de 1200 4L sont rassemblées sur le parking de la Halle Hiraty et attende de prendre la route de l'Espagne. Ce soir l'objectif est d'atteindre Salamanque.

Vendredi 16 février 2018 :

Après une bonne dernière nuit de sommeil dans un hôtel, à Salamanque, nous reprenons les routes espagnoles pour arriver ce soir à Algésiras ! Ce soir ce sera Bivouac avec tous les autres Trophistes, l'aventure continue : première nuit de notre aventure sous la tente !

Samedi 17 février 2018 :

Briefing officiel de Jean Jacques Rey avant la traversée du détroit de Gibraltar. Nous prendrons le troisième bateau affrété pour les trophistes, nous embarquons donc pour Tanger à 18h. Arrivée à Tanger, notre journée n'est pas terminée. Cette fois, il faut se rendre à Rabat où nous allons passer la nuit sur un terrain de l'Université.

Dimanche 18 février 2018 :



Après une nuit fraîche et humide, nous reprenons la route. Après une portion sur l'autoroute marocaine, nous empruntons des routes plus sinueuses. Des paysages tous aussi différents les uns que les autres défilent sous nos yeux. Après avoir rencontré la neige, nous arrivons à Boulajoul lieu de bivouac de ce soir.

Lundi 19 février 2018 :

La nuit a été très froide et ce malgré les différentes couches d'habits, les sacs de couchage et les couvertures de survie. En sortant de la tente nous découvrons que le toit de « Ginette » a gelé, pas étonnant que nous ayons eu si froid. Départ à 7h45 pour Merzouga où nous allons déposer les affaires scolaires à l'association Enfants du Désert, nous avons 310 km à parcourir.



Mardi 20 février 2018 :



Après une courte nuit car il y avait beaucoup de musique sur le bivouac hier soir, nous sommes réveillés en musique par l'organisation avec l'hymne officiel du 4L Trophy à fond sur le campement. Première journée complète de pistes, 103 kilomètres à faire dans le désert

entre bac à sable, herbes à chameaux et boutiques nomades. Après avoir déjoué les pièges, nous allons déguster un thé local avant de rentrer sur le bivouac de Merzouga en fin de journée.



Mercredi 21 février 2018 :

Deuxième journée de piste, 112 kilomètres à parcourir dans le désert mais cette fois avec des passages plus rocaillieux et des bacs à sable plus complexes. Nous sommes partis tôt ce matin et nous arrivons en début d'après midi dans un petit restaurant afin de manger



un plat local. Cette fois c'est notre dernière soirée à Merzouga alors nous montons à pied en haut de la dune de sable afin d'admirer le coucher du soleil.



Jeudi 22 et Vendredi 23 février 2018 :

Départ pour deux jours d'étapes Marathon, 226 km entre routes et pistes ensablées. Deux jours de totale autonomie, par de bivouac géré par l'organisation, pas de repas préparer, l'aventure ! Ginette mange beaucoup de sable sur la matinée du jeudi et nous tombons en panne au milieu d'un bac à sable sans arriver à redémarrer. Un équipage s'arrête et nous tracte. Nous passons la nuit en bivouac, sous un ciel étoilé, avec des équipages que nous n'avions pas encore rencontré jusque là.



Nous arrivons le vendredi matin à 8h au point de contrôle final de l'étape marathon ! Mais il nous reste encore beaucoup de kilomètres à parcourir pour relier Tazzarine puis Marrakech par le col de Tichka.



Samedi 24 février 2018 :

Nous sommes arrivées à Marrakech en fin de journée le vendredi, après une bonne douche, un repas et une bonne nuit de sommeil, c'est journée libre pour découvrir la ville. Mais ce soir nous sommes attendues Chez Ali pour la soirée de clôture et la remise des prix. Et demain, il faudra déjà reprendre la route pour l'Espagne puis la France ...



Félicitations pour cette belle aventure !!!

LE DON DU SOURIRE

L ne coûte rien
et produit beaucoup.

Il enrichit celui qui le reçoit
sans appauvrir celui qui le donne.

Il ne dure qu'un instant,
mais son souvenir est parfois immortel.

Un sourire, c'est du repos
pour l'être fatigué, du courage
pour l'âme abattue, de la
consolation pour le cœur endeuillé.

C'est un véritable antidote
que la nature tient en réserve
pour toutes les peines.

Et si l'on refuse
le sourire que vous méritez,
soyez généreux, donnez le vôtre.

Nul, en effet, n'a autant besoin
d'un sourire que celui qui ne sait
pas en donner aux autres.

A bientôt



TOUTE L'ÉQUIPE VOUS DONNE
RENDEZ-VOUS EN HIVER !!!

