

EHPAD Cournot Changey

Le petit canard de Changey

ANNEE 2016
DÉCEMBRE - N° 17





Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

Editorial.....1,2
Regroupement des régions
.....3,4
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

Edité le 19
Décembre 2016

LE CHÂTEAU



Cette belle et vieille maison, née dans les années 1900, va bientôt connaître un second souffle...

Depuis presque 20 ans, cette « vieille dame » somnolait dans l'attente d'une nouvelle vie. Elle avait pourtant déjà bien travaillée en accueillant depuis son origine des vieillards nécessiteux issus du monde agricole, sans un sou en poche. On l'appelait alors : « l'hospice ». Le temps passant, le nom d'hospice a cédé sa place à celui de maison de retraite et enfin, dans les années 2000, à celui d'EHPAD : établissement hébergeant des personnes âgées dépendantes.

D'ici quelques mois, au premier étage, dix nouvelles chambres vont être créées. Une unité de vie qui accueillera des résidents désorientés et déambulant nécessitant une prise en charge particulière. Le personnel qui travaillera à cet étage sera du personnel formé et volontaire. De plus, cette unité bénéficiera d'une surveillance continue : jour et nuit.

La résidence de la Verrière, espace protégé jusqu'à présent, deviendra alors une unité de vie identique à celles du Parc ou du Belvédère.

Le second étage sera dévolu au personnel de notre établissement. Actuellement relégués dans un bâtiment annexe, situé au fond de la cour de l'établissement, un peu « vieillot », nos agents bénéficieront alors de locaux adaptés et confortables.

Un ascenseur, placé dans la cour de la Verrière, permettra la jonction des deux bâtiments et desservira les deux étages.

Conjointement à ce projet, notre Association a acquis une parcelle de terrain se trouvant en face l'entrée du bâtiment afin d'y aménager un parking d'une vingtaine de places. Aménagement indispensable qui nous permettra d'estomper les problèmes de stationnement que connaissent actuellement les familles lors de leurs visites.

Ces travaux débuteront en janvier pour se terminer, nous l'espérons, dix mois plus tard... Voilà un beau projet pour cette nouvelle année qui s'approche et qui mobilisera toute notre équipe.

LE REGROUPEMENT DES RÉGIONS

Mesdames et Messieurs les résidents, le numéro 17 de votre journal « le petit canard de Changey » arrive. Pour cette nouvelle édition, je vous propose un sujet d'actualité : **le regroupement des régions.**



Jean
MOUGENOT
AMP

L
E
S

R
É
G
I
O
N
S

La nouvelle répartition des régions est en vigueur sur tout le territoire depuis le 1er janvier 2016.

Depuis le 1er janvier 2016, l'hexagone ne compte plus que 13 régions. **Cinq régions sont donc rayées de la nouvelle carte de France** et laissées au rang des livres d'histoire. Si certaines, comme la Bretagne ou l'Ile-de-France, ne changent pas, d'autres fusionnent et de nouveaux noms apparaissent. On « célèbre » aussi la naissance de la grande métropole du Grand Paris qui regroupe la capitale à 130 communes limitrophes et devrait notamment simplifier les systèmes de transports en commun.

La réforme territoriale, initiée dès mai 2012 par le Président de la République François Hollande, atteint un réel accomplissement avec la naissance de 13 régions.

L'idée de ce nouveau découpage **adopté par les députés en novembre 2014**, serait de rivaliser avec la répartition allemande en länders, comme la Bavière ou Bade-Wurtemberg ou certaines régions espagnoles jugées plus dynamiques comme la région madrilène ou la catalogne. La nouvelle carte de France offrirait, théoriquement, une nouvelle puissance économique aux régions en équilibrant le nombre d'habitants, environ 4 à 5 millions dans chaque région (mis à part les 12 millions de franciliens et les 315000 corses) et la répartition du PIB sur la métropole.

PASSAGE DE 22 À 13 RÉGIONS : LES 7 REGROUPEMENTS RÉGIONAUX ET CAPITALES AVEC LES 7 NOUVEAUX NOMS.

1. Alsace, Champagne- Ardenne et lorraine (Strasbourg)....**Grand Est.**
2. Aquitaine, Poitou-Charentes et Limousin (Bordeaux)....**Nouvelle-Aquitaine.**
3. Auvergne et Rhône-Alpes (Lyon)....**Auvergne-Rhône-Alpes.**
4. Bourgogne et Franche-Comté (Dijon)....**Bourgogne-Franche-Comté.**
5. Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées (Toulouse)....**Occitanie.**
6. Nord-Pas-de-Calais et Picardie (Lille)....**Hauts-de-France.**
7. Haute-Normandie et Basse-Normandie (Rouen)....**Normandie.**

LES 6 NOMS QUI DEMEURENT :

1. la Bretagne.
2. Pays de la Loire.
3. Centre-Val de Loire.
4. Provence-Alpes-Côte-D'azur.
5. Ile de France.
6. La Corse

Voilà, Messieurs Dames, le tout nouveau regroupement des régions. Si toutefois celui-ci vous semble difficilement compréhensible, je vous invite à regarder la nouvelle carte de France ci-jointe.



BIENVENUE A

VANESSA CHATELAIN, aide soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le mois d'août.

Elle a déjà travaillé auprès des personnes âgées dans un service de soins à domicile.

Cette jeune femme de vingt-quatre ans réside à Bucey Les Gy. A ses heures perdues, elle va à la chasse.



Sylvie
BOCQUENET
ASG

A
U
X

D
E
R
N
I
È
R
E
S

N
O
U
V
E
L
L
E
S

WASSILA SAOUDOU, aide soignante

Aide-soignante diplômée depuis cette année, que l'on connaît déjà car elle travaillait comme agent logistique en contrat aidé au sein de la maison de retraite depuis deux mille quatorze.



PÉLAGIE DEMESY, aide soignante

Elle est arrivée depuis le mois de novembre au sein de la maison de retraite.

Cette ancienne esthéticienne s'est reconvertit tout d'abord en auxiliaire de vie sociale puis en aide-soignante. Elle a déjà une expérience auprès des personnes âgées puisqu'elle a travaillé dans un centre de soins à domicile.

Elle réside à Mantoche et a deux enfants : Naomie 10 ans et Cyril 5 ans. Elle aime le jardinage, la cuisine et les ballades à pied.



AUORE DEMIGNÉ, aide médico psychologique

Diplômée depuis deux mille quinze, cette jeune femme possède une expérience auprès d'adultes et d'enfants handicapés.

Elle réside à Vereux et a deux filles, Lilou 8 ans et Isae 9 mois.

Elle adore les chevaux et le dessin.



FLORIE MOUTHON, aide médico psychologique

Elle est arrivée au mois de novembre sur le secteur de la Verrière.

Elle a déjà une expérience auprès de personnes âgées puisqu'elle a travaillé en tant agent logistique au Rocher où elle a préparé sa formation d'aide médico psychologique.

Diplômée depuis le mois de Septembre deux mille seize, elle a ensuite travaillé à la maison de retraite de Dampierre sur Salon.

Elle habite à Framont. A ses heures perdues, elle aime aller faire des randonnées et faire la cuisine.



MÉLANIE ROBERT, agent logistique en emploi avenir

Elle est arrivée sur le secteur depuis le mois de juillet.
Après avoir obtenu un Bac Pro Services à la personne,
elle a travaillé dans un service de soins à domicile.

Elle souhaite devenir aide-soignante. Cette jeune fille de
vingt et un ans réside à Arc-Les-Gray.

Son sport favori est le car cross sur circuit.



JUSTINE LANGLOIS, agent logistique en emploi avenir

Elle est arrivée sur le secteur depuis le mois de Juillet.

Après avoir obtenu un Bac Science Technologie Gestion,
Justine se réoriente et obtient un Bac Pro Services à la
personne au lycée Sainte-Marie.

Elle possède une expérience auprès des personnes âgées
car elle a effectué des remplacements au sein de la maison
de retraite en deux mille quinze.

Elle réside sur Gray et souhaite devenir aide-soignante.



AMANDINE LITAIZE, agent logistique en CDD

Qui est arrivée au mois de novembre au sein de la
maison de retraite.

Après avoir obtenu un baccalauréat en comptabilité,
cette jeune femme travaille pendant huit ans dans le prêt-
à-porter féminin.

Puis, elle se réoriente auprès des personnes âgées et
travaille à domicile. Elle habite à Gray. Elle aime aller au
cinéma.



ANAÏS LAURENT, psychologue

Elle remplace Aude Barbier.

Cette ancienne éducatrice spécialisée se reconvertisse et obtient son diplôme en psychologie.

Elle a travaillé dans un centre médico-psychologique et a une expérience auprès des enfants et adolescents ainsi qu'auprès de personnes déficientes adultes légère à sévère.

Cette femme de trente-six ans réside à Besançon. Elle pratique le footing et la danse africaine. Elle aime recevoir sa famille et ses amis afin de partager des moments de convivialité.



PAULINE LUCOT, service civique

Elle prépare une licence professionnelle « Famille Vieillesse et Problématique Intergénérationnel » à l'Institut Universitaire de Technologie de Belfort.

Cette jeune fille de vingt ans réside à Sauvigney- Les-Gray. Lorsqu'elle n'étudie pas, elle aime écouter de la musique, aller au cinéma et faire des ballades.



OLIVIER DA SILVA LAZARO, apprenti cuisinier

Il est arrivé depuis le mois de Juillet et prépare un CAP cuisine. Ce jeune homme de seize ans habite à Gray. Il est passionné par la moto.

Il a une autre passion : la musique, il pratique la guitare, le piano et la batterie.



Retour!



Allez ... faut y aller !

MÉLISSA BALLOCH,



NATHALIE MILLOT



Elles sont rentrées de leur congé maternité et ont repris leur activité professionnelle

**Bon courage
pour la reprise**





Naissance



Neyla est née :

Le 28 Mai 2016 à 9h48

*Elle pèse 3,310 kg et elle
mesure 49 cm.*

*Elle fait la joie de ses
parents :*

*Mélissa (agent logistique) et
Sylvain*

Zélie est née :

Le 31 Août 2016 à 15h24,

*Elle pèse 2,940 kg et elle
mesure 48 cm.*

*Elle fait la joie de ses
parents :*

*Marion et Charles (cuisinier
de la maison de retraite)*



Noé est né :

Le 02 Septembre 2016,

*Il pèse 3,460 kg et il mesure
50 cm.*

*Il fait la joie de ses
parents :*

*Nathalie (aide soignante) et
Olivier*



Meilleurs Voeux de Bonheur



Mariage



Jessica Consoli et Anthony Frédéric

*Se sont unis le samedi 9 juillet
2016*

*A 15 heures à la mairie de
Champlitte*



Au revoir



VIRGINIE GIROUX, qui avait débuté le 21 janvier 2002 en tant qu'aide-soignante. Elle travaillait ces dernières années essentiellement sur les secteurs du Belvédère et du Parc. Elle nous a quittés le 21 août 2016 pour voguer vers d'autres horizons.



LAETITIA FROTEY, qui avait débuté le 25 janvier 2005 en tant qu'agent logistique. Soucieuse de progresser, elle deviendra aide-soignante en 2008. Elle travaillait essentiellement sur les secteurs Belvédère et Parc. Depuis le 7 octobre 2016, elle nous a quittés pour se former au métier d'infirmière. Sincères félicitations et bonne chance pour la suite !



LAURA ROUGEOT qui avait débuté le 17 Novembre 2008 en tant qu'agent logistique. Elle travaillait essentiellement sur les secteurs du Parc et Belvédère.

Elle nous a quittés pour voguer vers d'autres horizons.



AUDE BARBIER, qui était arrivée le 1^{er} juin 2005 au sein de la maison de retraite en tant que psychologue. Elle était toujours présente pour aider l'équipe à progresser devant les difficultés professionnelles. Elle jouait également un rôle important de soutien auprès des familles et des résidents.

Elle nous a quittés le 10 octobre 2016 pour voguer vers d'autres horizons.





ELISA JOSSELIN, aide au secrétariat qui est arrivée le 8 décembre 2013. Très professionnelle, elle n'hésitait pas à aider ses collègues en bureautique et informatique. Elle va nous manquer pour ses conseils. Elle nous quittera le 5 Janvier prochain. Bonne chance pour la suite !



ANNE-SOPHIE JUNG est entrée le 29 septembre 2014 en tant qu'agent logistique. Elle travaillait sur le secteur de la Verrière. Elle nous a quittés le 5 août 2016 pour voguer vers d'autres horizons.



AURÉLIE PRIEUR, agent logistique est arrivée en 2008 au sein de notre établissement. Elle travaille uniquement sur les secteurs du Belvédère et du Parc. Elle va nous quitter prochainement car elle désire devenir assistante dentaire. Bonne chance pour la suite !



KATIA CHAMPY, infirmière, occupait un poste à temps partiel. Elle a commencé par travailler dans un service de réanimation au CHU MINJOZ à BESANCON puis est arrivée en janvier 2009 au sein de la maison de retraite. Rigoureuse et très professionnelle dans son travail, l'équipe pouvait compter sur elle dans toutes les situations. Elle va nous quitter en début d'année prochaine pour se lancer comme infirmière libérale. Nous lui souhaitons bonne chance pour la suite !



BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



**Laurence
CLERGET**
Veilleuse de nuit

C
A
R
N
E
T

MADAME JULIETTE CHARLES est née le 29 mars dans la commune de JOUGNE dans le HAUT-DOUBS. Juliette était commerçante sur la frontière suisse mais a également résidé à LUXEUIL. Elle a eu la douleur de perdre son époux en mai dernier.



De leur union sont nés 2 enfants, elle est l'heureuse grand-mère de 3 petits-enfants dont Audrey qui, résidant sur GRAY lui rend des visites régulières.

Avant de nous rejoindre le 25 octobre, cette femme discrète et toujours souriante était domiciliée aux Perrières à Gy. Juliette aime regarder la télévision. Un petit rituel s'est installé avec ma collègue et moi car chaque soir lorsque nous passons la saluer et lui demander si elle avait passé une bonne journée, celle-ci pense déjà à nous car elle nous souhaite toujours bon courage et une bonne nuit. Ce qui nous fait plaisir à chaque fois.

MADAME ANGÈLE GUERRIN est née le 15 février à CHOYE. Elle était commerçante à Besançon dans une épicerie. Madame était résidente aux Perrières à Gy avant de venir nous rejoindre le 24 novembre. Personne très sociable, elle aime le contact avec les autres. Elle apprécie les sorties et certaines activités manuelles.



SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDERE

MADemoiselle SUZANNE BAULEY a vu le jour le 24 Juin dans le village de VAUX-LE-MONCELOT. Elle nous vient des Perrières à Gy et était très désireuse de rejoindre notre structure, ce qu'elle a fait le 20 octobre. Agricultrice comme ses parents, Suzanne s'appuyait sur son voisin suisse pour se faire aider dans les travaux de sa maison. Cette célibataire endurcie nous parle volontiers de sa vie. Ses propos nous font rire et tout est alors prétexte pour laisser la plaisanterie éclater. Malgré son souci d'acuité visuel Suzanne est très dynamique et exprime sa volonté pour être dans les liens aux autres.



C'est à DIJON que **MADAME ODETTE ROYER** est née le 11 Août. Elle a choisi d'intégrer notre établissement suite à des difficultés de santé. Veuve, depuis 1985, elle est l'heureuse maman d'un fils qui réside sur la région parisienne mais qui vient régulièrement lui rendre visite. Durant sa vie professionnelle, Odette a travaillé comme agent technique, en faisant de la couture et de la cuisine, au lycée de GRAY. Elle avait uni sa destinée avec son mari, gendarme, le 4 mars 1957. Très volontaire, elle souhaite pouvoir aider en pliant du linge. Actuellement, elle apprécie lire son journal, jouer aux cartes et tricoter. D'ailleurs, la fille de sa meilleure amie vient la chercher, tous les mercredis, pour jouer aux cartes. D'un caractère très doux, Odette a toujours le sourire malgré ses soucis de santé. Le soir, elle regarde la télévision avant de se coucher. C'est notre moment à nous, personnel soignant, de pouvoir discuter avec elle car, elle n'hésite jamais à nous commenter l'émission ou le film qu'elle regarde. Pour notre plus grande joie, Odette nous souhaite toujours une bonne nuit.

MADAME SUZANNE RUOSS a vu le jour le 29 novembre dans le village d'ETUZ. Notre nouvelle résidente apprécie un moment de sieste avant d'aller rejoindre les autres résidents au coin salon pour le goûter. Très coquette, Suzanne apprécie d'aller se faire « chouchouter » par la coiffeuse. Madame apprécie la musique et le loto. Très agréable même si elle ne s'exprime qu'avec parcimonie, ses yeux s'illuminent dès que nous nous asseyons vers elle pour lui prendre la main. Elle nous interpelle à ce moment là en nous disant « Madame, vous allez bien ? ». Suzanne est parmi nous depuis le 15 septembre dernier et partage la chambre double avec Madame Odette GUERRET.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIERE

Depuis le 13 septembre dernier, **MONSIEUR DANIEL BRIZARD** partage notre quotidien après un séjour au SSR de BEAUJEU. Daniel est né le 23 décembre dans la petite commune de RENOUCOURT où il a rencontré très jeune, à l'âge de l'adolescence, celle qui deviendra son épouse. Daniel s'est battu 28 mois en ALGERIE. C' est un féru d'histoire et de guerre. Sa vie professionnelle, Daniel l'aura passée au sein de la société ETIENNE à LAVONCOURT dans laquelle il était prospecteur pour la vente de matériel agricole. Père de 2 filles une résidant à VESOUL et l'autre à SALON DE PROVENCE. Proche de la nature, Daniel était un passionné de pêche et de chasse et a eu comme compagnons de nombreux chiens. Il était très bon bricoleur. Ces nombreuses activités ne l'empêchaient toutefois pas de lire beaucoup. Très entouré par son épouse, elle lui rend des visites quotidiennes. Très souriant il vient toujours vers nous pour nous dire bonjour en nous tendant la main et recherche facilement la compagnie des soignants. Daniel apprécie les jeux avec supports visuels, les ballades à l'extérieur car il marche beaucoup.

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



Nous avons toutes et tous été touchés et peinéés lorsque nous avons appris le décès de **MADAME RAYMONDE COINDET** le 21 octobre dernier. Elle était âgée de 91 ans et avait partagé notre quotidien depuis 2007. Raymonde était née le 3 septembre 1925 à FRASNE-LE-CHATEAU. Elle habitait dans la rue Vanoise à GRAY où elle tenait une boucherie. Son esprit vif et son humour l'avaient fait appeler son chien SALAMI. C'est en juin 1945 qu'elle avait uni sa destinée à Louis avec qui elle avait eu trois enfants. Raymonde avait eu la douleur de perdre son amour en août 1967. Mais la vie l'avait consolée avec les naissances de plusieurs petits-enfants. Nous garderons d'elle le souvenir d'une femme douce, gentille et agréable aussi bien envers le personnel soignant qu'avec les autres résidents.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

C'est à GRAY que **MADAME MICHELLE BOUTON** était née le 30 janvier de l'année 1938. Elle avait toujours résidé dans sa région natale soit à ARC-LES-GRAY. Nous l'avons accueillie en avril de cette année. Maman de deux filles, elle avait tenu, avant de se marier, une crèmerie. Par la suite, Michelle avait travaillé comme responsable au sein de la quincaillerie BRISARD à DAMPIERRE. Lors du décès de son époux, en 2010, son moral et sa santé déclinent et c'est pour cette raison qu'elle décide d'intégrer notre établissement pour rompre sa solitude. Michelle y retrouve son ancien voisin en la personne de Monsieur LEFEBVRE. Elle appréciait la lecture ainsi que les jeux et les sorties. Grand-mère moderne, Michelle avait un portable pour recevoir chaque soir les appels de ses petits-enfants dont elle était très fière. Cette grand-mère comblée nous en parlait chaque soir. Michelle avait su décorer sa chambre avec goût et simplicité, à son image. Très courageuse, elle s'est battue avec force contre la maladie qui la emportée le 21 août dernier.





Le 16 octobre 1916, dans la belle cité médiévale de NOLAY située à quelques kilomètres de BEAUNE naquit **MADAME COLETTE DAGUET**. Avant la guerre Colette avait travaillé chez un médecin tandis que son époux était maître d'hôtel dans une ambassade. Par la suite, le couple a travaillé dans l'agriculture. De cette période, Colette nous en parlait souvent et ses souvenirs des moissons, des bottes de foin qu'il fallait charger sur des chariots nous ravissait car elle savait conter cette belle époque. Maman de 3 enfants, elle appréciait le tricot et nous montrait quelques unes de ses réalisations ainsi que les activités créatives. Mais

ce qu'elle appréciait par dessus tout était la lecture des journaux. Colette a résidé notamment à ESMOULINS, PARIS, en SUISSE et à GRAY avant de nous rejoindre en juillet 2013. Elle qui avait traversé les deux guerres s'est éteinte le 3 septembre dernier.

MADAME MICHELINE PEZET avait vu jour dans notre belle citée Grayloise un 13 février 1928. Ses parents originaires des petites communes d'OYRIERES et de CHARGEY résidaient avec son frère rue Gambetta. Elle a suivi sa scolarité à GRAY. Dès l'âge de 15 ans, elle a rencontré Jean qui deviendra par la suite son époux. Ils se marièrent en 1946 et ce n'était que le début d'une belle histoire d'amour qui dura 63 ans. Micheline mettra au monde 8 garçons. Mère attentive, Micheline est restée au foyer. Sa passion : la musique et l'opéra. Les soirs, elle regardait les émissions musicales et sa voix résonnait dès l'entrée du secteur pour notre plus grand plaisir. Grand-mère comblée par 11 petits-enfants et 10 arrière-petits-enfants, elle est venue nous rejoindre une année après le décès de son mari, en 2011. En 2003, Micheline a la douleur de perdre son fils aîné Pierre. Entourée de ses proches et leur affection, notre Micheline s'éteint le 10 octobre dernier.



SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



MADAME MARIE-THÉRÈSE BLAVIER que nous surnommions avec tendresse « Marie T » avait vu le jour, le 12 décembre 1929, dans la petite commune de COUVIGNON située dans l'AUBE vers TROYES. C'est dans cette région aux traditions viticoles qu'elle partagea sa jeunesse entourée de ses 13 frères et sœurs. Elle fut elle-même maman comblée par 4 enfants. Son mari était chauffeur de poids lourds et c'est tout naturellement, avec sa douceur et le sourire qui la caractérisait, qu'elle avait mis ses compétences au service de la petite enfance en tant qu'aide maternelle. Très prévenante avec le personnel soignant comme avec les autres résidents notre « Marie T » aimait participer aux tâches ménagères. Elle avait par ailleurs intégré les activités du PASA pendant quelques temps. Elle qui a partagé nos jours et nos nuits depuis le 10 décembre 2013 nous a quitté le 30 août dernier. Ma collègue et moi garderont toujours en mémoire ces moments si privilégiés quant, dans une bonne humeur collective, elle nous entraînait faire son marché. Et c'était avec plaisir et rire que nous l'accompagnions dans ses achats...

C'est à COULEUVRE petite commune de l'ALLIER qu'était née **MADAME MARCELLE CHEMINOT** le 18 février 1918. Village riche en histoire car le roi Charles IX et Catherine de MEDICIS auraient passé la nuit du 20 décembre 1565 dans la maison qui abrite désormais le musée de la porcelaine. Maman de 6 enfants comptant 4 fils et 2 filles, Marcelle avait choisi de rester au foyer pour s'occuper de sa belle famille. Elle avait eu la joie de voir son cercle familial s'agrandir avec les naissances de nombreux petits et arrière-petits-enfants. D'ailleurs sa chambre était ornée d'un fantastique diplôme décerné à la plus fabuleuse des grand-mères. Marcelle était parmi nous depuis le 3 mars 2011. Très catholique, elle qui avait traversé les épreuves du second conflit mondial comptait toujours très justement et n'avait jamais oublié ses tables de multiplication. Ses beaux yeux bleus se sont fermés le 15 novembre dernier.



C'est le 21 juin 2016 que **MADAME YVETTE NOLIN** avait intégré ce secteur. Native de COTE-D'OR dans le village de CHENOVE elle avait ouvert ses grands yeux le 9 décembre 1931 dans une fratrie de 10 enfants. Malgré une enfance difficile, Yvette avait toujours su regarder le bon côté des choses et de la vie. D'une première union, elle deviendra la maman de 4 enfants. Après son divorce, elle referra sa vie. De même, Yvette exercera plusieurs métiers en usine, puis dans un laboratoire qui fabriquait des pansements

avant de tenir un café sur GRAY. Très volontaire, malgré sa maladie, Notre résidente aimait le tarot, faisait encore des mots mêlés et participait à l'activité épluchage des légumes lorsqu'elle le pouvait. Elle aimait la musique des années 60 comme BOURVIL et Annie CORDY avec sa fameuse « bonne du curé ». Yvette nous a quittés le 11 octobre dernier entourée de ses proches. Très souvent le matin, alors qu'elle était réveillée, et qu'elle ne souhaitait plus rester dans sa chambre, nous l'emmenions avec nous faire notre dernière tournée avant la relève à l'infirmierie. Moment privilégié pour elle car elle levait toujours son pouce pour nous signifier qu'elle était bien. Yvette n'aura partagé notre quotidien que 9 mois.



MONSIEUR PAUL DREVET avait vu le jour le 26 janvier 1922 à SAINT MARCELLIN, petite commune de l'Isère. Après un apprentissage en mécanique générale, Paul s'engage, à l'âge de 19 ans. Après son service militaire, il épouse Solange et s'installe sur Gray. De cette union sont nés, 3 filles et un garçon. Paul travaille alors dans une société qui fabrique du matériel électrique. Ne pouvant plus rester à domicile, il

entre dans l'EHPAD sur le secteur du Parc le 31 juillet 2009. Passionné par la nature, il avait grand plaisir à s'occuper du couple de Callopsitte de l'EHPAD. Artiste à ses temps perdus il prenait plaisir à nous montrer ses créations telles que des lampes de chevets entièrement faites à la main dont les feuilles étaient réalisées avec le métal des boîtes de ricoré. Après une altération de son état général, Paul intégrait le secteur de la Verrière le 17 octobre. L'artiste a tiré sa révérence le 17 décembre.

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

LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE :

L'huile essentielle est une substance odorante volatile produite par certaines plantes et pouvant être extraite sous forme de liquide. Bien qu'on les appelle huiles, ces substances ne contiennent aucun corps gras : une goutte déposée sur un papier s'évaporerait sans laisser de trace contrairement à une huile végétale.

L'AROMATHERAPIE :

C'est l'art de soigner par les huiles essentielles pour l'harmonisation de la santé physique et mentale.

TABLEAU DES VERTUS DE QUELQUES HUILES ESSENTIELLES :

HUILES	VERTUS
Aneth	Digestive
Basilic	Tonique et hépatique
Cannelle	Anti-bactérienne, stimulante et virale
Céleri	Tonique, digestive et anti-ballonnement
Citron	Anti-bactérienne et dépurative
Citronnelle	Anti-microbes et anti-inflammatoire
Cumin	Anti-spasmodique et anti-ballonnement
Estragon	Anti-spasmodique et anti-allergique
Girofle	Antiseptique et digestive
Laurier	Antiseptique et digestive
Lavande	Sédative et Anti-spasmodique
Mandarine	Tonique, digestive et apaise les tensions
Menthe	Tonique, digestive et agit contre les migraines



HUILES	VERTUS
Orange douce	Calmante et anti-ballonnement
Pamplemousse	Anti-bactérienne, tonique, hépatique
Petit grain bigarade	Sédative et anti-déprime
Romarin	Anti-toux, hépato-tonique
Rose	Sédative, antistress, soulage les nausées
Sarriette	Tonique circulatoire
Sauge	Stimulant biliaire
Thym	Anti-bactérienne, anti-virale
Verveine	Calmante, digestive
Vanille	Sédative, aphrodisiaque
Ylang-ylang	Anti-idées noires, aphrodisiaque

Dans notre EHPAD, les soignants utilisent les huiles essentielles adaptées lors des séances SNOEZELLEN et aussi lors de toucher relationnel qui est une forme de communication qui contribue à la détente et au bien être du résident.



BÛCHE AU MASCARPONE

Et si vous tentiez la bûche au Mascarpone ? Avec sa texture crémeuse à souhait, le mascarpone se parfume à l'envie et permet de réaliser un joli glaçage en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

INGRÉDIENTS :

Pour le biscuit

- 4 œufs
- 100 gr de farine
- 120 gr de sucre
- 2 cuill à soupe de lait
- Grand Marnier
- 2 cuill à café de levure chimique
- ¼ de litre d'eau
- 2 cuill à soupe de sucre



Pour la crème

- 2 pots de 250 gr de Mascarpone
- Sucre glace
- Caramel liquide (par exemple)

PRÉPARATION DU BISCUIT :

Préchauffer thermostat 8. Battre les jaunes avec 100gr de sucre, ajouter la levure et la farine. Ajouter le lait puis les blancs en neige. Verser la pâte sur une plaque beurrée, farinée et cuire 6 min. Retourner sur un torchon mouillé et rouler.

PRÉPARATION DE LA CRÈME :

- 1 – Mélanger 500 gr de mascarpone avec 2-3 cuill de sucre glace, du caramel liquide.
- 2- Dans un bol, verser l'eau, les 2 cuill à soupe de sucre et le Grand Marnier.
- 3- Dérouler le biscuit et imbiber avec le sirop.
- 4- Tartiner le fond avec la crème Mascarpone.
- 5- Rouler
- 6- Masquer avec le reste de la crème et décorer avec une fourchette.

Bon Appétit



**François
BELLET-BRISAUD**
Chef cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

LA MÉMOIRE

La mémoire est un outil précieux qui permet à chacun de nous de s'orienter dans le temps et l'espace. Elle permet d'entrer en communication, d'échanger des informations emmagasinées, de raconter des récits...



Isabelle PINTO
ASG

L
A

M
É
M
O
I
R
E

Son importance est grande dans les relations sociales quand il s'agit de se reconnaître, de commémorer un événement important ou d'évoquer « des souvenirs du bon vieux temps ».

La mémoire est peut-être du registre des cognitions mais elle est largement au service des affects qui peuvent la stimuler quand on veut se souvenir de ceux que l'on aime, de ce qui est précieux. Elle devient paresseuse voire défaillante lorsqu'on ne veut pas se souvenir des mauvais.... (souvenirs).

LA MÉMOIRE DE LA PERSONNE ÂGÉE

La mémoire est une faculté pour se rappeler de son passé ; c'est-à-dire les données perçues par nos organes des sens au cours de la vie. Le cerveau est le siège de la mémoire. Cette mémoire est liée à notre vie, elle est notre identité personnelle et culturelle.

Le travail de mémoire est une activité complexe. Il faut faire la différence entre une mémoire inconsciente et une mémoire consciente.



LA MÉMOIRE INCONSCIENTE

La mémoire inconsciente ou mémoire procédurale est la mémoire des habiletés motrices, des savoirs faire, des habitudes. Elle est dite inconsciente parce que nous ne nous rendons pas compte que nous l'utilisons au moment ou nous en avons besoin.



C'est grâce à cette mémoire que nous pouvons, par exemple, nouer les lacets de nos chaussures, marcher, éplucher des pommes de terre, etc.... c'est une mémoire de l'automatisme qui est inscrite en nous. Elle est fiable et persiste en général très bien dans le grand âge.

LA MÉMOIRE CONSCIENTE

Elle contient l'ensemble des souvenirs qui sont en nous. Cette large mémoire se compose de deux mémoires différentes dont l'utilité et le fonctionnement sont spécifiques :

- **La mémoire sémantique :**

Elle contient le souvenir des faits, des noms, des endroits, des dates... Elle est vaste, plutôt encyclopédique. C'est une mémoire pratique et utilitaire qui nous sert de lieu d'archivage (ex : N° de plaque d'immatriculation, prénom d'une cousine éloignée, etc....)

- **La mémoire épisodique :**

C'est la mémoire des événements de sa propre histoire ; les souvenirs sont autobiographiques. Cette mémoire se constitue par la trace que les événements vécus ou ressentis laissent en nous. Cette mémoire contribue à la construction de notre identité.

LE PLONGEON RÉTROGRADE

Concernant la mémoire autobiographique (lors d'une maladie d'Alzheimer) apparait fréquemment un phénomène particulier que deux neuropsychologue canadiens (Daniel Taillefer et Daniel Geneau) ont appelé le plongeon rétrograde.

Lors de ces phénomènes, les personnes se retrouvent plongées dans différentes périodes de leur passé. (Informations liées à une période et non à quelques souvenirs qui sont présents).

Nous ne possédons que très peu de connaissances sur ce phénomène, sur ce qui le produit, sur les détails de son fonctionnement. Nous savons en revanche, qu'il semble plus fort à certains moments. (Lorsqu'il y a trop de stimulations, d'incompréhension, d'angoisses...)

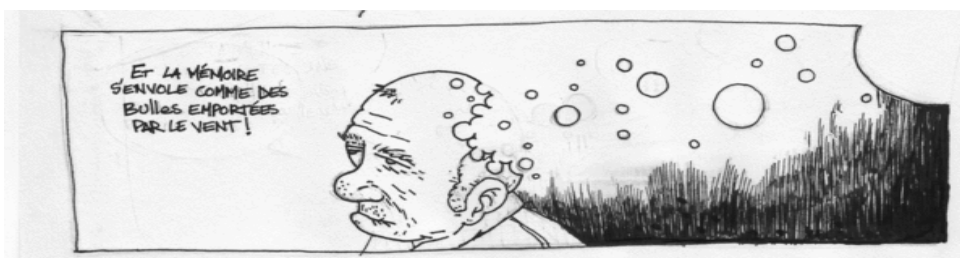
Il peut apparaître et disparaître provoquant des sortes de sauts temporels qui font vivre la personne à un moment donné, dans le présent puis quelques minutes ou quelques heures après dans son passé.

Repérer ce phénomène doit nous conduire à respecter ce dont nous parle cette personne. Elle ne délire pas lorsqu'elle affirme qu'elle doit aller chercher son fils à l'école ou rendre visite à ses parents ; elle vit dans un contexte temporel où il est normal pour elle d'accomplir ces actions. Nous devons être vigilants dans nos réactions, ne pas « ramener » la personne dans le temps présent à coups d'affirmations (votre fils à 60 ans, vos parents sont décédés). Dans ces moments là, plus nous parviendrons à entamer une discussion calme sur les personnes ou les événements dont elle nous parle, plus nous apaiserons l'angoisse et l'anxiété. La personne sortira calmement de ce « plongeon » pour revenir progressivement dans le présent.

Dans notre mémoire, les souvenirs ne sont pas figés une fois pour toutes. La mémoire se réinvente constamment. Tous nous recomposons nos souvenirs au fil du temps, et cela à tout âge.

Chez les personnes âgées, ce travail de recomposition est essentiel : les souvenirs sont triés, retravaillés, parfois modifiés et ré agencés, pour former une création singulière, une version apaisée de la vie, une sorte de bilan qui amène une paix intérieure aux confins de l'existence.

« La mémoire, c'est comme les amis, elle vous laisse souvent tomber au moment où on en a le plus besoin »



Proverbe
Espagnol

Quoi de neuf dans nos locaux ?

RESTAURATION DES PEINTURES SUR LE PARC :

Afin de redonner un petit coup de fraîcheur au secteur du Parc et soulager l'équipe d'entretien, l'établissement a fait appel à un professionnel pour repeindre la totalité du secteur qui en avait bien besoin.



Jean
MOUGENOT
AMP

Le choix de la couleur des peintures n'a pas été évident, mais il s'est porté finalement sur le bleu. Les portes des chambres ont été repeinte en beige pour les différenciées des portes des locaux techniques qui elles sont bleues foncées. Dans le cadre d'un atelier d'activité manuelle, quelques résidents, aidés par nos bénévoles ont peint les boites aux lettres de chaque chambres.

PERMIS DE CONSTRUIRE POUR LA RÉFECTION DE L'ANCIEN BÂTIMENT :

Lors de la dernière réunion du Conseil de la Vie Sociale, le Président de l'Association, Bernard DEBIEF, ainsi que le Directeur, Frédéric MEUNIER, vous ont tenus informés du projet de réhabilitation de l'ancien bâtiment plus couramment appelé « le Château ».

Suite à l'accréditation du permis de construire pour la réfection de celui-ci, les travaux vont bientôt pouvoir commencer. Il est prévu d'y accueillir au premier étage, une dizaine de résidents désorientés et déambulant. Une extension du bâtiment sera nécessaire pour y construire deux chambres. Le deuxième étage sera réservé au personnel de la Maison de Retraite et comprendra ; les vestiaires hommes, les vestiaires femmes, la salle de repos, douches et toilettes ainsi que deux chambres pour héberger éventuellement les stagiaires.

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

AMÉLIORATION DE LA PRESENTATION DES TABLES EN SALLE A MANGER

Voici quelques mois maintenant, vous avez pu constater que le cadre de la salle à manger s'est quelque peu amélioré.

En effet, pour rendre ce lieu plus convivial et lui donner plus l'apparence de « Restaurant » que de « Cantine », les tables sont coiffées de nappes midi et soir. Des décorations artificielles viennent agrémenter celles-ci, accompagnées de nouveaux présentoirs à sel, moutarde et poivre.



REFONTE DU SITE INTERNET

Depuis quelques mois, notre site internet a fait peau neuve. Celui-ci peut être visité par les familles qui souhaitent se tenir informées de tous les événements au sein de l'établissement mais aussi suivre le quotidien de leur parent ou encore consulter différents documents. Les familles peuvent également accéder à internet au sein de l'établissement via « wifi ». Le personnel, dorénavant, a une rubrique qui lui permet d'accéder à différentes infos en interne.

[Site internet :ournot-changeey.com](http://cournot-changeey.com)

Quoi de neuf ?



ATELIER MARCHÉ ET ÉQUILIBRE



Orianne BEL
Ergothérapeute

A
T
E
L
I
E
R

M
A
R
C
H
E

E
Q
U
I
L
I
B
R
E

Les chutes sont fréquentes chez les personnes âgées et participent aux risques de perte d'autonomie. C'est pourquoi une activité physique, centrée sur le travail de l'équilibre, contribue à la prévention des chutes chez les personnes âgées.

C'est dans ce but, qu'à partir du mois de Janvier, un atelier de marche et d'équilibre aura lieu le mercredi matin au salon du Belvédère. Les séances dureront environ 45 minutes à 1 heure.

Au préalable, les participants seront évalués afin de déterminer le risque de chutes de chacun. Un programme d'exercices adaptés sera ensuite élaboré en fonction du risque de chute et des capacités des participants.



Déroulement d'une séance :

Chaque séance commencera par un temps d'échauffement de toutes les parties du corps.

Puis les exercices proposés seront centrés sur :

- le travail de l'équilibre : passage d'obstacles, exercices « assis-debout », des demi-tours, marche avec variations de vitesse et de direction...
- le renforcement musculaire : afin de favoriser des réponses rapides lors des déséquilibres.

La séance se clôturera par des étirements.

Pour plus de renseignements ou pour participer, n'hésitez pas à venir me voir.

DÉFINITION

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée. Elle est souvent utilisée pour combattre le stress, mais ce n'est pas sa seule indication. Cette technique de relaxation plonge en effet le sujet dans un état de semi-conscience qui lui permet alors de se concentrer sur un besoin bien spécifique.



Marie-Christine
BOUTHÉON
AMP

L
A

S
O
P
H
R
O
L
O
G
I
E

Le terme a été créé à partir des mots grecs *sos* (harmonie), *phren* (esprit) et *logia* (étude), combinaison à laquelle les sophrologues donnent le sens « d'étude de l'harmonisation de la conscience ».

La sophrologie a été mise au point au milieu du XX^e siècle par le D^r Alfonso CAYCEDO, neuropsychiatre colombien alors établi en Espagne. Il s'intéressait particulièrement aux états et niveaux de conscience : veille, vigilance, concentration, attention flottante, coma, etc...

DEUX MODES DE PRATIQUE

PAR SOI-MÊME, POUR SOI-MÊME

Une fois les différentes techniques apprises auprès d'un professionnel, on peut très bien reproduire les exercices au calme chez soi (parfois avec un support audio enregistré) dans le but de poursuivre un travail de développement personnel ou dans les situations génératrices de stress (transports en commun, examens, prise de parole en public...). On peut aussi intégrer la sophrologie à son hygiène de vie en la pratiquant régulièrement, au cours de séances (10 à 30 minutes selon l'envie) hebdomadaires ou quotidiennes ; On pourrait ainsi stimuler sa motivation ou sa créativité, se défaire d'une dépendance, s'affirmer devant l'autorité, s'ouvrir spirituellement, etc.

EN CONSULTATION AVEC UNE PERSONNE FORMÉE.

Dans ce cas, le ou la sophrologue induit chez le sujet l'état de conscience requis et l'amène, avec son accord préalable, à « reprogrammer » son comportement (pour régler un problème ou accomplir une tâche). Il n'y a aucun contact physique

La sophrologie devient petit à petit un mode de vie qui privilégie le positif. Il faut donc un minimum de bonne volonté et d'enthousiasme lorsqu'on décide de solliciter un sophrologue, mais même les grands sceptiques seront surpris. Car si la sophrologie fait rarement des miracles au bout de la première séance, elle apporte très rapidement un bien-être et des résultats que les plus dubitatifs sauront apprécier. Et pour cause, lorsque le Dr Alfonso CAYCEDO fonde cette méthode il part du postulat suivant : si nous sommes capables de somatiser le négatif (palpitations, toux psychogène, troubles génito-urinaires récidivants, douleurs intestinales...), pourquoi n'en serait-il pas de même pour la somatisation du positif ?

LA SOPHROLOGIE FACE AU MAUVAIS STRESS

Insomnies, douleurs diverses (articulaires, dorsales, intestinales ...) et problèmes digestifs constituent autant de symptômes de somatisation souvent imputables au stress chronique et pour lesquels un entraînement sophrologique régulier est recommandé.

Grâce à des techniques adaptées à chaque cas, la sophrologie permet en effet de prévenir efficacement ce genre de tracas et de ne pas systématiquement recourir aux médicaments (laxatifs, somnifères, calmants, antidouleurs...).

Il s'agit avant tout de puiser en soi les ressources pour savoir reconnaître les tensions corporelles, prendre conscience de son état corporel, apprendre à "s'écouter" (pas en se situant dans la plainte constante mais bien dans l'écoute de ses sentiments et de ses sensations), somatiser le positif, éliminer les tensions, tout cela dans le but d'être sujet de son propre corps et de cesser de le considérer comme une simple enveloppe que l'on subit.



La **sophrologie** peut apporter une réponse appropriée au monde de l'entreprise. Réduire le stress, prendre du recul, une meilleure confiance en soi, mieux communiquer, mieux s'organiser, elle apporte un gain de temps et d'énergie.

Avec plusieurs de mes collègues nous pratiquons une fois par mois la sophrologie au sein de notre Établissement avec une sophrologue, personnellement j'en retire un bien être, une sérénité qui me permet de me recentrer sur les choses importantes et me permet de les aborder d'une manière plus positive. La pratique de la sophrologie m'apporte un équilibre tant physique que psychique.

En conclusion je dirais qu'essayer n'engage à rien mais vous permettra peut être de trouver un mieux être évident.



C'est une belle leçon de vie et d'espérance que nous offrent Monsieur Henri CHOIX et Madame Juliette JOBARD.



**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

T
E
M
P
S

F
O
R
T
S

HENRI CHOIX à vu le jour le 11 juillet 1916 à MARNAY. Il fut mobilisé pendant la guerre. Ensuite il est fait prisonnier dans une ferme en Bavière pendant 4 ans. Cependant il en garde un bon souvenir. Libéré, il rentre dans son pays de naissance, puis il rencontre Yvonne avec qui il se marie et qui malheureusement décède en 2012. Ensemble ils montèrent un élevage de poussins. Ils fondèrent une famille et eurent 4 enfants. Henri aimait la chasse, la pêche et le jardinage. Diminué physiquement, il est entré à la maison de retraite le 30 mai 2013.

JULIETTE JOBARD, est née le 03 juillet 1915 à VUILLECIN (25) à côté de PONTARLIER. Elle entre à l'école laïque à 6 ans et en sort à 17ans. Ensuite elle intègre l'école normale de Besançon pendant 3 ans. Elle quitte les bancs de l'école en 1935 pour devenir institutrice. Juliette se marie avec Jean le 13 avril 1936. De cette union naîtront 3 enfants. Elle avait beaucoup de talents manuels. Talents qu'elle a pu montrer lors de différents ateliers. A l'âge de 54 ans elle prend sa retraite et s'installe à Pirey dans la maison de ses beaux parents. Elle profite de sa retraite avec son mari, mais malheureusement elle perd celui-ci en novembre 2002. Sa maison devenue trop grande, elle entre à l'EHPAD en Octobre 2007.



Retour en image sur les sorties estivales



Ferme Apicole à Vantoux



Glaces au Domaine des Papillons à Beaujeu



Le jardin d'Acorus à Autoreille



Lac de Villegusien



Le Château de Champlitte



Moulin de Roche et Raucourt



L'Abbaye d'Acey



Ballade sur Gray, haut de la ville



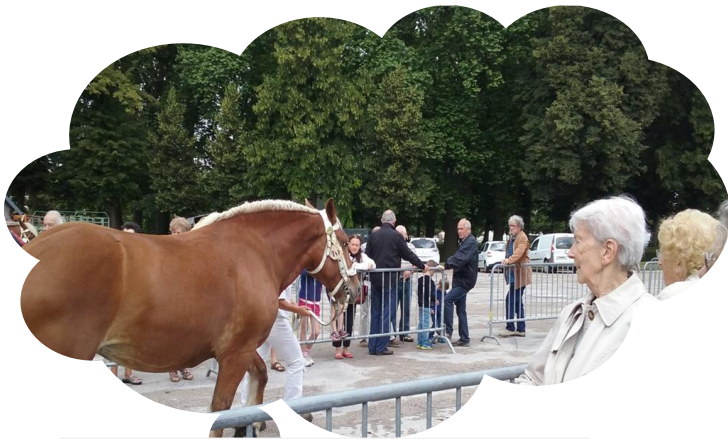
Restaurant « Chez Berthe » à Seveux



Bateau « le Vauban » Besançon



La plage de Gray



Concours de chevaux de trait



Le jardin des vieilles vignes à Valay



Parc pour tous « Gray »



Restaurant Ste Anne à Gray

LES SORTIES FOIRE

Les deuxièmes mercredi de chaque mois un groupe de résidents du PASA et parfois quelques résidents des autres secteurs ont été véhiculés à pied pour la traditionnelle foire de Gray. Un grand merci aux familles et bénévoles qui prennent le temps de nous accompagner pendant cette matinée.



PIQUE NIQUE INTER ÉTABLISSEMENT

JEUDI 11 AOÛT, l'EHPAD a reçu les autres maisons de retraite du bassin Graylois afin de partager ensemble le traditionnel pique nique de l'été. Le beau temps étant au rendez-vous, nous avons pu profiter des extérieurs. Une fois de plus, le service restauration nous avait concocté un très bon buffet froid.



SEMAINE DU GOÛT ET SEMAINE BLEUE



Une dégustation de gaufres a été proposée dans le cadre de **LA SEMAINE DU GOÛT** qui s'est déroulée entre le 10 et le 16 Octobre. Les résidents étaient ravis de faire travailler leurs papilles en essayant de trouver le nappage qui recouvrait les gaufres. Caramel, crème de marron, sirop d'érable, beurre de cacahuète, confiture d'orange... Bref il y en avait pour tous les goûts !!!

LA SEMAINE BLEUE, semaine nationale des retraités et des personnes âgées est un moment de l'année pendant lequel les Français rendent un hommage aux retraités et aux personnes âgées. Un événement qui vise à informer et à sensibiliser l'opinion publique sur ce que sont nos retraités et nos personnes âgées. Au sein de l'EHPAD, nous avons reçu un groupe d'élèves du lycée Ste Marie qui a proposé aux résidents une animation autour du jeu de l'oie. Une activité très intéressante qui faisait appel à différents sens comme le toucher, la vue, l'odorat ou encore le goût.



SORTIE THÉÂTRE



DIMANCHE 20 NOVEMBRE, quelques résidents de l'EHPAD se sont rendus au théâtre de Gray pour voir le spectacle proposé par Musical Story. Environ 3h de spectacle, avec des thèmes variés pour le plaisir de tous. Danses, chants, plumes, paillettes...une large palette était proposée. Un moment que chacun a su apprécier.

MARCHÉ DE NOËL

Le traditionnel marché de Noël de l'EHPAD s'est déroulé **LE SAMEDI 26 NOVEMBRE**. Celui-ci a connu encore un très gros succès !!! Différents stands étaient proposés : vente d'objets, de caramel au beurre salé, de confitures, de chocolats, du pain d'épices, des bonbons et bien



entendu une buvette pour caler les petits creux ou encore même se restaurer le midi. Un grand merci à toutes les personnes qui se sont mobilisées pour cette manifestation, que ce soit le jour même ou tout au long de l'année : bénévoles, familles, personnel...

Le service animation est toujours à la recherche de pommes de pins, d'articles de Noël dont vous n'avez plus usage ou encore de sapins artificiels et même des capsules de crémant, champagne, cidre, bière...Ils nous serviront pour nos prochains ateliers. Merci

FÊTE DE NOËL



La traditionnelle fête de Noël s'est tenue le **SAMEDI 10 DÉCEMBRE** au sein de l'EHPAD. Plus de 200 convives étaient présents. Un moment convivial pour les familles et les résidents. Un après midi chargé en animation : tout d'abord l'association Troubadanse de Fontaine les Dijon à présenté une animation musicale intitulée « le rêve de Noël ». Les Cournot Dancer's étaient de retour... Et bien sur le père Noël est venu nous rendre visite pour le bonheur des petits et des grands. Le CCAS de Gray était également présent car celui-ci a remis un bon d'achat de 400€ à l'EHPAD pour Noël. Le service restauration avait mis les bouchées doubles pour l'occasion afin de réaliser l'ensemble du goûter composé de petits fours et de bûches maison. Les bénévoles ont également fait un travail remarquable dans la préparation des décorations de tables. Les résidents aussi ont mis la main à la pâte en effectuant le pliage des serviettes. Un grand merci à tous pour votre participation !!!



MESSE DE NOËL

MARDI 13 DÉCEMBRE, a eu lieu la messe de Noël, célébrée par l'Abbé Laurent BRETILLOT, accompagné des bénévoles de l'aumônerie. Une chorale, guidée par la chef de cœur Colette BERGIER, composée de quelques résidents de l'EHPAD et d'une classe du lycée Ste Marie, a entonné plusieurs chants de Noël. Pour l'occasion, Madame Jeanine JEANDEY, résidente, a joué douce nuit au synthétiseur. Ce fut un après midi chaleureux et convivial en présence de quelques membres des familles et plusieurs résidents.



MUSICOTHÉRAPIE



Depuis le mois de Novembre se déroule un projet de musicothérapie sur le secteur de la Verrière et le PASA. Caroline MILLET, musicienne professionnelle intervient une fois par semaine pour proposer des séances collectives. Les liens sociaux sont stimulés au travers le partage des souvenirs, de couplets, de rythmes.

Chacun peut redécouvrir des capacités qu'il ne soupçonnait plus : retrouver un air ancien, frapper le rythme, sentir les vibrations, la musicalité, et même se découvrir musicien avec des instruments adaptés à ses possibilités, ses capacités restantes. Ce projet se déroule sur un an.

LE SERVICE CIVIQUE

Depuis le 01 Octobre 2016, nous accueillons **Pauline LUCOT** à l'animation sur le secteur de la Verrière, en service civique pour 8 mois.



Le service civique est un jeune qui s'engage sur la base du volontariat. Cet engagement va lui permettre de mettre en place son projet d'avenir. Il a un statut particulier car il n'est ni bénévole, ni salarié, ni stagiaire.

Pauline prépare une licence professionnelle en intervention sociale, elle est présente dans la structure 15 jours par mois.

La mission principale pour Pauline est de mettre en œuvre des activités/ accompagnement précédent le coucher avec les résidents présentant des troubles du comportement (angoisse, déambulation...) de manière individuelle ou en petit groupe.

Objectifs généraux :

- *Améliorer le bien-être des personnes souffrantes.
- *Favoriser une nuit paisible en créant des repères et des rituels pour les résidents (exemple : musique douce, lumière tamisé, tisane,...)
- *Contribuer à la diminution des troubles comportementaux.
- *Aider le résident à se repérer dans son lieu de vie.

Elle a également pour mission la mise en place d'un projet au sein de l'unité, ceci dans le cadre de son diplôme.

Pauline est présente dans la structure 15 jours par mois du lundi au vendredi, de 12h30 à 21h00.

Delphine NARDELLA
Animatrice
Coordinatrice

L
E

S
E
R
V
I
C
E

C
I
V
I
Q
U
E

MOTS CROISÉS

Retrouvez et entourez dans la grille les mots suivants
(barrez les mots trouvés)

BARBE
CHEMINEE
HOTTE
LETTRE

LUTINS
SAPIN
RENNES
CHAUSSURES

TRAINEAU
MANTEAU
NUIT
CADEAU



Elisa JOSSELINE
Aide au secrétariat

J
E
U
X

X	P	T	R	W	M	T	R	W	E	R	C
B	U	X	E	M	K	U	H	P	U	W	G
F	S	N	I	T	U	L	D	P	C	P	V
J	Z	P	Y	E	E	N	I	M	E	H	C
N	U	I	T	M	J	O	A	N	M	N	W
W	M	S	E	R	U	S	S	U	A	H	C
R	B	N	V	C	Y	C	P	F	N	R	A
S	E	N	N	E	R	E	R	T	T	E	L
A	C	A	D	E	A	U	X	H	E	T	G
P	F	M	A	K	O	W	T	D	A	T	C
I	B	A	R	B	E	I	W	E	U	O	X
N	R	T	R	A	I	N	E	A	U	H	F



LE PETIT BAC

A jouer seul(e) ou à plusieurs



But du jeu :

Trouver des mots correspondants aux thèmes et à la lettre choisie

Partie horizontale : choix de 5 thèmes

Partie verticale : choix des lettres de l'alphabet

Calcul des points (si vous jouez à plusieurs) 0,5 si un mot est commun à plusieurs personnes sinon 1 point

Thèmes	Prénom Féminin	Fleurs ou Plantes	Métiers	Animaux	Légumes	Points
F	Fanny	Ficus	Ferronnier	Faon	Fenouil	
T						
V						
L						
D						
C						
R						
S						
A						
I						
N						
E						
TOTAL						



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

La dématérialisation des documents au sein de notre EHPAD consiste à faire passer des documents de support « papier » au support numérique/ électronique « 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.

A savoir, que pour toute personne désireuse de procéder à la dématérialisation, **mais n'ayant pas de moyen d'imprimer certain document à nous retourner**, n'hésitez pas à venir nous voir à l'accueil, nous vous remettons le formulaire papier. *Si c'est le seul souci pour ne pas adhérer à la dématérialisation, il ne faut pas hésiter à remplir le formulaire « dématérialisation » pour vous inscrire sur la liste des référents administratifs (disponible à la borne d'accueil)*

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.

Tableau de statistiques des référents ayant fait le choix de la dématérialisation :

2016	Taux
Mai	54.23%
Juin	48.43%
Juillet	48.53%
Août	48.53%
Septembre	50.00%
Octobre	50.00%
Novembre	47.06%
Décembre	50.00%





Patricia HOCHET
Technicien
administratif

**P
O
U
R

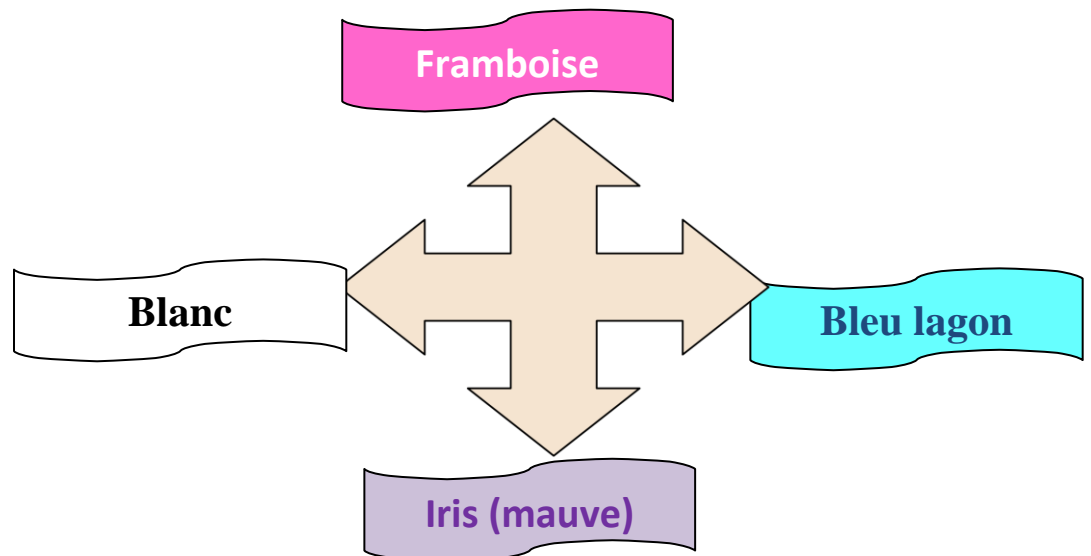
M
,
I
D
E
N
T
I
F
I
E
R**

Pour plus de facilité

Pour vous permettre de mieux identifier notre personnel ,
nous avons changé leurs tenues :



Par des couleurs différentes !!





**Les infirmières sont en
FRAMBOISE**

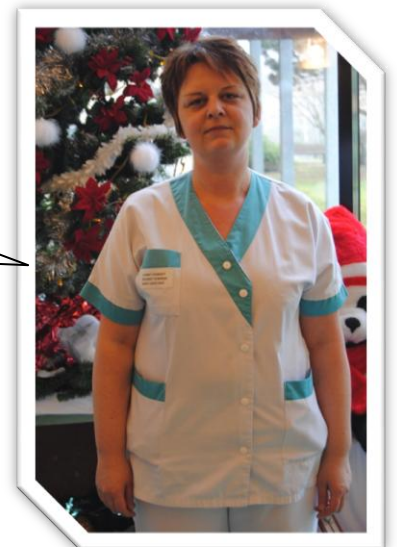
**Les agents logistiques en
BLEU LAGON**



**Les aides soignantes et les aides-
médico-psychologiques, en
MAUVE**



**Le personnel contractuel et les
stagiaires sont en BLANC**



En 2017, l'animation, la lingerie et le service
restauration auront également de nouvelles
tenues...colorées (Suite au prochain épisode !!!)



*La vie est un petit chemin
Celui-ci est bordé de fleurs
Que j'aime regarder chaque matin
Mes yeux s'ouvrent de bonne heure
En me promenant du coin d'un œil
En soulevant une feuille.....
Et, là un petit brun de lumière
Me ramène en arrière*

*Et oui, j'ai grandi
Tout abasourdi
Je repense aux années passées,
Des moments délicats et douloureux se sont écoulés
Mais il ne faut surtout pas oublier
Les doux moments qui m'ont émerveillée
Toi mon enfant qui a grandi,
Avec tes grands yeux ébahis*

*Tu es venu à la vie pas toujours avec de moments joyeux
Mais, j'avais un bijou à la maison, qui me rendait heureux
Tel un petit bouddha
Tu as fait tes premiers pas
Et pas à pas je t'ai fait découvrir le chemin de la vie
Comme le mien, il a été semé d'embûches et de rites, de cris
Cris de joie
Cris du roi*

*Tu as, à ton tour mis au monde un enfant
Qui te mets à son tour sur les rangs
Les années passent à petits pas,
Et je te revois faire les tiens à travers ses premiers pas
Les années ont défilé
Mes yeux restent émerveillés
Maintenant les années passent
Et le passé à mon tour je le retrace*

*Avant que tout ne s'efface
Et ton tour tu te tracasses
Car chez moi je n'ai plus ma place
Les lieux ne sont plus adaptés
Et tu n'oses m'en informer
Le jour arriva
Et mon tour le tracass*



*Tout quitter, je pars déprimée
Mais n'oses te le montrer
Les portes de la maison de retraite
Ce jour me sont ouvertes
Le personnel est à mon écoute
Et voici ma retraite sur une nouvelle route
Les jours passent
Et je trouve plus ou moins ma place*

*J'attends tes visites avec impatience
Et tu me récompenses sans forcément en prendre conscience
Une autre fois, tu viens avec le petit roi
Qui à son tour me remplit de joie*

*Dans tes yeux, je me revois
Dans le temps m'occuper de toi
Tu me dis que c'est à ton tour
De veiller sur moi
Mais saches que le personnel qui m'entoure
M'accompagne dans les tâches et soins pour moi
Mon placement je ne t'en tiens pas rigueur
Pour toi mon domicile ne devenait que peur*

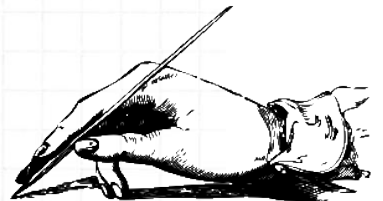
N'oublie jamais

*Merci à toi, de m'apporter tout ce bonheur
Toi qui es déjà mon plus grand bonheur*

Patricia Htochet

Les dames en blanc.

Le jour comme de nuit
Le ballet incessant
Des dames en blanc
Oire de leur ennuis
Quelques résidents assoupis.
Ça va et vient
Du soir au matin
Brouille la monotonie
Du train train quotidien.
Un geste un sourire heureux
Une entolée de mots
Apportent à nos cœurs
L'éclat d'un jour nouveau.
Visages fatigués ou soupirs alanguis
D'une démarche aux pas mesurés
Elles repartent sans répit
Au secours de nos aînés.
A l'écoute de leur détresse
Elles apportent leur tendresse
Et si l'un d'eux se blesse
Vite elles y mettent une compresse.
Elles aiment, elles donnent beaucoup
Infaillibles? Non elles doutent.
Alors, n'hésitez pas vous qui les côtoyez
De leur montrer combien vous les appréciez.



Lucien

FÊTES ET TRADITIONS

LES ANNIVERSAIRES: Un gâteau est préparé pour souffler les bougies. La famille, les ami(e)s qui ne peuvent venir enverront une carte ou un cadeau.



LA PETITE SOURIS: Quand un enfant perd une dent, il la cache sous l'oreiller pour que la petite souris lui apporte une pièce.



LA FÊTE FORAINE: Lorsque les manèges arrivent en ville ou dans les villages. On y fait des tours de manèges, auto tamponneuses, on y mange des gaufres, pommes d'amours ou de la barbe à papa.



NOËL: Le 24 Décembre, nous fêtons le réveillon de Noël toute la famille se retrouvent autour du sapin et d'une table garnie de mets tels que le Foie Gras, Dinde aux marrons et l'indispensable Bûche de Noël. Certains iront à la messe de 1 *Joyeux Noël* le 25 Décembre.



LE 1 JANVIER: On souhaite une Bonne Année à sa famille, ses ami(e)s, ses voisins et collègues de travail. Parfois, on reçoit des étrennes pendant le mois de janvier des cartes de vœux sont envoyées.



F
E
T
E
S

E
T
T
R
A
D
I
T
I
O
N
S

Déborah
MOUGNIOT
Agent Logistique

LE 1 DIMANCHE DE JANVIER: On tire les rois, en mangeant une couronne des rois ou une galette qui contient un petit objet. La personne qui le trouve deviendra le Roi ou la Reine. En l'honneur des Rois Mages venu apporter des cadeaux à Noël.



LE 14 FÉVRIER: C'est la fête des amoureux restaurant, bouquet de fleur, cadeau pour ces dames.



LA MI-CARÊME: Les enfants se déguisent et assistent à un défilé de chars souvent en fleurs. Serpentins et confettis sont lancés pour l'occasion.



LE DIMANCHE DES RAMEAUX: Le dimanche avant Pâques, les catholiques vont à l'église avec une branche d'olivier ou de buis.



LUNDI DE PÂQUES: Les enfants reçoivent des lapins, œufs en chocolat apportés par les cloches qui volent en revenant de Rome. Un plat que l'on mange peu souvent sera servi comme le gigot d'agneau avec ces flageolets. Le lundi de Pâques est également un jour férié.



A bientôt



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

