

EHPAD
Cournot
Changey

Le petit canard de changey

Année 2016

Juin - N° 16





Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

Editorial.....1,2

Histoire.....3.4.5

Aux dernières nouvelles.....6.7.8.9

Sport.....10.11

Carnet.....12.13.14.15
.16.17.18.19

Remèdes de grand-mère.....20.21

Culinaire.....22

Le jardin thérapeutique.....23.24.25

Quoi de neuf.....26.27.28

Le dos au quotidien.....29.30.31.32

Accompagnement des résidents.....33.34

Temps forts.....35.36.37.
38.39.40

Jeux.....41.42

La dématérialisation
.43.44

Parole de résidents...45.46

Poésie.....47.48

Les instruments des lavandières.....47.48

Fonctionnement de la lingerie.....49

Le chat.....50

Édité le 21 juin 2016

ESPRIT D'ÉQUIPE, ES-TU LÀ »

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite ».

Cette citation n'est pas de moi mais d'Henri FORD, célèbre industriel. Elle reflète parfaitement l'état d'esprit dans lequel nous devons travailler car la qualité du travail d'équipe contribue fortement à améliorer celle des soins et de l'accompagnement de nos résidents surtout dans le contexte économique difficile que nous traversons actuellement.

Depuis un certain temps, on nous demande de faire plus avec moins (cf. notre prix de journée 2016 qui chute de 3.85 %). Difficile dans ce contexte de motiver une équipe ! Une telle baisse signifie également qu'une revalorisation salariale (tant attendue) s'éloigne de plus en plus...

Donc, à moi de trouver des objectifs clairs et réalistes, fédérateurs et motivant. Il faut, pour cela, que chaque salarié se sente utile et important ; de l'agent d'entretien au plongeur en cuisine en passant par l'aide médico-psychologique et l'aide soignante... enfin tout le monde... Il faut que chacun soit conscient qu'on ne peut travailler l'un sans l'autre.

Les sources de motivations se trouvent dans les nouveaux projets que nous portons. Nouveaux projets médicaux comme, par exemple, notre nouveau mode de préparation des médicaments plus sécurisé ou la signature des soins et de la distribution des médicaments sur tablette tactile permettant une traçabilité en temps réel mais également nouveaux projets sur le plan de l'animation thérapeutique comme l'ouverture du Pôle d'Activité et de Soins Adaptés l'année dernière permettant l'accueil de personnes ayant des troubles modérés du comportement.

Un nouveau projet architectural va également bientôt voir le jour avec la réhabilitation de l'ancien bâtiment, notre « château », et la création de 7 nouveaux lits médicalisés.

Voilà comment se construit et se cultive un esprit d'équipe. Il faut y consacrer du temps, de l'énergie et surtout la volonté de tous, dans un seul but : le bien être du résident.



PETITE PRÉCISION MAIS NÉANMOINS IMPORTANTE...

Je tenais à vous apporter quelques précisions quant à un article paru dans la revue « Que Choisir » du mois d'avril 2016 et qui a suscité de vives réactions de la part de quelques familles.

Dans ce numéro, 300 EHPAD étaient passés au crible (par département) et notre établissement a été bien mal noté. Cette évaluation portait sur la qualité des chambres, des locaux, de la vie sociale et de l'accueil.

La réaction de ces familles qui se disaient ne pas comprendre les appréciations portées sur notre institution m'a incité à contacter la rédaction de cette revue afin d'en savoir plus.

Nous avons également remarqué que, dans le descriptif du déroulement de l'enquête, des visites de terrain « incognito » avaient été effectuées durant une période bien précise. Mais à ces dates, nous n'avons effectué aucune visite.

Après deux semaines d'attente, la revue « Que Choisir » a bien voulu me répondre en me précisant que la visite s'est déroulée le 10 octobre 2015.

En regardant le calendrier, nous nous sommes aperçus que le 10 octobre 2015 tombait un samedi. Voilà l'explication... La soi-disant « visite » n'a donc pas eu lieu puisque les bureaux sont fermés le week-end.

Difficile de noter un établissement sans l'avoir visité...

Qu'en est-il du sérieux de ce magazine ?



Jean
MOUGENOT
AMP

H I S T O I R E

Mesdames et messieurs les résidents, pour ce nouveau rendez vous de votre journal « le petit canard de changey » n°16, j'ai le plaisir de vous présenter une petite page d'histoire concernant un château que beaucoup d'entre vous connaissez certainement déjà, **LE CHATEAU DE CHAMPLITTE**.

Qui croirait, en voyant le château de Champlitte, que cette élégante demeure a été plusieurs fois incendiée, pillée, et réduite à l'état de ruine ? Et pourtant...malgré sa prestance actuelle, ce château n'a pas eu une vie facile.

Au Moyen-âge, c'est un château fort qui se dressait au centre de Champlitte. Cette demeure des sires de Vergy fut incendiée plusieurs fois entre le XIIIème et le XVIème siècle.

Au XVIème siècle, il fut d'ailleurs définitivement détruit, et remplacé par une charmante résidence, moins austère...mais qui vécut à peine 200 ans. Elle brûla en effet en 1751. Seule sa façade de style Renaissance put être sauvée.

Un nouveau château, en forme de U, fut alors construit par l'architecte Bertrand (qui a également dessiné plusieurs bâtiments dans le Doubs) et le sculpteur Breton (dont de nombreuses œuvres sont exposées dans des églises de Besançon).

Achevé au début du XIXème siècle, ce château est celui que l'on connaît aujourd'hui.

Le château de Champlitte n'est plus habité depuis le début du XXème siècle.

UN CHÂTEAU CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE

Vers 1565, le château médiéval de Champlitte est agrémenté d'une aile Renaissance voulue par François de Vergy (1530-1591), seigneur puis comte de Champlitte (1574). Lieutenant général du comté de Bourgogne, il confie cette réalisation à Nicolas Moris. Dans le style d'ensemble, les influences flamandes sont fortes. Néanmoins, le décor traduit un vocabulaire provincial où les thèmes développés s'apparentent à des motifs de tapisserie et de gravures. Un véritable art renaissant fleuri typiquement local apparaît.



La guerre de Dix ans (1634-1644) apporte son lot de destructions, notamment en 1638 où le château, l'église et la ville sont incendiés. Au XVIIIème siècle, la famille Toulangeon acquiert le château. Il est détruit accidentellement par un incendie en 1751. Jean-François de Toulangeon (1702-1780) confie à l'architecte comtois Colombot la reconstruction de l'aile sud (1765-1768). Son fils Hyppolite Jean-René de Toulangeon (1739-1801) désigne l'architecte Bertrand pour terminer le château de Champlitte.

En 1804, l'ultime grand aménagement intérieur est la pose de papiers peints panoramiques sur les murs du salon ovale du rez-de-chaussée. En 1825, les héritiers Toulangeon cèdent le château à la commune de Champlitte qui y installe la Mairie, une école puis un collège. Il est classé monument historique en 1909. A partir de 1957, il est dédié au patrimoine ethnographique de la région de Champlitte et plus généralement de la Haute-Saône. Devenu départemental dès 1963, le Musée occupe complètement l'édifice. Depuis 2008, des jardins « à la Française » ont été aménagés et agrémentent la cour d'honneur du château.

CHÂTEAU-MUSÉE D'ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES :

Le Musée départemental Albert et Félicie Demard-Arts et Traditions Populaires s'installe officiellement dans le château de Champlitte en 1957 et devient la propriété du département de la Haute-Saône en 1963. Le Musée offre un aperçu de la société rurale au tournant du XIXème siècle. La scénographie, basée sur des reconstitutions d'intérieurs paysans,



d'ateliers de travail et de commerces, plonge le visiteur dans une communauté villageoise où rites et croyances populaires rythmaient le temps.

Chaque année, une exposition temporaire est présentée dans les salons situés au rez-de-chaussée du château. S'ajoutent également de nombreuses animations liées, entre autres, aux manifestations culturelles nationales : la nuit des Musées, Les journées européennes du patrimoine ou encore le mois du Film documentaire.

HORAIRES D'OUVERTURE :

- Du 1^{er} octobre au 31 mars : 14h-18h.
- Du 1^{er} avril au 30 septembre : 9h30-12h / 14h-18h.
- Fermé le mardi (sauf en juillet et août), le samedi matin, le dimanche matin, le 1^{er} mai, les 1^{er} et 11 novembre et pendant les vacances scolaires de fin d'année. Fermé le matin des autres jours fériés.

Tarifs :

- Adulte : 6€ - De 16 à 18 ans : 4€ - Gratuit pour les moins de 16 ans.

A ce sujet, nous vous informons que dans le cadre des sorties estivales, le service animation a programmé une sortie au musée de Champlitte le lundi 19 septembre.

Les résidents qui sont intéressés pour participer à cette visite du Musée devront venir s'inscrire au bureau auprès de Delphine.

Pour info :

Durant l'hiver 2014, le château a connu un grand chantier avec la mise en place d'un ascenseur et la modification des différentes salles.

A voir pour les curieux et à revoir pour les passionnés.



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

MARINE MONTILLOT,

Agent logistique en contrat aidé, elle est arrivée au mois de février. Elle exerce sur les différents secteurs.



Elle obtient un baccalauréat professionnel « Services à la personne » au lycée Sainte Marie de Gray. Elle a travaillé dans un service de soins à domicile et son objectif professionnel est de devenir aide-soignante.

Cette jeune fille de vingt et un ans réside à Gray. Elle pratique la Zumba au club de Velesmes. Elle fait partie également du club de hand-ball de Gy.

Avec ses amies, elle aime sortir au cinéma et au bowling.

DÉBORAH MOUGNIOT,

Agent Logistique en contrat aidé. Arrivée depuis le début du mois de mai de cette année au sein de la maison de retraite, elle travaille sur les différents secteurs.



Elle obtient une certification professionnelle dans la restauration en tant que serveuse, métier qu'elle a exercé pendant plusieurs années.

Suite à une reconversion professionnelle dans le secteur de la santé, elle acquiert un titre d'assistante de vie dépendance et celui d'employée familiale et se forme à la prévention et secours civique niveau 1.

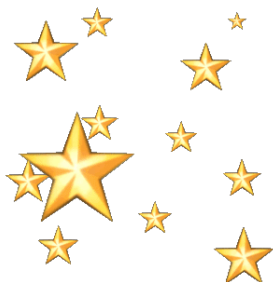
Cette femme de trente-neuf ans réside à Gray avec sa famille : une fille de dix-huit ans et un fils de quinze ans. Ses loisirs sont la marche en pleine nature, la lecture et écouter de la musique de tout horizon.



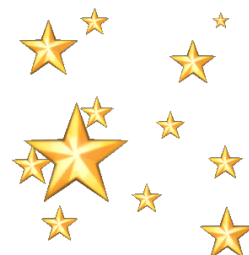
Retour !



LAURA ROUGEOT, Agent logistique. Elle est rentrée de son congé parental d'éducation et a repris son activité professionnelle.



Naissance



Mailys est née :

le 4 Octobre 2015 à 23h23,

Elle pèse 3,680kg et elle mesure 52 cm.



*Elle fait la joie de son frère Aronn
Et de ses parents :*

Anne-sophie Jung et Mickaël Sartelet



Congés maternité



« Elles attendent un heureux événement !!! »



MÉLISSA BALLOCH, agent logistique est en congé maternité jusqu'au 30/07



NATHALIE MILLOT, aide soignante est en congé maternité jusqu'au 28/10



Au revoir !!



HÉLÈNE RICHARD-THIEBAUT, qui était arrivée en Janvier deux mille sept au poste d'aide soignante dans notre établissement. Elle s'intégra rapidement au sein de l'équipe soignante. Très dynamique, elle mit tout son professionnalisme au service des personnes âgées puis décida volontairement de travailler essentiellement auprès des personnes désorientées sur le secteur de la Verrière. Elle fut également

diplômée Assistante de Soins en Gériatrie.

Aujourd'hui, nous lui souhaitons bonne chance et une bonne continuation pour la suite !



Bonne continuation !!



Jean
MOUGENOT
AMP

S
P
O
R
T

LES BOUCLES DE LA SAÔNE :

Cette année encore, notre belle équipe de sportifs de la maison de retraite a foulé les 10 km de bitume du parcours de la 31^{ème} édition des boucles de la Saône. La course s'est déroulée le dimanche 13 mars et a rassemblé presque quatre cents participants. Le départ a été donné à 13h40 à l'Ile Sauzay.

Cette année, la météo a été particulièrement clémente, ce qui explique peut être les bons scores des participants.

Ces bons résultats sont sans doute dû aussi au fait que les participants se sont bien entraînés tout au long de l'année.

Il est important de préciser que cette année, Delphine NARDELLA (animatrice coordinatrice) a rejoint notre équipe de sportifs pour sa première participation aux boucles de la Saône.

Les résultats sont les suivants :

- 1^{er}. Dominique RUI (compagnon de Delphine) : *48 min 45sec*
- 2^{ème}. Frédéric MEUNIER (Directeur) : *49 min 17 sec.*
- 3^{ème}. Jean MOUGENOT (AMP) : *53 min 37 sec.*
- 4^{ème} Delphine NARDELLA : *56 min 21 sec.*

Toutes nos félicitations aux participants.



MARCHE COURSE LA GRAYLOISE :



Dimanche 20 mars a eu lieu la quatrième édition de la marche-course la Grayloise organisée par Maria CHARTON.

Cette manifestation sert à récolter des dons qui sont reversés ensuite en intégralité au profit de la recherche contre le cancer du sein.

Afin de continuer à soutenir cette belle initiative, un groupe de plusieurs salariées de la maison de retraite s'est donné rendez vous pour la quatrième année consécutive.

Elles ont donc parcouru les 5 km prévus, soit en courant pour certaines ou en marchant pour les autres.

Le départ a été donné à l'Ile Sauzay et les participants devaient parcourir deux fois le tour du pont de pierre et du pont neuf.

Cette manifestation a rassemblé près de quatre mille participants.

Nous leur adressons toutes nos félicitations pour cet élan de générosité.



BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



**Laurence
CLERGET**
Veilleuse de nuit



Patricia HOCHET
Technicien
administratif

C
A
R
N
E
T

A RIGNY le 23 octobre 1930
MADAME JEANINE JEANDEY a
vu le jour. Jeanine a fait sa vie à
GRAY, où elle a eu trois enfants
Claude, Philippe et Françoise.
Elle commença sa carrière auprès
de son père au sein de l'épicerie
familiale et ensuite elle s'est
occupée d'enfants.



Elle jouait du piano et apprécie écouter de la musique à
ses moments de détente, Jeanine aime les moments de
partage avec des animations comme les jeux de société, le
scrabble, le loto.... Elle participe volontiers aux ateliers
manuels. Jeanine est arrivée au printemps le 22 mars



**MADAME SUZANNE
MALDONADO** est originaire
d'AUVET LA CHAPELOTTE.
Elle vient vivre à Arc-les-Gray.
Elle y rencontre son mari, M.
Maldonado venu d'Espagne à
l'époque de la guerre civile. De
leur union, sept enfants
viendront agrandir la famille.

Madame, en plus de son rôle de maman, occupe un poste
dans l'entreprise Fouinetot à GRAY. Elle passe aussi
beaucoup de temps à tricoter pour le plaisir de tous ses
proches.

Elle est également amatrice d'art, de peinture en
particulier. Elle nous a rejoint le 24 mai et nous fait déjà
partager son caractère ouvert et sociable.

MADAME MICHELINE OGÉE est originaire de TREMONT-SUR-SAULT. Mme a vécu de nombreuses années sur MAATZ, entre Langres et Champlitte. Avec son mari, ils ont 4 enfants, 3 filles et 1 garçon. Madame était femme au foyer. De caractère plutôt discrète, elle a plaisir à se distraire avec des jeux de mots qu'ils soient fléchés ou alignés sur une planche de scrabble. Elle nous a rejoint tout dernièrement sur le secteur du Parc.



MADAME JULIETTE CHOUX nait et grandit dans le village de Vieilley (Doubs). Une fois mariée, elle élève ses 3 filles et s'occupe de beaucoup d'autres enfants puisqu'elle exerce la belle activité d'assistante maternelle. De caractère discret, madame Choux apprécie les activités artistiques manuelles et musicales.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDERE



C'est au cours du mois d'avril 2016, le 21 que nous avons accueilli **MADAME MICHELLE BOUTON**. Elle a toujours vécu dans la région. Née à GRAY le 30 janvier 1938, elle a grandi dans la région. A l'âge de raison, elle est devenue crémière. Ensuite Michelle s'est mariée et a eu deux filles, Bénédicte et Isabelle. La lecture, les jeux, et les sorties sont des moments qu'elle recherche, ainsi que des partages de discussion.

MADAME SOLANGE DINARD est arrivée parmi nous le 4 mai 2016. Originaire de MONTUREUX, elle a vécu dans ce charmant petit village jusqu'à son mariage. Elle part vivre et travailler en tant qu'agricultrice auprès de son mari en s'installant à ECUELLE. De cette union sont nés Serge et Alain. Toujours très proche de ses garçons malgré la distance qui les sépare « MULHOUSE et MONTBELLIARD ». Solange aime regarder la télévision, plus particulièrement pour passer des moments à trouver les réponses ou autres énigmes avec les jeux télévisés. Les informations l'intéressent, plus particulièrement lire les journaux régionaux.



SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIERE



MADAME JEANNE-MARIE BOURDELAT est venue nous rejoindre le 5 janvier 2016. Notre région est très loin de sa région d'origine « le pays Niçois », où elle s'est mariée et a eu deux enfants Yves et Joëlle. Habile de ses mains, elle fut couturière dans la haute couture. Son mari décéda en 1994. Son fils reste dans le midi et sa fille habite GRAY depuis 2000 pour suivre son mari. Elle propose à sa maman de venir la rejoindre dans notre FRANCHE-COMTE la même année. De nature dynamique, elle profite de notre région pour faire de la marche et de la randonnée. Ce n'est pas sa seule passion, très manuelle de ses mains, tricot et dessin entre autre, ont accompagné ses loisirs. Il ne faut pas oublier que Madame est coquette et apprécie porter des bijoux. Toujours active, elle aime encore bien se balader.

Dans le village de FAYL-BILLOT, est né le 7 mars 1934, **MONSIEUR JEAN QUILLIAM**. Il a sillonné les routes de France par son métier de routier. La grande partie de sa vie s'est faite sur BESANCON, où il a eu deux filles Carole et Christine. Etant de la Franche-Comté, il a pu profiter de ses passions : la pêche, la cueillette des champignons. Quand il ne profite pas de l'extérieur, il aime bricoler. Lors de moments d'évasion musicale, il apprécie l'opéra. Jean nous a rejoints le 2 février 2016.



Le 31 mars 2016, nous avons accueilli **MONSIEUR ALPHONSE ROLLE**. Originaire du Doubs, le 11 janvier 1926, il a vu le jour dans la commune de 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. Un jour il trouva l'amour et rencontra sa future femme. Par la suite ils se sont installés à GY. Son épouse, Hélène, lui donna quatre enfants : Ghyslaine, Madeleine, Dominique et Patrice. Pour ses moments d'évasion, il aime lire, se balader dans les forêts et sans oublier d'aller au jardin.....A d'autres moments il apprécie jouer aux cartes.

MME YVETTE NOLIN vient au monde à CHENOVE (Côte-d'or) et grandit avec 9 frères et sœurs. De son mariage elle a 3 filles et un garçon. Elle est très polyvalente et exerce successivement en usine, en laboratoire et termine sa vie active en étant gérante de café à MAXILLY-SUR-SAONE et sur GRAY. Mélomane et amatrices jeux de mots, Yvette Nolin nous rejoint en ce mois de juin.



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 PARC



MONSIEUR ANDRÉ FROMM naquit dans le (HAUT-RHIN) précisément à INGERSHEIM le 6 avril 1922. C'était le 2 novembre 1939 que cet alsacien était arrivé sur GRAY. André avait d'abord travaillé comme surveillant à l'école de MENANS puis à celle de GY. En 1943, il avait uni sa destinée à celle de Geneviève. Père de 8 enfants, il était comblé par 18 petits-enfants et de nombreux arrières petits-enfants.

C'était toujours avec une joie et des yeux qui pétillaient qu'il nous faisait partager les photos et les faire-part heureux ou moins heureux qui ponctuait sa vie à nos côtés. Sa vie professionnelle, André l'avait partagée entre l'enseignement, la SNCF et les cabinets d'assurance sans oublier son poste de traducteur pendant la guerre. Grand voyageur, de nombreux pays l'avaient accueilli. Ses livres sont fermés et les vers de poésie en suspens depuis le 3 mars 2016.

C'est dans la petite commune d'OYRIERES qu'était née le 15 août 1916 **MADAME HENRIETTE CAILLES**. Avant de rejoindre le personnel du secteur du Parc, Henriette vivait dans notre belle cité Grayloise. Maman de 2 enfants, elle avait eu la joie de voir s'agrandir son cercle familial avec les naissances de 4 petits-enfants. Cette femme dynamique avait travaillé comme serveuse dans la restauration et gouvernante dans des hôtels. Henriette appréciait regarder le journal télévisé. Nous aurions tous souhaité fêter avec elle son centenaire mais Henriette nous a malheureusement quittés le 1^{er} mai dernier après 3 années passées à nos côtés.





MONSIEUR JEAN-MARC DUMORA avait vu le jour dans la cité de MIOS, en Gironde, le 14 janvier 1922.

Il était arrivé en Franche-Comté en 1942 où il avait épousé Henriette. Il avait occupé un poste de pilote dans l'armée de l'air, puis de garde forestier à l'ONF. Il était papa de deux enfants, heureux grand-père de trois petits enfants et six arrières petits-enfants. Grand mélomane, il avait pratiqué le violon de nombreuses années. Jean-Marc était

toujours à l'écoute de ses concitoyens lorsqu'il exerçait ses fonctions d'adjoint de mairie à GRAY. C'est le dimanche 29 mai que Monsieur DUMORA a tiré sa révérence et s'en est allé rejoindre son épouse vers d'autres cieux.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME PAULETTE BLANCHARD a définitivement fermé ses grands yeux bleus le 12 avril dernier. Elle était âgée de 92 ans. Mère de deux enfants, Paulette était l'heureuse grand-mère de 3 petites-filles d'une arrière petite-fille. Calme et discrète, elle appréciait le contact avec le personnel soignant. Paulette avait toujours un beau sourire lorsque nous entrions dans sa chambre. Elle repose désormais à PESMES.





Notre Camille, comme nous aimions l'appeler ainsi, à sa demande, avait intégré notre structure le 14 août 2012. Pour l'état civil **MONSIEUR LUCIEN ADNOT** avait poussé son premier cri le 9 janvier 1935 à GRAY. Il était ferrailleur et avait vécu notamment dans le JURA à SAINT-CLAUDE. Camille, qui avait grandi dans une fratrie de 4 enfants, n'en n'avait eu qu'un seul. Ce mélomane dans l'âme, qui appréciait principalement le violon, passait ses journées à regarder la télévision et jouer à des jeux de société comme le nain jaune. Très galant et jamais contrariant, Camille n'hésitait

pas à nous prendre la main pour y déposer un bisou plein de douceur. Ses grands yeux bleus se sont fermés le 26 avril dernier.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

La commune d'ARC-LES-GRAY avait accueilli une nouvelle âme, le 6 janvier 1931 en la personne de **MADAME SUZANNE BESOMBE**. Toujours souriante et élégante, Suzanne était très entourée de sa famille. Nous nous souviendrons tous et toutes de cette femme douce qui aidait les soignants, à son arrivée, dans le pliage du linge. Suzanne est allée rejoindre son créateur le 24 décembre 2015, elle était alors âgée de 85 ans.





MADAME GINETTE FASSENET est allée rejoindre son cher époux Serge qui, lui aussi avait partagé notre quotidien, le 18 janvier 2016. Elle avait vu le jour dans le petit village d'HUGIER. Maman de deux enfants, Ginette avait eu la douleur de perdre un de ses fils. De nature active, elle avait travaillé, depuis novembre 1946, aux côtés de son mari dans une boutique d'alimentation. Douce et agréable, Ginette vivait avec son fils à MARNAY avant de nous rejoindre l'an passé. Son humour et sa bonne humeur rythmaient les activités du PASA et égayaient nos journées et nos nuits.

Le 22 mars dernier, nous a quittés **MADAME LUCETTE HAQUEMAND** qui était âgée de 97 ans. Lucette avait vu le jour dans la commune d'ARC-LES-GRAY dans une fratrie de 2 filles. Elle ne s'était jamais remise de la mort de son époux qui lui avait prodigué toute sa tendresse jusqu'à sa mort. Sa sœur Micheline avait, par ailleurs, intégré notre structure en avril 2012 pour disparaître un an plus tard.



MONSIEUR EMILE JEAMBRUN est allé rejoindre son épouse « Germaine » le 08 Juin. Il avait fêté ses 100 ans en février dernier. Père de 5 enfants Emile était agriculteur et très travailleur. Il a rempli beaucoup de missions durant sa vie active : Administrateur pendant 40 ans au Crédit Agricole, Administrateur 40 ans à la Coopérative Agricole...Il est entré à la maison de retraite le 02 juillet 2006. Très apprécié de tous, Emile avait beaucoup d'humour et n'hésitait pas à partager avec nous quelques anecdotes.

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

REMÈDES DE GRAND-MÈRE POUR LES PETITS MAUX D'ÉTÉ



Jocelyne
LESTAGE
Agent de service

R
E
M
È
D
E
S

D
E

G
R
A
N
D

M
È
R
E

LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES :

Pour calmer les démangeaisons, il faut appliquer pendant quelques minutes de la glace ou une compresse imprégnée de vinaigre.



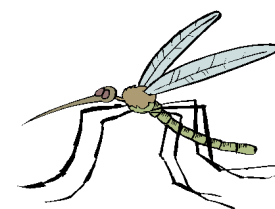
LES PIQÛRES DE GUÊPES OU D'ABEILLES :



Il faut enlever le dard délicatement sans le casser à l'aide d'une pince à épiler puis appliquer sur la piqûre une compresse imbibée de citron ou une goutte d'huile essentielle de lavande qui estompera les démangeaisons.

COMMENT ÉLOIGNER LES INSECTES :

La citronnelle, le géranium odorant, la mélisse ou le thym citron constituent une barrière anti-moustique si ces plantes sont disposées sur le balcon de la chambre ou près de la terrasse.



Pour les guêpes, faire un piège avec une bouteille d'eau coupée en deux, y mettre du sirop, retourner la partie avec le goulot, les guêpes seront attirées et ne pourront pas ressortir.



LES COUPS DE SOLEIL :

L'huile essentielle d'aloé vera est un excellent remède contre les coups de soleil, elle possède un pouvoir apaisant. L'huile végétale de calendula a des propriétés cicatrisantes et calmantes, sa teneur en carotène et en vitamine A vont permettre de restructurer la peau.

Ah, te voilà enfin toi !



L'INSOLATION :

Suite à une exposition trop longue au soleil, votre corps « surchauffe » cela se traduit par une forte fièvre, des nausées, une grosse fatigue, un cataplasme d'argile posé sur la nuque absorbera la chaleur (à garder 5 minutes et à renouveler).



TIRAMISU AUX FRAISES



**François
BELLET-BRI SSAUD**
Chef cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fraises
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 12 biscuits roses de Reims
- 90 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 5cl de limoncello



PRÉPARATION DE LA RECETTE :

- 1- Lavez, égouttez, séchez et équeutez les fraises.
- 2- Dans un bol, écrasez 3 ou 4 fraises à la fourchette avec le limoncello et 10 gr de sucre. Réservez.
- 3- Coupez les autres fraises en deux.
- 4- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le reste du sucre. Ajoutez la mascarpone, le sucre vanillé et mélangez énergiquement.
- 5- Montez les blancs.
- 6- Incorporez les blancs en neige à la préparation.
- 7- Répartissez la moitié de la préparation sur les biscuits et recouvrir d'une couche de fraises et recouvrir à nouveau de mascarpone.

Décorez la surface avec le reste des fraises.

Mettre 3 heures au réfrigérateur avant de servir.



LE JARDIN THÉRAPEUTIQUE



Isabelle PINTO
ASG

LE J A R D I N T H É R A P E U T I Q U E

De plus en plus d'études témoignent que le maintien de la santé, le sentiment de bien être, la qualité du sommeil, la réduction des médicaments, l'appétit sont fortement favorisés par les facteurs environnementaux et organisationnels :

- Présence de lieu calme.
- Présence de parcours adaptés.
- Eléments stimulant pour les sens et l'esprit.
- Activités renouant avec des pratiques d'autrefois.

Un espace bien pensé et bien aménagé peut permettre de répondre à tous ces objectifs : LE JARDIN.

Le jardinage en tant qu'approche thérapeutique est apparu à la fin du XVIIIème siècle aux Etats-Unis. D'autres pays sont précurseurs comme l'Angleterre, le Canada et le Japon.

En France, le ministère de la santé a récemment reconnu cette thérapie comme « non médicamenteuse » entrant dans le cadre du « plan Alzheimer ». Le dernier plan Alzheimer incite d'ailleurs les unités à se doter d'un jardin de préférence « thérapeutique » où les résidents et le personnel se réunissent pour désherber, biner, planter...

Une étude menée par l'association horticole canadienne sur des malades d'Alzheimer a prouvé une baisse de 19% d'incidents violents pour les personnes en contact avec des jardins.



LE JARDIN THÉRAPEUTIQUE AU PASA



Accessible à tous les résidents valides ou non, le jardin se compose de 5 bacs suspendus :

- Un bac avec des herbes aromatiques (persil – estragon – thym – ciboulette – menthe)
- Un second avec une partie florale : tulipes, glaïeuls, géraniums, œillets d'inde...
- Un troisième réservé à la culture d'une vingtaine de fraisiers.
- Et deux autres consacré à l'espace potager (tomates, courgettes, radis, poireaux, carottes, pommes de terre, salade, framboisiers)

Cet espace possède un parcours de déambulation sécurisé, agrémenté d'une terrasse en lien direct avec le lieu de vie.

LES OBJECTIFS :

L'avantage du jardinage réside dans la multiplicité des tâches qu'il implique (désherber, piocher, ratisser, semer, planter, arroser, récolter, cuisiner et déguster !!)

Chaque résident participe à son rythme à la création et à l'entretien du jardin.



L'évolution des saisons et les différentes étapes de croissance aux végétaux apportent des repères et permettent de se situer dans le temps. Ce travail commun permet échanges et discussions. Les résidents partagent volontiers leurs savoirs et leurs expériences.

Le but du jardin thérapeutique n'est bien sûr pas la production ; mais la possibilité d'exploiter une stimulation globale des capacités de chacun.

➤ **Stimulation motrice** : Renforcement de la marche sur un parcours sécurisé.

➤ **Stimulation cognitive** : A travers les sens et le renforcement de la mémoire, travail de réminiscence et reviviscence. (réminiscence :



Faculté de se rappeler volontairement les souvenirs par le biais d'une action. Ex : Semer, planter, arroser... Reviviscence: Réapparition involontaire de conscience déjà éprouvés. Ex : Odeur d'herbe coupée qui fait revenir à la conscience un vécu

personnel)

➤ **Stimulation des 5 sens** :

L'ouïe : Sollicitée par les bruits environnementaux différents du lieu de vie.

La vue : Sollicitée par des formes et teintes variées de divers arbustes et fleurs.

Le toucher : Entretenu par des plantes à feuilles rugueuses ou lisses et des fleurs aux pétales plus ou moins veloutées. L'entretien du jardin favorise la dextérité fine et la coordination des mouvements.

Le goût : Stimulé par la dégustation des fruits et des légumes préparés lors de l'activité cuisine.

Toutes les activités liée au jardinage bénéficient actuellement d'un intérêt croissant de la population et particulièrement des structures sociales, médicales et médico-sociales.

C'est un moyen de lutter contre les effets du vieillissement. C'est un outil favorisant l'autonomie, la responsabilisation et la valorisation. C'est aussi un lieu de détente, de contemplation et convivialité.



Quoi de neuf dans nos locaux ?



Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

NOUVEAU PHOTOCOPIEUR :

Début décembre 2015, le service secrétariat s'est doté d'un nouveau photocopieur, plus performant que le précédent et équipé également de nouvelles fonctions devenues indispensables pour la réalisation de toutes les tâches administratives. Les nouvelles technologies ont un coût. L'investissement pour ce photocopieur s'est élevé à **4500€**.

NOUVEAU CHARIOT DOUCHE :

L'établissement ne possédant qu'un seul chariot douche pour l'ensemble des services, il devenait indispensable d'en acheter un deuxième pour une meilleure organisation des soins de nursing. C'est chose faite depuis le 1^{er} avril 2016. L'investissement pour ce chariot douche a été de **1995€**.

NOUVELLE CELLULE DE REFROIDISSEMENT EN CUISINE:

Le 1^{er} mai, le service cuisine a été équipé d'une nouvelle cellule de refroidissement rapide. C'est un processus d'abaissement rapide de la température d'un aliment chaud. Pendant l'opération de refroidissement rapide, la température au cœur du produit doit passer de +65° à +3° en 90 minutes. A la fin du refroidissement rapide, la nourriture doit être conservée dans un compartiment réfrigéré, à une température de +3/+4°C. Ce procédé permet une bonne conservation des aliments frais, et répond aux normes actuelles de la chaîne du froid. Le coût de cet investissement s'élève à **3420€**.

CHARIOT MOBILE SNOEZELLEN :

L'Agence Régionale de la Santé (ARS), nous a financés, pour un montant de **6000€**, courant 2015, un chariot mobile Snoezolen. Ce nouveau matériel sert principalement à apporter aux résidents souffrants, donc alités, un moment de détente, de relaxation. Il est également utilisé pour les personnes en fin de vie, en complément des soins palliatifs. Delphine utilise également ce chariot mobile lors de ces bains le jeudi matin afin d'améliorer ce moment de détente et de bien-être.



RÉORGANISATION DE L'ACCUEIL DES FAMILLES SUR LE SECTEUR DE LA VERRIÈRE :

Afin de préserver la sécurité le calme et la sérénité de cette unité de vie, les visiteurs sont invités à s'installer dans la chambre du résident ou sur les autres secteurs de l'EHPAD lors de leur venue. Les familles qui souhaitent être présentes lors des repas seront installées avec leur parent dans un endroit aménagé et privatif, hors du secteur protégé.

RÉFECTION DES PEINTURES DU PARC :

Depuis quelques semaines, le service entretien a entrepris de commencer la réfection des peintures du secteur du parc. Ce chantier important demande beaucoup de préparation et de temps. Nous nous excusons par avance des petits désagréments que ces travaux entraineront tout au long de leur réalisation.

CHANGEMENT DE LITS SECTEUR VERRIÈRE :

Courant novembre, nous avons procédé au changement des lits sur le secteur de la verrière. Dans le cadre du renouvellement de notre mobilier et en fonction du budget attribué, 16 lits ont donc été remplacés. Le prix de revient d'un lit est de 1550 €, soit une facture totale de **24 800 €** pour les 16 lits.



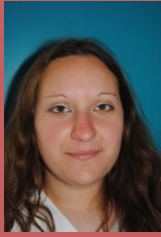
ACQUISITION D'UN TERRAIN EN FACE L'ÉTABLISSEMENT :

Les places de stationnement devant la Maison de Retraite étant très restreintes, le conseil d'administration a saisi l'opportunité d'acheter le terrain qui était à vendre se situant juste en face de l'établissement. Vingt huit places de stationnement vont y être créées pour le personnel ainsi que pour les visiteurs. L'acquisition de ce terrain a coûté **45 000€**.



Alors ! Quoi de neuf ?

LE DOS AU QUOTIDIEN



Orianne BEL
Ergothérapeute

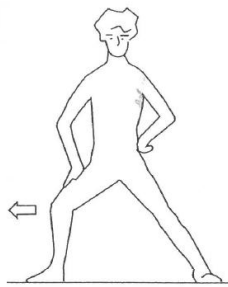
L
E
D
O
S
A
U
Q
U
O
T
I
D
I
E
N

Les maux de dos sont de plus en plus fréquents. Voici quelques conseils en cas de douleur ou pour prévenir celle-ci.

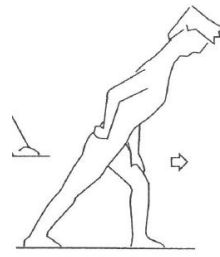
Des gestes à automatiser pour préserver son dos :

- Elargir mes bases d'appui au sol (écarter les pieds).
- Lors d'un port de charge, rapprocher l'objet de mon centre de gravité (le plus près de soi).
- Utiliser un appui supplémentaire
- Faire travailler les jambes pour protéger les vertèbres

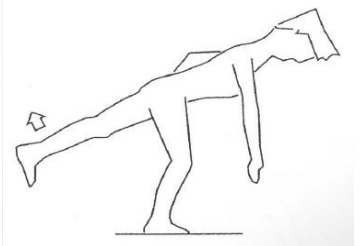
Les gestes à privilégier :



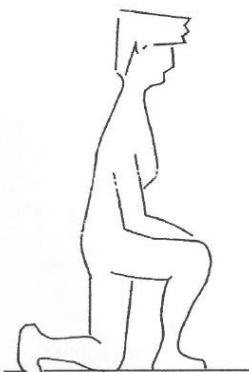
Fente latérale



Fente avant



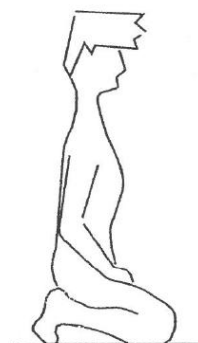
Balancier



Chevalier servant



Accroupi



A genoux

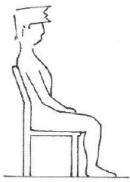
Debout :

Eviter les positions déhanchées prolongées.

Assis :

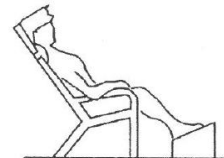
La position assise est fréquente dans notre quotidien, il importe de la rendre confortable pour notre dos :

Position de travail



La position d'écoute : le tronc est en appui sur tout le dossier

La position de détente : le soutien de tout le corps est nécessaire



Eviter les sièges trop bas, trop mous

Couché :

En cas de douleur, ces positions peuvent apporter plus de confort :

Sur le côté : tête soutenue et jambes fléchies



Sur le dos : tête et nuque soutenue, jambes légèrement pliées



Sur le ventre : si besoin mettre un coussin sous le ventre



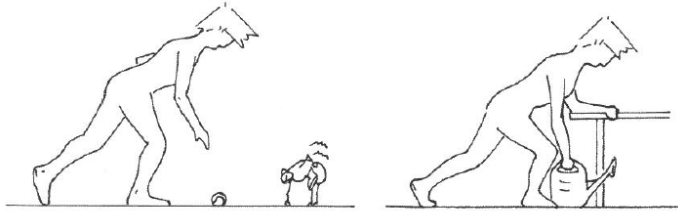
Se détendre : la position couché peut soulager en période douloureuse, par exemple en ramenant les jambes, soutenues par un ou plusieurs coussins



Quelques exemples pour les activités de la vie quotidienne :

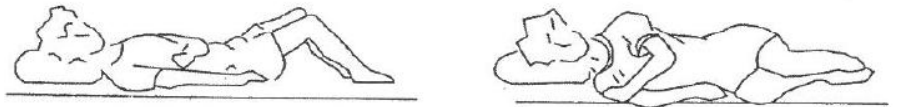
- Ramasser un objet léger :

Vous pouvez utiliser le balancier ou prendre appui.

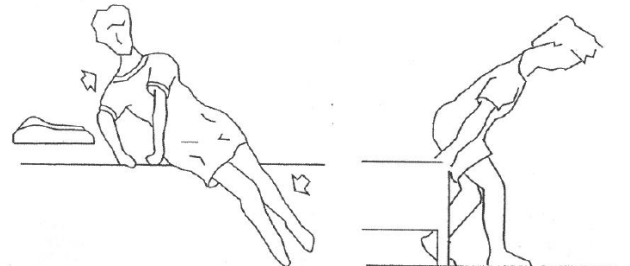


- Se lever du lit :

Fléchissez les genoux et tournez-vous sur le côté épaules et bassin en même temps.



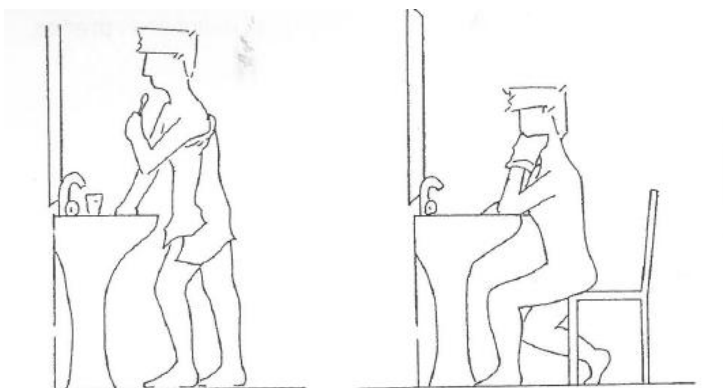
Redressez-vous en basculant les jambes, levez-vous en vous penchant en avant et en vous aidant des bras



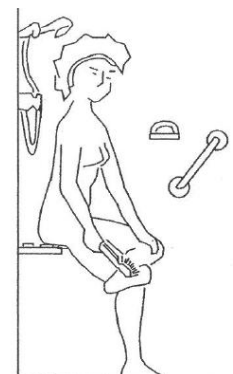
Pour vous coucher, faites les gestes en sens inverse. Evitez les lits trop bas

- Se laver :

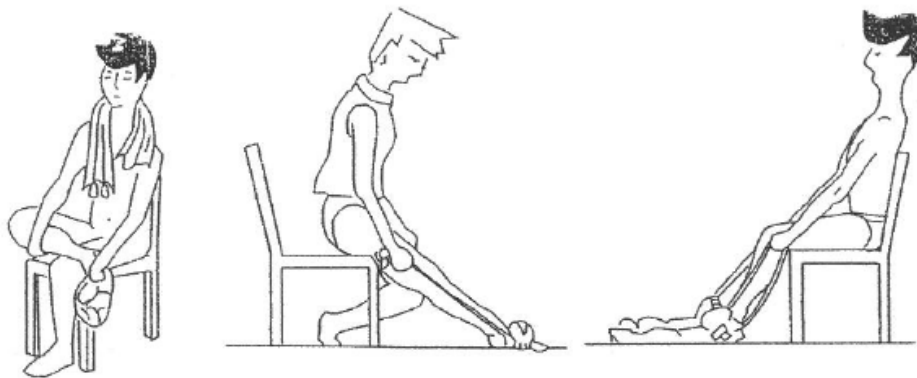
Pour une toilette au lavabo, en position debout, prenez appui d'une main sur le lavabo. En position assise : asseyez-vous au bord du siège



Se laver les pieds :

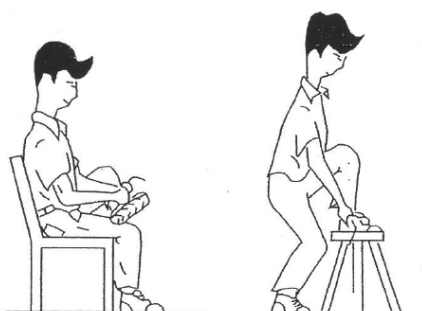


- S'habiller :



En position assise pour mettre les vêtements du bas : slip, pantalon, chaussettes... Vous pouvez utiliser des aides techniques à l'habillage (enfile-bas, pince à long manche...)

Mettre ses chaussures



- Entrer et sortir d'une voiture :

Asseyez-vous d'abord et pivotez sur vos fesses en tournant en même temps bassin et épaules.



ACCOMPAGNEMENT DES RÉSIDENTS DU SECTEUR DE LA VERRIÈRE



Marie-Christine
BOUTHÉON
AMP

A
C
C
O
M
P
A
G
N
E
M
E
N
T

D
E
S

R
E
S
I
D
E
N
T
S

Dans ce secteur nous sommes face à des personnes en perte de facultés mais qui même à un stade avancé de la maladie conservent une vie mentale. La personne a perdu sa cohérence intellectuelle mais a conservé sa cohérence affective et émotionnelle car celles-ci restent présentes.

Nous proposons des animations en nous adaptant au jour le jour à l'état d'esprit du résident et en respectant son désir ou non de participer. Il est toutefois nécessaire de se montrer parfois insistant pour ne pas que la personne reste dans son isolement.

LES ANIMATIONS PROPOSÉES

- **Jeux de ballons** pour la motricité des mains et des jambes
- **Aide à la marche** (cette animation est réalisée tous les jours avec certains résidents tout en respectant son envie et son degré de fatigue).
- **Chansons avec l'ensemble des résidents** tout en sachant que seulement certains sont en capacité de chanter. La chanson réveille bien souvent des souvenirs, procure des émotions et permet de faire appel à sa mémoire. Nous disposons pour cela de support papier avec les textes.

- **Jeux de mémoire** : loto des animaux, des fruits, jeux autour des formes et des couleurs, sur la base d'une recette de cuisine retrouver les ingrédients qui la compose, reconnaissance d'objets familiers, jeu de dominos, proverbes, fables de la fontaine etc...
- **Pliage de linge** ce qui permet à la personne de se sentir utile et de retrouver des gestes qui lui étaient habituels
- **Manucure** qui consiste à un entretien régulier des ongles (couper, nettoyer et éventuellement en fonction de leur souhait vernir). Le soin des ongles est suivi d'un massage des mains avec une crème hydratante.
- **Promenade** dans les autres secteurs et dans le parc en fonction des possibilités du service.

Une grande place est octroyée à l'accompagnement individuel. Il s'agit d'un moment privilégié passé avec le résident à regarder des photos, un magazine ou tout simplement à parler même si avec certains résidents il n'y a pas toujours de cohérence dans les propos. La personne sait que l'on est là pour elle, à côté d'elle, une écoute attentive et bienveillante suffit bien souvent à l'apaiser. Des séances Snoezelen sont proposées à certains résidents pour diminuer les angoisses et tensions.





**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

**T
E
M
P
S

F
O
R
T
S**

CARNAVAL



Nous avons fêté carnaval **Mercredi 10 février** à l'EHPAD en présence des enfants du personnel et arrières petits enfants des résidents, au total 18 enfants étaient présents. Le personnel, également de la fête, s'est costumé pour l'occasion sur le thème des contes. Au cours de l'après midi, les résidents ont procédé à l'élection du plus beau costume parmi les enfants.

Après plusieurs passages des enfants auprès des résidents, c'est le petit Samir, 2 ans 1/2, arrière petit fils d'une de nos résidente qui a été élu avec son beau costume de clown. Il a ainsi remporté un bon d'achat d'une valeur de 40 euros chez King-Jouet. Pour animer cet après midi, Morgan Levender, de son nom de scène, a fait le tour des tables pour proposer des tours de magie aux résidents qui sont restés bouche-bée devant sa prestation. De bons moments de convivialité et de partage pour les résidents qui étaient ravis de cet échange intergénérationnel.



100 PRINTEMPS POUR EMILE JEAMBRUN

Le **03 février 2016** nous avons fêté les 100 ans de Monsieur Emile JEAMBRUN.

MONSIEUR EMILE JEAMBRUN a vu le jour le 3 Février 1916 aux BRESEUX, petite commune du Doubs à côté de MONTBELIARD.



Il effectue son service militaire durant 2 ans et est rappelé pour 2 années supplémentaires sur la ligne Maginot. A son retour, il rencontre Germaine avec qui il va se marier et donner 5 enfants.

Agriculteur, très travailleur, toujours d'avant-garde. Il cherche constamment à évoluer, il est très dur avec lui-même et donc l'est également avec les autres.

Pour lui, l'excellence chez les autres, c'est ce qu'il faut copier.

Le bien à la maison, c'est normal (on en parle même pas).

Il tient à ce que l'on respecte les travailleurs, quel qu'ils soient.

Monsieur JEAMBRUN a rempli beaucoup de missions durant sa vie active :

- Administrateur pendant 40 ans au Crédit Agricole (Vice- président, puis Président)
- Administrateur 40 ans à la Coopérative Agricole
- Vice-président puis Président 40 ans à la Chambre d'agriculture.
- Il a également été Conseiller technique auprès du juge lorsqu'il s'agissait de problèmes agricoles (assesseur pour les affaires agricoles).

Puis, ce sont enchainés trois mandats de Conseiller Municipal à GRAY (responsable des questions agricoles) et Co-organisateur du remembrement actif jusqu'à 65 ans.





Il profite de sa retraite pour voyager. Il découvrira la Tunisie, le Maroc, l'Algérie, la Turquie, l'Autriche, l'Allemagne, la Hollande, l'Italie et l'Espagne.

Quant aux voyages en famille, Emile emmenait tout le monde dans sa traction (la 15 familiale) direction « Golf Juan » en deux étapes et fier de doubler les autres dans la côte de Vizille !! Homme prévoyant, rien ne manquait: les patates, le bidon d'huile, le bidon d'essence, une courroie de ventilateur, la tente deux pièces, les matelas gonflables, les palmes ainsi que la table pliante.... Etc.

Tout au long de sa vie il s'est vu attribuer plusieurs Médailles à commencer par celle des Anciens Combattants, la Croix de Guerre, et fut élevé à l'ordre de Chevalier puis Officier du Mérite Agricole, entre autre.

Il entre à la Maison de retraite Cournot Changey le 2 Juillet 2006 pour rejoindre sa compagne de toujours, Germaine. Le destin en a voulu ainsi, Emile vient de nous quitter ce mercredi 08 Juin.



SORTIE RESTAURANT À LA PLAGE DE GRAY

Mercredi 13 Avril une quinzaine de résidents de l'EHPAD se sont apprêtés à sortir au restaurant de la plage de Gray pour aller manger les cuisses de grenouilles. Avec l'aide des bénévoles et le prêt du mini bus aménagé de Champlitte, nous avons pu faire profiter les résidents même très dépendants physiquement de cette sortie. Chacun a apprécié le menu proposé. Un moment de convivialité qui a ravi tout le monde.

Cette sortie a été financée grâce à l'argent récolté lors du marché de Noël de l'EHPAD.



APRÈS MIDI DÉGUSTATION SUR LE SECTEUR DE LA VERRIÈRE



Environ tous les 2 mois, le service cuisine et le service animation proposent un goûter amélioré pour les résidents du secteur de la Verrière. L'idée générale est de proposer une diversité dans la collation en jouant sur les couleurs, les textures et le goût. L'objectif général de ces après-midi est de garder le plaisir gustatif qui peut être parfois altéré, pour ces résidents désorientés.

THÉ DANSANT AU ROCHER

Jeudi 11 Février, à l'occasion de Carnaval, la maison de retraite du Rocher organisait un thé dansant auquel ont été conviées toutes les maisons de retraite du bassin Graylois. Ce fut un après midi festif au cours duquel il y eut l'élection du plus beau costume. L'après midi s'est achevé par la traditionnelle distribution des beignets de carnaval.



PROJET CUISINE



L'idée générale est d'organiser des après midis récréatifs en collaboration avec le chef cuisinier du service restauration et le service animation. Nous souhaitons proposer aux résidents des temps de rencontre axés sur la cuisine, la découverte des aliments, de nouvelles saveurs, ou encore le partage de recettes, les plaisirs gustatifs, l'éveil des sens, les souvenirs alimentaires, les traditions culinaires ... par le biais d'ateliers tels que des quizz, la découverte de livres de recettes, le partage d'idées, les recettes en fonction des saisons, des ateliers cuisine... Il est donc question à travers ce projet de redonner toute sa dimension sociale au temps du repas afin de valoriser le goût, le sens et la mémoire liés aux recettes et aux aliments. Réintroduire du lien social pour lutter contre les risques de malnutrition et dénutrition des sujets âgés.

CONCOURS DE CRÊPES PARTY

Pour la première année un concours de crêpes s'est déroulé à l'EHPAD des Capucins le **mercredi 11 mai**. 7 EHPAD du bassin Graylois étaient présentes pour cet évènement. Les participants devaient présenter des crêpes sucrées ou salées, à leur convenance. Un jury était sélectionné pour noter les mets sur la présentation et le goût. Un après midi mêlant odeurs, saveurs, excitation... Après un long travail de préparation, nos résidents remportent la deuxième place de ce concours. Félicitations pour leur investissement !!!



SORTIE AU BOWLING



Lundi 9 mai, 6 de nos résidents ont pu découvrir le « Ducky » bowling de Besançon. Ce fut pour eux une découverte et un univers inconnu jusqu'à présent. Ils se sont tous pris au jeu en découvrant la grandeur de la piste et le poids des boules qui ne les a pas arrêtés dans leur course. Une expérience très positive pour les résidents qui souhaitent déjà renouveler cet après midi.

TOURNOI DES MAISONS DE RETRAITE

Jeudi 09 Juin, sept de nos résidents ont participé au tournoi des maisons de retraite qui se tenait à l'EHPAD de l'Hôtel Dieu. Durant quelques mois, les résidents se sont entraînés autour d'activités physiques et de mémoire. sept maisons de retraite du bassin Graylois participaient à cette rencontre. Après 1h30 de compétition, nos résidents ont terminé à la 3^{ème} place. Félicitations pour leur motivation et détermination !!!



DRAPEAUX

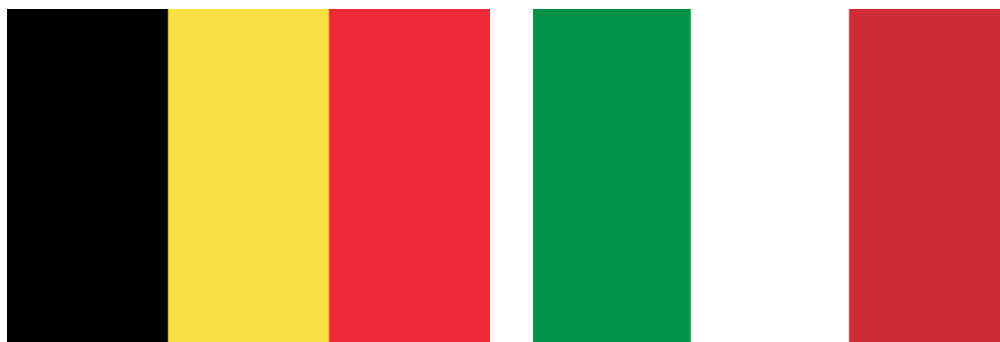
***A QUEL PAYS APPARTIENT CHAQUE
DRAPEAU :***

Italie - France - Russie- Pays-Bas -Belgique
- Allemagne - Angleterre - Espagne



Elisa JOSSELINE
Aide au secrétariat

**J
E
U
X**



ASSEMBLER DES SYLLABES

(Exemple : LA + PIN = LAPIN)

Thème : les animaux

GE	DIN	LA	SOU	LLON	SER
MOU	CO	MOI	AFE	PIN	CHE
ILLE	CHE	PENT	POU	VA	CHE
PAPI	RIS	TI	SIN	CHON	ABE
GIR	LE	DON	VAL	GRE	NEAU

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

La cervelle ramollo



LA DÉMATÉRIALISATION



Patricia HOCHET
Technicien
administratif

L A D É M A T É R I A L I S A T I O N

Qu'est-ce que la dématérialisation ? : La **dématérialisation** correspond à toutes les techniques qui suppriment le papier au profit de l'électronique. Une **facture dématérialisée (ou correspondances)** est le même document en **version numérique** que le document papier qui alors "n'existe plus".



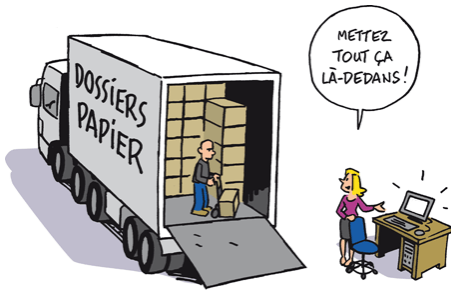
PRÉSENTATION DE LA DÉMATÉRIALISATION :

Au cours des trente dernières années, la dématérialisation des documents fut davantage à l'avant-scène avec l'arrivée de l'informatique à grande échelle. Le rêve du *zéro papier* et les programmes sans papier ont mobilisé de nombreuses initiatives technologiques et influencé de multiples décisions d'investissement. En ce qui concerne les documents imprimés, la dématérialisation correspond au processus de passage d'un support d'information papier à un support électronique.

En temps de crise, **dématérialiser** ses factures, ses contrats ou tout autre document important d'échanges de données, envoyé habituellement par la Poste, peut aider à accélérer les processus commerciaux et à diminuer **les coûts**, ne serait-ce qu'avec la suppression de **l'affranchissement** du courrier.

La **dématérialisation** assure une meilleure **traçabilité** des courriers et documents et optimise la réactivité des collaborateurs. De plus, l'entreprise peut s'affranchir en partie des problématiques liées à l'**archivage** et au stockage des données papier.

Enfin, la dématérialisation réduit l'empreinte carbone des sociétés par la diminution des transports et du papier.



La dématérialisation des documents au sein de notre EHPAD consiste à faire passer des documents de support « PAPIER » au support NUMERIQUE/ ELECTRONIQUE « messagerie électronique (mail) »

Nous essayons de plus en plus de communiquer avec vous par mail, et en tant qu'expéditeur éco responsable nous souhaitons continuer cette évolution naturelle de nos pratiques.

Pour ce faire, et si vous le souhaitez, nous aurions besoin de l'adresse électronique du « Référent administratif ».

Madame Patricia HOCHET, Technicien Administratif, met à disposition des formulaires à compléter pour les personnes désirant adhérer à ce système.

Si vous souhaitez recevoir ce formulaire, contactez Patricia à l'adresse suivante : ehpad.cournot.changey@gmail.com



Encore, merci pour cet acte de citoyenneté !!!



Aude BARBIER
Psychologue

P
A
R
O
L
E

D
E
S

R
É
S
I
D
E
N
T
S

Nous avons pour ce numéro demandé aux dames et messieurs du PASA de se remémorer leurs souvenirs des fêtes de village. Ils ont partagé le temps d'un après-midi leurs anecdotes de ces fêtes annuelles qui enchantaient les petits comme les grands.

Voici leur témoignage qui réveillera sans nul doute les souvenirs de chacun d'entre vous !

La fête du village à SAUVIGNEY avait lieu le 14 juillet. Il y avait le bal, les marchands de nougats ; tous les cultivateurs s'y retrouvaient. C'était au moment de la St-Maurice.

Mme M.

Le 1^{er} dimanche de septembre c'était la fête de FRETIGNEY. Des amis de nos parents nous emmenaient devant les stands ma sœur et moi. Ils nous tenaient par la main et ils nous disaient de choisir quelque chose en haut du stand, souvent une poupée ou un jeu qu'on n'avait pas chez nous comme de belles dînettes. On nous achetait aussi des nougats.

Mme B.

Chez nous, nous n'avions pas vraiment l'occasion d'y aller parce que nous avons beaucoup de travail mais c'est en allant une fois à la fête de SAUVIGNEY- LES-PESMES que j'ai connu mon mari.



Je me souviens qu'il y avait un manège pour les enfants, un stand de tir et un bal où j'ai dansé et pendant lequel j'ai rencontré mon mari.

Mme F.

A PASSAVANT-LA-ROCHERE il n'y avait pas de fête c'était un patelin trop petit et dans les hameaux comme ça, il n'y en avait pas.

Mme K.

Il y a la fête une fois par an à FONTAINE FRANCAISE. Quand j'étais enfant il y avait beaucoup de jeux, je me souviens d'un chamboule tout où je lançais la balle. Je n'ai pas pu y aller tous les ans car mes parents avaient besoin de nous pour le travail.

Mr G.

A Vars, moi je n'y allais pas beaucoup, c'est mon père qui y allait. C'était en novembre et il s'y rendait pour aller danser. Ma mère restait s'occuper des bêtes mais mon père aimait tellement danser qu'il ne manquait pas le bal.



Mme E.

On habitait MERCEY- SUR-GROSNE, là où passe la GROSNE. Nous allions tous les ans à la fête. Il y avait des manèges, des chevaux de bois, un bal champêtre et tous les jeunes et les gens du village s'y retrouvaient, c'était bien. Moi c'est mes frères qui m'y emmenaient et Marc leur ami venait aussi avec nous. Nous allions au bal ensemble. On habitait tout à côté de la place où se tenait la fête. C'était à la Saint-Georges.

Mme P.

Le jour de la fête du village, nous invitions de la famille et des amis, nous étions jusqu'à 30 à table. Nous aidions maman ma sœur et moi pour faire à manger. Après le repas, nous allions danser, c'était à RAY-SUR-SAONE. Il y avait aussi des chevaux de bois et des cris-cris, ces chaises tenues par des chaines et qui tournent. Dans les manèges, il y avait le pompon qu'il fallait attraper. C'était en mai à la Saint-Pancras.

Mme G.

A PELOUSEY, il y avait au milieu de l'année la fête du village. Je n'allais pas sur les manèges petite fille mais on allait danser. Jeune femme, avec mon mari qui était un grand danseur, nous allions au bal pour danser la valse, le tango ou la java.

Mme G.V.



A l'aube du 7^{ème} Age

Avec un peu de sérénité
Le vrai plaisir de la vie
Pour nous les personnes âgées,
C'est dans le prolongement des années,
Voir s'éloigner tous nos soucis
Dans le silence et dans l'oubli.



C'est aussi regarder le passé dans un livre
Où seraient consignés nos souvenirs;
Prendre le temps de le relire,
S'intéresser à toutes les pages,
Revoir les plus belles images,
Cela me paraît être sage.

Mais la vie est une chance qu'il faut saisir.
Alors ne faut-il pas se dire:
Gardons les bons souvenirs,
Éloignons les grands chagrins,
Et malgré les marques du destin
Sourisillons sans faillir notre chemin.

Sans oublier les années passées
Regardons vers l'avenir,
Faisons encore des projets
Avec autant de désir.
C'est peut-être là le secret
D'avoir toujours envie de vivre.

Tant que l'on est curieux de la vie
On fait partie de ceux que l'on envie.
Alors toujours plein de sagesse
Forgeons nous une belle vieillesse,
Demurons jeunes par l'esprit et le cœur
C'est peut-être là aussi, le secret d'un ultime bonheur.

Monsieur Lucien LEFEBVRE

L'arbre penché



Un beau jour j'ai senti mon arbre ployer
Et, un peu à la fois, ses forces s'en aller.
Ses feuilles jaunissaient, ses fleurs dépérissaient ;
Et, ne sachant que faire, impuissant, à son agonie j'assistais.
J'aurais pu le laisser entièrement se dégrader,
Me dire : " C'est la vieillesse, il n'y a plus rien à en tirer".
Et, de découragement, me mettre à pleurer.

Mais je n'ai pas voulu me laisser aller et l'abandonner.
Il ne faut jamais se décourager,
Il faut toujours chercher à essayer.

A mon vieux compagnon, j'ai donné beaucoup de tendresse et de gaieté.
Je l'ai laissé se reposer ; et en même temps, taché de le redresser.
Doucement, en prenant mon temps, je l'ai bien soigné,
Et j'ai toutes ses misères acceptées.
Avec ses peines et ses douleurs, j'ai composé,
Bien contente encore de tout ce qui lui restait.

Et mon fidèle compagnon, de mes efforts, m'a récompensée.
Un jour à la fois, il s'est redressé,
Et de nouveau, quelques fleurs, il m'a données.

A ceux qui m'entouraient, j'ai pu alors montrer
que même sur un vieil arbre, des fleurs et des fruits pouvaient encore pousser.

Et j'ai remercié Dieu de tout ce qu'à mon vieil arbre, il avait laissé.



(Merci à l'auteur anonyme de ce beau poème)



Sylvie BERGERET
Service Lingerie

F
O
N
C
T
I
O
N
N
E
M
E
N
T

D
E

L
A

L
I
N
G
E
R
I
E

Je vous propose un article qui explique le bon fonctionnement de la lingerie la semaine.

LUNDI : Nous lavons tout le linge souillé qui se trouve dans les sacs verts (serviettes et gants de toilette éponge). Nous trions également le linge qui revient de l'ADAPEI (linge plat, nappes, tabliers et tenues professionnelles).

MARDI : Nous traitons tous les sacs bleus, c'est-à-dire le linge des résidents.

MERCREDI : Distribution dans les chambres du linge du week-end, du lundi et du mardi.

JEUDI : Retour du linge de l'ADAPEI. Nous lavons le linge des sacs bleus et ensuite celui des sacs verts.

VENDREDI : Distribution du linge des résidents du mercredi et du jeudi. Nous lavons le linge du vendredi. A 15h, les bacs sont vidés, et le linge des résidents est rangé sur le chariot et sera donné le mercredi suivant.





**Déborah
MOUGNIOT**
Agent Logistique



L E C H A T

En 2016 c'est l'année du « M », vous pouvez appeler votre chat Minette, Moumoune, Mascotte à votre guise...

Chaque race de chat est unique, pour être reconnue de race il doit disposer d'un Pedigree et être né de deux mêmes parents ayant obtenu une reconnaissance. Pour les autres, on dira que ce sont des chats de « gouttières » ou de « maison ».

Le chat aime son indépendance, se reposer des heures au bord de la fenêtre où souvent son instinct de prédateur prend le dessus à la vue d'un oiseau. Très joueur, doué pour faire des bêtises, il reste notre belle boule de poil.

Il existe plus de 80 races différentes dans le monde comme le Persan connue à sa couleur bleuté, le Siamois, l'Angora. Egalement et étonnant le chat sans poil, il en est connu 3 races dans le monde « sa peau effet de pêche et aussi douce qu'une peau de chamois ». Les premiers chats sans poil sont nés en 1966 au Canada. Sa peau nécessite un entretien particulier surtout au soleil.

Son ronronnement est apaisant, bienfaisant autant pour lui que pour nous. Egalement un puissant anti-stress, régulateur de la tension artérielle, soutien psychomoteur voilà les bonnes vertus naturelles de notre minet.

Vous pouvez aussi passer un bon moment au « bar à chat » le plus près se trouve à Besançon pour vous détendre autour d'un café entouré de chats présents dans ces lieux.

Pour finir quelques proverbes et citations :

-Il ne faut pas réveiller le chat qui dort : *(il faut éviter de le réveiller.)*

-Quand le chat n'est pas là, les souris dansent : *(le supérieur absent, les subordonnés en profitent pour ne plus travailler.)*

-Chat échaudé craint l'eau froide : *(après une expérience malheureuse, on en arrive à craindre des choses inoffensives.)*

A bientôt



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

