Le petit canard de Changey

EHPAD Cournot Changey

Décembre 2018
N° 21

EHPAD Cournot Changey – 11 rue de la vieille tuilerie – 70100 GRAY
03 84 64 56 00

Dans ce numéro

Editorial……..…...1

Histoire…….2.3.4.5

Aux dernières nouvelles……...6.7.8.9.10.11

Carnet……...12.13.14.15.16. 17.18.19.20.21.

Les jeux d'antan ……. 22.23

Culinaire……...24

La commission menu.. 25.26

Quoi de neuf…….....27.28.29

Les véhicules d'antan.....30.31.32

Les aides techniques à la marche……....33.34.35

La grippe……..36.37.38

Histoires drôles…….……39

Temps forts……...40.41.42.43.44.45

Quizz.....46.47

Parole de résidents……...48.49.50

Edité le 26 décembre 2018

Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

LES MÉDIAS NE NOUS ÉPARGNENT PAS !

A travers notre travail, au quotidien, nous nous efforçons d'effacer l'image du « mouroir » souvent rattachée à nos maisons de retraite. Des centaines de milliers de professionnels s'investissent chaque jour pour que les personnes que nous accueillons dans nos EHPAD vivent une fin de vie paisible et entourée.

Tout ce travail est régulièrement remis en cause par des accusations presque systématiques d'être complice ou auteur de « maltraitance institutionnelle » par des médias affamés de spectaculaire et des politiques démagogiques.

Certes, les personnels soignants de nos 6000 EHPAD de France sont en nombre insuffisants, que la qualité de certains établissements demeure perfectible, que la seule vision de la vieillesse et de la dépendance nous angoisse et nous inquiète mais est-ce une raison pour s'en prendre aux EHPAD comme cela est fait à travers ces reportages.

Mais il est vrai qu'un EHPAD où les résidents se sentent chez eux, où l'on propose des animations variées et adaptées, où le personnel, porteur de valeurs, est souriant et volontaire malgré la rudesse de la tâche et des salaires peu attractifs, où les repas sont équilibrés et de bonne qualité, ne fera jamais la une des journaux ni ne soulèvera des audiences lors des reportages ou émissions du petit écran…

Jean MOUGENOT
AMP

HISTOIRE

Mesdames et Messieurs les résidents, pour ce nouveau numéro de votre journal « le petit canard de Changey », je vais vous présenter un petit historique concernant l'évolution de la Maison de Retraite Cournot Changey. De la construction du bâtiment de plain-pied en 1996, à la réhabilitation du bâtiment 1900, plus connu sous le nom de « Château ».

Il y a quelques semaines, Delphine, animatrice coordinatrice et moi-même, avons décidé de vous faire découvrir les locaux flambants neufs du « Château » à travers un après-midi lecture.

Plusieurs d'entre vous nous ont interpellé concernant l'histoire de cette « bâtisse », je vous ai donc promis de faire mon prochain article sur ce sujet. Chose promise, chose due.....

La Maison de Retraite Cournot-Changey a été crée en 1899 à l'initiative **de la Marquise de COURNOT CHANGEY**. A l'origine, l'hospice accueillait les vieillards nécessiteux et les poitrinaires de l'arrondissement de Gray.

Marquise de COURNOT-CHANGEY

Sa priorité était l'accueil des personnes qui avaient été au service des familles Cournot-Changey et qui habitaient en dehors de l'arrondissement.
Au départ, l'établissement n'était pas mixte. Il accueillait une trentaine d'hommes. Par la suite, une deuxième aile a été construite afin d'y accueillir une trentaine de femmes (bâtiment 1930).

La maison de retraite prend place au sud de la ville, sur un léger promontoire donnant une vue agréable sur une partie de la ville et plus loin, sur la vallée de la Saône.

Augustin COURNOT, illustre mathématicien Français, philosophe et épistémologue du 19ème siècle, avait exprimé le vœu qu'une partie de sa fortune soit employée à fonder à Gray, sa ville natale, une œuvre d'assistance aux vieillards nécessiteux.

Augustin COURNOT
Né à Gray en 1901

Sa petite fille Jeanne, épouse de Gabriel Guyard, Marquis de Changey décéda en 1897. Ce fût donc son mari qui se chargea de réaliser le souhait exprimé par le grand-père de sa femme. C'est ainsi, qu'au moyen de ce legs de la famille donatrice, fut fondé, en 1899, l'Hospice Cournot-changey. En 1900, le corps central et une aile du bâtiment furent achevés. L'année suivante, le bâtiment principal fut mis en service....l'Hospice Cournot-Changey était né.

Il connaîtra en un siècle, de nombreuses mutations.

Le 15 avril 1902, fut signé une convention entre le Marquis de Changey et la supérieure Générale des sœurs de la Charité de Besançon pour assurer le fonctionnement de l'hospice.

Cette convention stipulait que les sœurs seraient d'abord deux et que ce nombre pourrait varier progressivement en fonction des besoins de l'établissement.

Le rôle de la Supérieure de l'Hospice sera d'être responsable de la sécurité des vieillards. Celle-ci devra rendre compte aux fondateurs et administrateurs des dépenses et recettes dont elle aura la charge. Le fonctionnement était de type autarcique : jardin, élevage, etc.....

Les sœurs étaient logées et salariées par l'administration de l'Hospice.
Le 12 décembre 1932, l'Archevêque de Besançon déclara prendre sous sa responsabilité, l'établissement ainsi que ses membres.

Au début des années 1970, l'Hospice Cournot-Changey se sépare de sa tutelle confessionnelle et devient un établissement Laïc, perdant ainsi le nom d'Hospice pour devenir **Maison de Retraite.**

Avec l'avancée de l'âge, la dépendance de la population accueillie et les nouvelles normes de sécurité et d'hygiène, le bâtiment 1901 ne répondait plus à ces nouvelles données.

Après un siècle de fonctionnement, la Maison de Retraite a dû se moderniser. Un grand projet de rénovation et de restructuration se mis en place.

L'établissement est devenu le plus moderne de la région de Franche-Comté. Les travaux ont débutés en 1996 et se sont achevés en 1998. La quasi totalité des travaux a été financée par la vente d'une partie du patrimoine de l'association et d'un prêt sans intérêt de la CRAM de Bourgogne Franche-Comté. La nouvelle structure apporte aux personnes âgées accueillies, une qualité et un cadre de vie adapté aux besoins gérontologiques de chacun.

L'établissement, entièrement neuf, est de plain pied avec accès sur un parc d'une superficie de 12500 m² entièrement clos et aménagé de chemins pour les promenades. La maison de retraite est divisée en trois secteurs d'hébergement, **résidences du Parc, du Belvédère et de la Verrière.**

Vous n’êtes pas sans savoir que depuis un peu plus d'un an, d'importants travaux ont été entrepris pour réhabiliter le « château », vieux bâtiment de 118 ans.
Après un peu plus de vingt années « d'abandon » et plusieurs projets de réhabilitation avortés, cette vieille bâtisse désaffectée allait enfin retrouver vie.

La première tranche des travaux a débuté en février 2017. L’intégralité de l'intérieur du « Château » a été démolie. Il aura fallu un peu plus d'une année de travaux intenses, réalisés par différentes entreprises, pour mener à bien ce grand projet de réhabilitation.

Les nouvelles normes en vigueur ne permettant pas à la vieille structure d'accueillir dix résidents, une extension comprenant deux chambres, accessibles par une verrière, a été construite au bout d'une aile du « château ». Il y a donc huit chambres créées dans l'enceinte même du vieux bâtiment plus deux dans l'extension. La pièce centrale servant de salle de détente pour les résidents et leur famille.

Le deuxième étage, lui, est réservé exclusivement au personnel. Il comprend les vestiaires, la salle de pause, une chambre permettant d'héberger des stagiaires, le bureau de notre psychologue ainsi que des locaux de stockage.

Le troisième étage, quand à lui, sera réservé à notre salle de réunion.
L'accès aux différents étages se fait grâce à un ascenseur qui a été construit à l'arrière du bâtiment dans la cour donnant sur le secteur de la verrière.

Mesdames et messieurs les résidents, vous venez de prendre connaissance de l'évolution de la Maison de Retraite au cours de ces différentes années. J'espère avoir répondu à vos attentes, à vos interrogations et je vous donne déjà rendez-vous pour le prochain numéro de votre journal.

Sylvie BOCQUENET
ASG

AUX DERNIÈRES NOUVELLES

BIENVENUE A

STÉPHANE LÉONARD, AIDE-SOIGNANT EN CDI

Il est arrivé au sein de la maison de retraite depuis le 9 Juillet 2018. Il a travaillé sur les secteurs de la Verrière et du Château jusqu'au 30 Novembre. A présent, il travaille de nuit pour remplacer Sylvie Royer aide-soignante qui part à la retraite.

Il a débuté dans l'agroalimentaire en tant que commercial. Puis, suite à une reconversion professionnelle, il décide de se former au métier d'aide-soignant. Il a quarante et un ans, réside avec toute sa famille à Velleclaire. Il a deux enfants, Vincent 18 ans et Baptiste 13 ans.Il est premier adjoint de sa commune et pompier volontaire. Il pratique la marche nordique.

KARINE PAIN, AGENT LOGISTIQUE EN CDD,

Elle est arrivée le 1er Août. Elle a exercé pendant 15ans dans le ménage industriel, puis elle a travaillé à la Clinique Brugnon-Agache à Beaujeu en tant qu'agent logistique. Elle réside à Fahy-Les-Autrey avec sa famille. Elle a 3 enfants ; Clara 22 ans, Laurie 18 ans et Evan 14 ans. Elle pratique l'équitation et possède 2 chevaux : Kentucky et Quanpéador de Castille

Lise OUDIN, aide-soignante en CDI,

Elle est arrivée le 1er Novembre à la maison de retraite. Cette jeune fille a obtenu un Bac Pro Service à la personne puis son diplôme d'aide-soignante.

Elle travaille sur les secteurs du Château et la Verrière. Elle habite Mantoche. Elle pratique la danse moderne et le jazz.

Elodie CHASSAIN, aide-soignante en CDD,

Elle est arrivée le 12 Novembre sur les secteurs de la Verrière et du Château. Cette jeune fille a obtenu son BEPA Service à la personne puis son diplôme d'aide-soignante en 2014.

Elle a déjà travaillé à domicile. Elle a vingt cinq ans et réside à Rigny. Elle aime ses animaux : sa perruche Méli-Mélo et son chat Jina.

Chloé COUSSON, aide-soignante en CDI,

Elle travaille sur les secteurs du Château et de la Verrière. Elle a obtenu un Bac Pro Service à la personne puis s'est formée au métier d'aide-soignante en apprentissage; la partie théorique au lycée Condé de Besançon et la partie pratique ici dans notre établissement.

Cette jeune fille de dix neuf ans réside à Gray. Elle aime la musique et fait partie d'une chorale. Elle adore cuisiner.

Pascal Monart, infirmière en CDI,

Elle est arrivée le 11 Septembre et travaille sur tous les secteurs de la maison de retraite. Elle obtient son diplôme d'infirmière en 2000 puis travaille dans différents services hospitaliers ainsi que dans un laboratoire.

Elle suit également une formation de développeur en informatique (développement d'application mobile et logiciels). Cette jeune femme de 44 ans habite en Haute- Marne avec sa fille de 16 ans. Elle pratique le chant dans une chorale.

Aurélien Hergas, infirmier en CDD,

Il est arrivé au mois de novembre et travaille sur tous les secteurs de la maison de retraite. Il a débuté sa carrière professionnelle en tant qu'éducateur à l'ADAPEI, puis a exercé le métier de menuisier. Suite à une reconversion professionnelle, il décide de se former au métier d'infirmier.

Il a déjà travaillé dans un hôpital local auprès de personnes âgées et dans un service de soins de suite et réadaptation. Cet homme de trente-cinq ans réside à Bouhans avec sa famille. Il a deux garçons : Gabin 4 ans et Louis 1an. Il pratique du sport, en particulier, le football. Il joue de la guitare.

Manon Droz Grey en CAE,

Elle est arrivée le 18 décembre. Cette jeune femme à 19 ans, elle habite à Gray.

Anne Marie Mahmoudi, agent logistique en CDD

Elle possède de l'expérience auprès des personnes âgées. Elle réside à Valay avec son compagnon et ses 2 garçons : Jonathan 19 ans et Lorenzo 15 ans. Elle aime cuisiner, se balader avec son chien Kalline. Elle a également deux chats : Chamamow et Roux

Au revoir

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

Sylvie Royer, aide –soignante de nuit,

Elle a travaillé dans notre établissement pendant vingt-sept années. Elle a débuté sa carrière comme agent logistique puis a obtenu son diplôme d'aide soignante par le biais de la VAE. Elle nous quitte pour une retraite bien méritée. Nous lui souhaitons donc une bonne retraite et de profiter des bons moments à venir.

Marie-Christine Boutheon, aide –médico-psychologique,

Elle a travaillé sur le secteur de la Verrière pendant huit années. Elle nous quitte également pour une retraite bien méritée.

Nous lui souhaitons une bonne retraite. Nous risquons de la voir bientôt dans l'établissement lors de remplacement de personnel.

Olivier Da Silva Lazaro, apprenti cuisinier, nous a quittés depuis le 3 juillet. Aujourd'hui, il a intégré une école pour préparer un BEP spécialité cuisine en alternance.

Naissance

Raphaël est né

Le 15 Juin 2018
Il pèse 2 kg 030
Il mesure 45 cm
Il comble de bonheur de

Florie et Yves

Jules est né

Le 26 Octobre 2018
Il pèse 3 kg 380
Il mesure 50 cm
Il comble de bonheur de

Marine et Tony

Patricia HOCHET
Technicien
Administratif

CARNET

BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

A la mi-mars, le 17 de l'année 1920, **Madame Emilienne POUX** a vu le jour dans un village haute-saônois à Angirey. Elle a rencontré Marcel ; ils se sont mariés et de cette union sont nés Françoise, Jean et Pierre. La famille s'est installée à Noseroy.

Son mari était militaire de carrière puis ensuite comptable dans la motoculture chez M. RENAUD. Madame a travaillé comme institutrice durant la guerre, devient secrétaire dans une quincaillerie, puis travailla dans les foires. Suite aux aléas de la vie, Madame est venue vivre à Gray avant de rentrer à l'EHPAD le 26 septembre dernier. Elle était une femme indépendante qui a beaucoup voyagé. Elle appréciait la bonne cuisine servie dans divers restaurants.

Monsieur Félix MILESI, est né le 6 juillet 1920 à Sarthe en Côte d'or. Il était bûcheron de profession, puis ensuite ouvrier. Il a vécu à la MARPA de Combeaufontaine avant d'intégrer notre EHPAD le 06 décembre. Sa sœur Marie-Rose y est résidente.

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

Monsieur Pierre DEBAIN est né le 16 mars 1930 à Broye les Pesmes. Il a vécu une vingtaine d'année dans ce charment petit village Franc Comtois. Il est ensuite parti habiter chez son oncle à Besançon afin de se former au métier de sellier en automobile. Il était passionné par son métier, il a pu exercer ce travail à Gray et Dijon. Pierre apprécie les promenades dans la nature, et restaurer minutieusement les vieilles pendules. Il a vécu à Dijon avant d'intégrer notre maison de retraite le 4 décembre 2018.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIERE

Madame Paulette LEBLANC est née le 18 juillet 1936, à Gray. De son mariage sont nés 5 filles et 1 garçon. Christine vit à Ancier et Sophie à Apremont, les autres sont éloignés quelque peu. Paulette était mère au foyer pendant que son mari exerçait la profession de Directeur de coopérative laitière. Madame a vécu à Ancier où elle aimait jardiner, se promener en compagnie de ses chiens « Milou », « Oseille » et « Calix ». Paulette venait souvent à la maison de retraite rendre visite à Colette, une résidente. Nous l'avons accueilli le 22 novembre 2018 à l'EHPAD.

SUR LE CHÂTEAU

Madame Simone BARISSET est née à Dijon le 17 décembre 1927. Madame a 2 garçons qui vivent en Côte d'or, ils se prénomment Richard et Michel. Elle a exercé la profession de comptable. Elle aimait aller se ressourcer en Bretagne. Elle est férue de lecture, de reportages et de documentaires télévisés. Simone apprécie les sorties. Elle résidait à la MARPA de Talmay avant d'entrée au sein de notre établissement le 3 juillet 2018.

Le 7 août 2018, nous avons accueilli **Monsieur Daniel BAILLY**, originaire de Gray où il est né le 26 décembre 1948. Daniel est issu d'une fratrie de 12 frères et sœurs. Il est père de deux enfants et il a des petits enfants. Il exerçait le métier de chauffeur routier. Il vivait à proximité de son frère Jean-Claude. Daniel apprécie la nature. Il à résidé aux opalines de Fraisans dans le Jura avant de venir au sein de notre EHPAD, pour se rapprocher de sa famille.

Le 30 décembre 1934 dans la ville de Bar Sur Seine, **Madame Jeannine LACOMBE** montrait le bout de son nez. Au cours de sa vie, elle a eu 4 filles… Elle a été ouvrière chez OREGA à Gray où elle habitait. Elle aimait tricoter, cuisiner et surtout prendre soin d'elle. Jeannine est toujours très coquette. Elle aime s'évader par le biais de la lecture et apprécie les visites de sa famille. Nous avons accueilli Madame LACOMBE le 10 juillet 2018 qui résidait auparavant à l'EHPAD le Rocher.

Le 6 septembre 2018, **Monsieur Antoine ROGNON** à intégré l'EHPAD**.** Auparavant il a habité chez sa fille Hélène à Cusset dans l'Allier. Son autre fille Claudine vit à MARSANAY. Il a toujours habité dans la région : Il est né à Esmoulins le 31 janvier 1927, il a vécu à Apremont ou il exerçait la profession d'épicier ambulant avec son épouse. Il appréciait beaucoup le contact avec les gens. Antoine aime la lecture et les jeux de société, en particulier le loto. C'est un homme connu au sein de notre EHPAD par beaucoup de résidents, personnels et visiteurs….

Madame Bernadette ROYER est arrivée dans notre institution lors de l'ouverture du Château, le 3 juillet dernier. Née le 5 août 1927 à Gray, Bernadette a vécu essentiellement sur Paris où elle exerçait les professions d'aide-soignante, puis de secrétaire médicale. Bernadette a 7 enfants, 4 filles et 3 garçons. Elle aime cuisiner. La solitude lui pesant, elle souhaitait rentrer en maison de retraite, appréciant le contact, elle aime bavarder, surtout que Madame se rappelle des prénoms de chaque employé !!

Madame Charlotte COURGEY est née le 8 janvier 1931 à Authoison. Elle a vécu à Touls afin de suivre son époux qui était surveillant pénitencier. Le couple a eu deux enfants, un garçon et une fille. Au moment de la retraite, elle est revenue habiter dans le village natal. Le 3 août 2018, Charlotte a intégré notre EHPAD et elle est entrée au PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés). Elle participe aux ateliers manuels, aux activités de la vie quotidienne. Elle a une passion, le tricot.

Madame Marcelle VOIRIN est née à Gray le 2 février 1925. Elle a vécu longtemps en Auvergne avant de revenir à Arc-Les Gray avec son mari. Elle était mère au foyer et s'occupait de ses 2 filles Patricia et Chantal ainsi que de Virginie, sa petite fille. Marcelle aimait cuisiner. Elle a vécu 11 ans à la maison de retraite « le Rocher » à Gray avant d'entrer à l'EHPAD le 9 août 2018. Elle a intégré le PASA et participe aux ateliers mémoire en priorité. Elle aime lire et apprécie beaucoup le loto du vendredi avec Jean !!

C’est le 8 mai 1937, dans notre capitale, que **Mme Josette NARGUES** a ouvert les yeux. Elle a travaillé comme employée de bureau et agent de service. Elle a eu 3 enfants : Sylvie, Patrick et Alain. Elle a habité Besançon puis Mersuay jusqu’à son entrée au sein de notre maison de retraite le 3 juillet 2018. Elle était et est restée très active. Josette participe à beaucoup d’activités comme les ateliers culinaires, les rencontres avec d’autres établissements ou intergénérationnelles, sans oublier les après-midi jeux de société (dames, tarot, belotte, triomino…). Josette est très impliquée dans la structure et apprécie le contact, elle est très cordiale et se promène avec ses amies… La musique et la chanson lui plaisent beaucoup.

Madame Jeannine GENEVOIS, est née dans le petit village de Bouhans et Feurg le 27 juin 1933. Elle était aide-soignante. Elle habitait Besançon.. Jeannine a 2 garçons, Ghislain qui demeure à Berthelange et Jean-Pierre qui vit à Esmoulins vers Gray. Son environnement devenait peu sûr pour elle, elle a donc décidé de nous rejoindre le 22 octobre 2018. Madame a également intégré le PASA et participe aux activités de la vie quotidienne.

Madame Marie-Rose RUFFINONI est née le 13 février 1931 à la Chaise dans l’Aube. Elle est d’origine Italienne. Elle a travaillé à l’école Jeanne d’Arc, puis comme responsable qualité chez Christine Laure à Gray. Elle a 2 enfants, Fabienne qui habite Belfort et Éric Kaysersberg, sans oublier, ses 7 petits-enfants et 2 arrières petits-enfants. Madame connait l’établissement car son époux, Louis, y a vécu. Marie-Rose est assez solitaire mais s’intéresse à l’actualité. Elle est adepte de l’informatique. Elle joue volontiers au scrabble mais en ligne !! Madame est arrivée le 29 novembre 2018 dans notre établissement.

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

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

C'est dans le village des Sauvigney-les-Gray, Le 25 juin 1924 que **Madame Elia MOREAU** montrait le bout de son nez. Elia exerçait le métier de cultivatrice et s'occupait de sa famille avec 4 enfants. Ce cocon familial a comblé Madame MOREAU par la naissance de nombreux petits-enfants et arrières petits-enfants. Elle appréciait se balader dans la nature. Elia est arrivée à la maison de retraite le 22 octobre 2013. Elle aimait participer au loto, aller aux cérémonies religieuses au cours desquelles elle aimait chanter. Elle avait intégré le PASA, pour participer aux activités de la vie quotidienne. C'était une personne toujours souriante. Le 14 septembre 2018 Elia nous a quittée.

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

Le 31 mars 1933, un Haut-Saônois prénommé **Jean GOYOT** voyait le jour. Ancien exploitant agricole, il était battant et très volontaire. Nathalie et Fabienne, ses 2 filles, l'ont comblé en lui donnant le grade de « grand-père ». Très bricoleur, il appréciait le jardinage. Il vivait avec sa famille à Cugney, tout proche d'ici. Quand il a rejoint notre institution, le 24 janvier 2013, il était fidèle à son métier, qui était pour lui comme une passion, il lisait les revues sur le monde de l'agriculture. Ses filles lui rendaient souvent visite. Jean s'en est allé le 4 novembre 2018.

Le 31 octobre 2013, nous avions accueilli **Monsieur Arthur JACQUOT**, qui connaissait déjà notre établissement puisqu'il venait faire des séjours en chambre temporaire. Cet habitant de Brésilley était né le 1er août 1921. Ancien professeur d'histoire et de Français, il avait transmis son savoir à beaucoup d'élèves du primaire et du secondaire. Après s'être marié, il a vécu dans une ferme dans le Haut-Doubs, puis dans le Jura. De son union est née Christiane. Arthur était passionné de chiffres et plus particulièrement de la bourse. Il s'évadait par le biais de la lecture. Mais le 8 juillet 2018, Arthur s'en est allé tirer sa révérence.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

A Arbois le 19 juin 1925, Andrée montrait le bout de son nez. **Madame Andrée SAUGET** est arrivée parmi nous le 3 novembre 2016 avec son mari Emile. Ils résdiaient auparavant à la maison de retraite « Les Perrières » à GY. Ils eurent 3 enfants Patrick, Anne-Marie et Sylviane. Elle avait été employée en horlogerie. Andrée a perdu son mari le 1er janvier 2017. Tous les matins, afin de se tenir informée des nouvelles de la région, Madame recevait l'Est Républicain du Doubs. Andrée s'est éteinte le 7 novembre 2018. Désormais elle est auprès d'Emile.

SUR LE CHÂTEAU

Madame Gisèle BAUER est née le jour de la Saint Valentin de l'an 1932 faisant la joie de ses parents. Après sa jeunesse, elle exerça la profession de technicien au bureau d'étude de la John Deere à Arc les Gray, puis à Unimag à Gray. Son mari est décédé trop tôt. Nathalie et Pascale ses 2 filles sont toujours restées proche d'elle. Gisèle était une femme très sociable qui appréciait le contact avec les autres, et toujours souriante. Gisèle lisait beaucoup et jouait au scrabble. Le 5 juillet 2018, quand Madame est arrivée chez nous, elle était contente d'avoir retrouvé une amie résidente. Toutes les 2 étaient très émues de s'être retrouvées, mais malheureusement nous n'avons plus vu son sourire par un beau matin du 27 juillet 2018. Au revoir Gisèle.

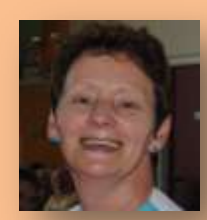
Le 3 juillet 2018, nous avions accueilli une bisontine, **Madame Nelly BARRIERE**. Née à Besançon le 18 novembre 1934, elle était restée fidèle à sa région, puisqu'avant de rentrer à la maison de retraite, elle demeurait encore dans sa ville natale. Concernant sa carrière, elle était assistante de Direction chez « Dromard » usine d'élastique, puis chez « Batifrance ». Nelly a eu 1 fils et 1 fille. Elle aimait écouter de la musique, lire et certains jeux de société. Nelly appréciait les après midis lecture proposés par Jean, notre animateur. Le 10 octobre 2018, les paupières de Nelly se sont fermées.

Madame Madeleine CARRION était venue plusieurs fois en séjour temporaire dans notre établissement pour se reposer avant de retourner chez elle à Gy dans la maison où elle a toujours vécu et aussi où elle était née le 21 novembre 1934. Madame s'était mariée en 1956 à Paris. Elle avait exercé plusieurs métiers, elle a travaillé chez « Michelin » puis a gardé des enfants. Elle a élevé ses 3 filles, Patricia, Laurence et Catherine. Elle aimait s'occuper de sa maison. Elle est entrée au sein de la maison de retraite car elle ne pouvait plus rester chez elle pour des questions de santé. Madeleine était une femme très charmante et souriante. Elle aimait les après-midi « anniversaires », puisqu'un musicien venait pousser la chansonnette. En fin de matinée, elle venait au coin salon rejoindre ses amies et discuter. Le 20 novembre 2018, Madeleine est partie vers d'autres horizons.

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

Au revoir

Le 30 octobre 2018, **Madame Andrée BAUDRY** a fait le choix de quitter l'EHPAD pour s'installer chez ses enfants. Nous l'avions accueilli le 14 février 2017. Un petit rappel sur son parcours : A 18 ans elle est partie à Paris pour travailler. Puis elle revenue vivre à Gray et exerça le métier de sténo-dactylo. Elle était mère de 7 enfants et avait plus d'une quinzaine de petits-enfants et encore plus d'arrières petits-enfants. Le matin, Andrée attendait son journal avec impatience afin de se tenir informée des actualités. Au sein de l'EHPAD, elle participait aux après-midi jeux de société, sans oublier les sorties extérieurs. Nous lui souhaitons une bonne continuation au sein de sa famille.



Jocelyne LESTAGE
Agent de service

L E S J E U X D ' A T A N

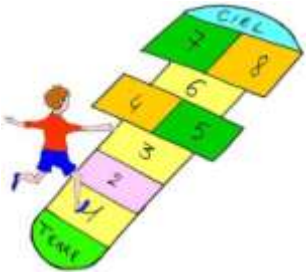
LES JEUX D'ANTAN DANS LES COURS DE RÉCRÉ

LES OSSELETS : Ancêtre du jeu de dés est l'un des plus anciens divertissements de l'humanité, pendant la Grèce antique, le jeu se pratiquait avec des petits os qui composent le tarse ou l'astragale d'un très jeune mouton.

LA TOUPIE : C'est un jouet connu depuis l'antiquité et c'est un jeu traditionnel populaire en Chine depuis plus de 4 000 ans. La toupie pouvait être faite en différentes matières comme la pierre, le bois, le bambou, la terre cuite …

LE JEU DE BILLES : Il est connu dans les cours de récréation des écoles et ce jeu se transmet de façon orale depuis le 15ème siècle cela fait donc des générations de joueurs. Les billes sont généralement en terre argileuse durcie, en verre, en grès, en agate, en pierre et rarement en marbre. Le but du jeu est soit de lancer ses billes dans un trou, soit de toucher une bille adverse ou encore faire un circuit. Les règles sont variées.

LE YOYO : Il est considéré comme le jouet le plus ancien du monde après la toupie. Il est constitué de 2 hémisphères aplatis, réunis par un axe autour duquel s'enroule une ficelle qui s'attache au doigt. Le jeu consiste à lancer le yoyo et à le ramener dans un va et vient continu le plus longtemps possible.



LA MARELLE : ce jeu est très ancien et existe dans la plupart des pays du monde. Pour jouer, il faut dessiner sur le sol, à l'aide d'une craie, un parcours ordonné dont la première case et la « terre » ensuite huit cases qui vont jusqu'au « ciel ». Après avoir lancé un caillou le joueur progresse à cloche pied en évitant la case où se trouve le caillou et sans toucher les lignes du tracé. Le gagnant est celui qui termine le parcours.

LA CORDE A SAUTER : vieille comme le monde, la corde à sauter trouve très probablement son origine en Angleterre. Elle s'est peu à peu développée en France après la révolution de 1789. Elle était utilisée par les filles et les sauts étaient alors rythmés par des chants, des comptines.

LE TAC-TAC, LE JEU A L'ELASTIQUE, LE RUBIK'S CUBE : ces jeux sont apparus dans les années 1970 et ont fait la joie des écoliers pendant plusieurs décennies.

Alexandre GREGOIRE
Cuisinier

CULINAIRE

LE FONDANT AU CHOCOLAT

Les Ingrédients (pour 6 personnes)

- 180 g de chocolat noir + 6 carrés
- 5 oeufs
- 120 g de sucre
- 50 g de beurre
- 15 g de farine

1. Faire fondre dans une casserole le chocolat et le beurre en remuant régulièrement pour former une pâte homogène et onctueuse.
2. Préchauffer le four à 210°C
   - Dans un saladier, mélanger les oeufs, le sucre et la farine
3. Incorporer dans ce mélange la préparation chocolatée précédemment obtenue.
4. Verser 1/3 de la préparation dans des ramequins préalablement beurrés.
5. Déposer le carré de chocolat au milieu.
6. Recouvrir avec le reste de la préparation.
7. Cuisson environ 12 minutes (10 à 12 minutes selon les fours)

C'est prêt ! A déguster de préférence chaud ou tiède ! Bonne dégustation !

François BELLET-BRISSAUD
Chef cuisinier

COMMISSION MENU

LA COMMISSION MENU

« *Avant de recueillir vos souhaits et remarques concernant le service restauration, je tiens à remercier et féliciter une nouvelle fois les résidents qui ont participé au concours de cuisine inter établissement. J'ai senti une véritable implication de votre part. Je souhaite aussi vous remercier pour votre aide à l'épluchage de légumes organisé par le service animation et le PASA. Comme d'habitude et lorsque mon temps est disponible, je viens vers vous partager le repas du mardi midi afin de recueillir vos suggestions et remarques. Vous pouvez aussi m'interpeller à d'autres moments de la journée pour vos questions. Il est aussi agréable et encourageant d'entendre vos félicitations !!!* »

Vos envies : Harengs, salade de museau, salade et lardons, cervelas en salade, crevettes en salade, éclair au café et œufs durs mayonnaise.

Vos remarques :

- « *L'autre jour, nous avons eu des saucisses à la place du poulet* ». Effectivement l'erreur venait du fournisseur mais je reconnais mon tort de ne pas vous avoir prévenu.
- *« Quelque fois le fromage est mal coupé et on se retrouve avec la croute »* Je sensibilise les cuisiniers sur ce fait afin de remédier à ce problème.
- *« Sensibiliser les agents de service de ne pas verser directement les repas à textures modifiés chauds dans une autre assiette. »*
- *« Il faudrait mettre une petite assiette pour le fromage le soir, même s'il est emballé.*

- *« Les pichets d’eau sont parfois trop remplis »*
- *« Malgré le nombre de résidents plus important, le bruit en salle à manger a diminué. »*
- *« Nous aimerions avoir de la mayonnaise ou du citron avec les poissons panés. »*
- *« Ne plus commander de glaces avec des morceaux. »*

Sur le secteur de la Verrière, les agents m’ont signalé que les repas à texture modifiée sont quelquefois trop liquides. Vous préférez que le poisson soit servi sous forme de flan car moins sec pour les résidents que vous alimentez.

Les desserts mixés sont trop justes en quantité et en portion. La soupe est plus épaisse maintenant, donc plus pratique pour la déglutition.

« Comprenez bien que je prends en compte toutes vos remarques et suggestions et m’efforce de répondre le plus rapidement possible. »

Jean MOUGENOT
AMP

QUOI DE NEUF ?

DÉMÉNAGEMENT DES VESTIAIRES DU PERSONNEL:

Suite au terme des travaux de réhabilitation du «château», les vestiaires du personnel ont été installés dans les nouveaux locaux flambants neufs. Ceux-ci sont situés au deuxième étage du bâtiment. Ils sont répartis comme suit; deux vestiaires femme et un vestiaire homme. Chaque vestiaire intègre une douche.

SALLE DE REPOS DU PERSONNEL:

La nouvelle salle de repos du personnel se situe également au deuxième étage du «Château». Celle-ci est entièrement équipée, afin d'offrir aux employés un espace détente pour prendre leur repas ainsi que pour les différents temps de pauses de la journée.

OUVERTURE DU «CHÂTEAU»:

Début juillet, l'EHPAD Cournot Changey accueillait une dizaine de résidents dans les locaux flambants neufs du bâtiment 1900 plus connu sous le nom de «château». C'est officiellement le 3 juillet que les locaux ont été mis en service. Ils se situent au premier étage du bâtiment et sont accessibles par un ascenseur. Les chambres sont toutes individuelles, de ce fait, les résidents disposent de tout le confort nécessaire.

Réaménagement du coin salon Belvédère:

Le petit coin salon attenant au service du Belvédère vient d'être réaménagé. La grande armoire qui y trônait depuis plusieurs années a été retirée pour laisser plus d'espace. Les résidents ainsi que leur famille pourront ainsi profiter à leur guise de cet espace équipé d'une petite banquette, ainsi qu'une table et des fauteuils.

Achat d'un mini bus:

Vous n'êtes pas sans savoir que depuis cet été, l'établissement a fait l'acquisition d'un bus. Une partie a été fiancé par l'établissement, une autre par la vente de notre ancien bus, et la troisième par un généreux donateur : la Fondation des Hôpitaux de France, dont la présidente n'est autre que Madame Bernadette CHIRAC bien connue pour son opération «pièces jaunes ».

Spécialement aménagé pour les personnes en fauteuil roulant, il permettra au service animation de véhiculer les résidents, qui, jusqu'à présent ne pouvaient pas profiter des sorties extérieures, faute de véhicule adapté. Le coût de ce bus spécialement aménagé s'élève à 50.000 euros.

Création d'un parking avec place handicapé et ligne de vie:

Dans l'édition n°18 du mois de juin 2018 de votre journal, je vous informais du début des travaux d'aménagement du futur parking. Celui-ci se situe juste en face l'établissement. Il peut accueillir 42 véhicules.

Le stationnement devant l'établissement devenant de plus en plus problématique, il devenait donc urgent de créer un parking digne de ce nom. Une place sera spécialement réservée aux personnes à mobilité réduite pour répondre aux normes en vigueur, une ligne de vie sera tracée au sol jusqu'à l'entrée principale de l'établissement.

INAUGURATION DU «CHÂTEAU»:

Vendredi 7 Décembre a eu lieu l'inauguration de la réhabilitation de l'aile 1900. Presque 120 ans d'histoire que nous devons avant tout à Augustin Cournot, ce mathématicien et philosophe qui s'inquiétait du triste sort des vieillards les plus démunis. Il avait émis le vœu qu'une partie de sa fortune serait consacrée pour leur venir en aide. C'est sa petite fille, la marquise de Changey qui réalisa son vœu. La volonté du conseil d'administration d'entretenir cette belle histoire a mené à cette réflexion la réhabilitation de cette bâtisse restée inoccupée depuis un certain temps. C'est chose faite aujourd'hui. Après 1 an et demi de travaux, la création de 10 nouvelles chambres individuelles est achevée. Un beau projet où résidents et personnel trouvent tous le confort nécessaire.

Léontine MOUGET
Aide soignante

LES VEHICULES D'ANTAN

LES VÉHICULES ET LEURS HISTOIRES

Avant-guerre, Les automobiles d'avant 1920 étaient appelées « ancêtres », « tacots », « vétérans », antérieures à 1960 on les appelle « post-vintage » ou « pur-sang post vintage »; plus tard « classic car », « voiture ancienne », « historique », « voiture de collection ».

1680 : L'INVENTION DE NEWTON :

Le principe de l'utilisation de la vapeur était connu depuis longtemps, mais ce n'est que vers 1680, que plusieurs savants dont Newton ont commencé à réfléchir à la manière d'utiliser cette énergie comme force motrice.

Newton inventait, en 1680, la propulsion par moteur à réaction !!! Il imaginait que l'expulsion de la vapeur par un tube d'échappement produirait une réaction suffisante pour faire avancer le véhicule.

1769 : LE FARDIER DE CUGNOT :

Le fardier de CUGNOT sera considéré par les historiens comme le 1er véhicule automobile.

Ce gigantesque véhicule sera le premier à se déplacer seul sans faire appel à l'énergie animale.

1769 : LA DILIGENCE À VAPEUR : C'est à partir de ce moyen de transport que se sont ébauchés les premiers essais de motorisation à vapeur bien évidemment. C'est ainsi qu'est née cette diligence à vapeur due à l'inventeur Bordino. La vapeur n'est pas la seule énergie. Les recherches se poursuivaient et le belge Etienne LENOIR réalisa, peu après 1860, le premier moteur au gaz de pétrole. Le rendement désastreux de l'engin lui fit cependant abandonner ses recherches.

Karl BENZ qui avait réussi à construire un moteur à essence pour la première fois en l'an 1879, retravailla en 1882 sur un autre type de moteur, le moteur à 4 temps, qu'il installa à l'arrière.

1898 : LE DÉBUT DE L'INDUSTRIALISATION : Louis Renault gravit la rue Lepic, à Paris, avec sa Voiturette. Un exploit qui lui rapporte ses 12 premières commandes. La société Renault Frères, fondée l'année suivante, se développe à un rythme soutenu.

1908 : LA FORD T : Elle est haute sur patte, simple, d'allure frêle mais de constitution robuste mais Henry Ford voit déjà plus grand et plus loin. Quelques années plus tard (1912), Ford introduit le montage à la chaîne dans ses usines.

1934 : LA TRACTION AVANT : Décliné sous plusieurs modèles, la traction sera fabriquée jusqu'en 1957 et sera la voiture officielle des présidents de la république pendant de nombreuses années. Les Traction sont aujourd'hui des objets de collection recherchés.

1938 : LA COCCINELLE : Le premier modèle est conçu en 1938 par Ferdinand Porshe à qui Adolf Hitler avait demandé de fabriquer une «voiture du peuple», capable de transporter 4 adultes et leurs bagages, à une vitesse de 100 km/h et ne consommant que 7L/100. En janvier 1998, une version modernisée de la "Cox" fera son apparition aux Etats-Unis : la New Beetle.

1946 : LA 4CV (4 CHEVAUX) : Ebauchée pendant la guerre, achevée dans une France encore rationnée, la petite "voiture pour tous" de Renault est robuste, sobre et pas chère. La 4 CV est présentée au premier Salon de Paris en 1946. Sa fabrication en série démarre l'année suivante. Elle ne s'arrêtera qu'en 1961 après un formidable succès.

1949 : LA 2CV : Citroën présente le premier prototype officiel de la 2 CV, le premier aboutissement d'une idée de Pierre Jules Boulanger : créer une automobile destinée aux classes populaires et paysannes. Le cahier des charges est simple: ne pas dépasser une consommation de trois litres aux cent kilomètres, faire 2 chevaux fiscaux, pouvoir transporter 50 kilos de bagages, traverser un chemin sans briser un œuf dans le coffre tout en adoptant la technologie chère à la marque, la traction avant.

« Je vous donne rendez-vous dans notre prochain numéro du mois de Juin pour découvrir la suite de l'histoire de nos véhicules !!!! Je vous laisse réfléchir à celle qui arrive en 1956…. »

Orianne BEL
Ergothérapeute

LES AIDES TECHNIQUES

Les aides techniques à la marche

Il existe de nombreuses aides qui permettent à une personne atteinte de troubles de la marche de retrouver une certaine autonomie et de pouvoir gérer sa fatigue lors de ses déplacements.
Pour certaines personnes, se déplacer au quotidien n'est pas si aisé : avec l'âge ou avec l'arrivée d'un handicap, même les petits trajets peuvent devenir problématiques. Afin de maintenir son autonomie dans les déplacements, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, il existe du matériel spécifique, adapté à vos besoins et à votre environnement. En voici quelques exemples :

LES CHAUSSURES

La première aide à la marche est une paire de chaussures qui maintient les pieds (plus ou moins la cheville selon les cas) tout en tout en laissant la souplesse suffisante pour dérouler le pied lors de la marche.

CANNES – BÉQUILLES :

Les cannes et les béquilles sont des aides techniques idéales pour sécuriser et faciliter les déplacements d'une personne présentant des troubles de la marche et de l'équilibre. Elles apportent un soutien supplémentaire. Elles sont réglables en hauteur. Les béquilles peuvent s'utiliser par paire.

CADRES DE MARCHE ET DÉAMBULATEURS :

Ils permettent de renforcer la stabilité de la personne lors de la marche. L'utilisation d'un cadre de marche ou d'un déambulateur se fait en fonction de l'utilisation qui va en être faite et les capacités de la personne.

Le cadre de marche : s'utilise majoritairement à l'intérieur même s'il peut être utilisé à l'extérieur. Il permet de sécuriser les déplacements grâce au soutien très stable qu'il apporte. Il peut se régler en hauteur. La personne le tient au niveau des poignées, elle s'appuie dessus pour avancer, s'arrête puis soulève le **cadre de marche**. Il est équipé de 4 pieds avec des patins antidérapants.

Les déambulateurs : L'utilisation d'un déambulateur réduit les efforts fournis par rapport à l'utilisation d'un cadre de marche : le déambulateur « glisse », il n'y a pas besoin de le soulever lors du déplacement. Il en existe deux types (aussi appelés rollator) : le **déambulateur 2 roues** (pour une utilisation en intérieur majoritairement) et le **déambulateur 4 roues**.

➔ **Le déambulateur 2 roues,** souvent compact et léger, est équipé de deux roues à l'avant et de deux patins antidérapants à l'arrière. Les poignées sont réglables en hauteur. Il est pliable. Il est conseillé pour les personnes ne marchant pas trop vite et ayant besoin d'un appui stable.

➔ **Le déambulateur 4 roues** : s'adapte aux terrains extérieurs. Pliable, les poignées se règlent en hauteur et les roues arrières sont équipées de freins pour plus de sécurité, les roues avant sont pivotantes ce qui facilitent son utilisation. Il est plus pratique pour les déplacements extérieurs. Cette **aide à la marche** est souvent plus robuste mais aussi plus lourde, elle s'adapte aux personnes marchant à une vitesse quasi normale mais ayant besoin d'un appui stable. Le système de frein (comme celui des vélos) permet de réduire sa vitesse lors des descentes. La position "parking" les bloquent pour s'asseoir et se relever sans risques de chutes.

- **<u>Les fauteuils roulants manuels :</u>**

Ils permettent à une personne se fatiguant vite à la marche ou ne pouvant plus se déplacer seule de retrouver une autonomie. Soit la personne se propulse seule, soit une tierce personne la pousse.

En fonction de vos difficultés et des déplacements effectués, le matériel idéal ne sera pas le même. Il est donc important de faire un point sur vos propres besoins avant d'en faire l'acquisition.
Il faut essayer l'aide à la marche avant de l'adopter. Idéalement il faudrait pouvoir essayer quelques jours pour faire son choix.

Alain BAILLY
Médecin
Coordonateur

LA GRIPPE

LA GRIPPE

« Chaque année au cours de l'automne et de l'hiver, des épidémies de grippe sévissent en France. Considérée comme bénigne, cette infection qui se transmet facilement peut entraîner des complications graves et des décès chez les personnes les plus fragiles. La meilleure prévention repose sur une vaccination chaque année. On peut également limiter la propagation des épidémies en adoptant certaines mesures d'hygiène. Une fois infecté, le traitement repose sur le repos, une bonne hydratation et des médicaments pour diminuer la fièvre si celle-ci entraîne un réel inconfort. »

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ?

La grippe est une maladie infectieuse due à un virus (*Myxovirus influenzae* aussi appelé *Influenzavirus*). Contagieuse, elle est très répandue et transmise de façon directe par voie respiratoire.
Le virus se multiplie dans les cellules de la muqueuse de l'appareil respiratoire.

CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

Le virus de la grippe sévit surtout l'hiver sous forme épidémique.

LES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

L'incubation entre la contamination et l'apparition des premiers signes dure de 3 à 5 jours.
Le début est brutal associant :

- Une fièvre élevée à 40° avec frissons et malaise intense ;
- Des douleurs diffuses (muscles, maux de tête) ;
- Anorexie (perte d'appétit), fatigue
- Une atteinte des voies respiratoires se manifestant sous la forme d'une rhinite, pharyngite (toux) ou bronchite.

EVOLUTION DE LA GRIPPE

Dans la majorité des cas, elle est favorable au bout de 3 à 5 jours d'évolution : après une phase de rémission, le patient présente une ré-ascension de la fièvre avant de se normaliser. Il s'agit du "V" grippal (témoin des fluctuations de la température corporelle).

Les complications sont rares mais parfois mortelles sur certains terrains (personnes âgées, insuffisants cardiaques ou respiratoires) :

- Surinfection bactérienne le plus souvent ;
- Localisations extra-respiratoires du virus (méningites, troubles digestifs) : rares ;
- La grippe maligne est rare mais souvent mortelle par insuffisance respiratoire aiguë.

TRAITEMENT DE LA GRIPPE

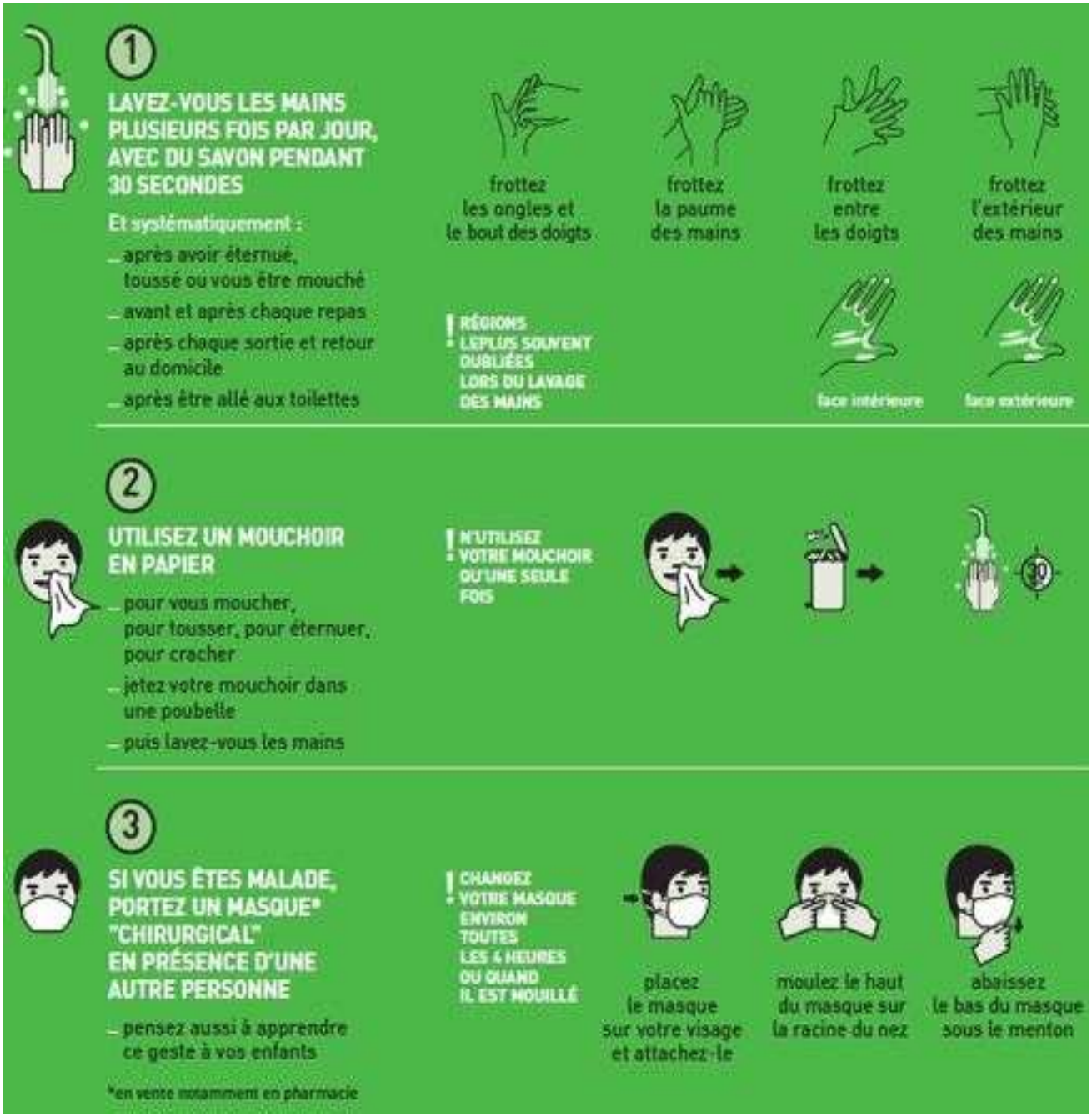
Le traitement de la grippe comporte:

- Repos
- Humidification de l'atmosphère environnante ;
- Hydratation et alimentation suffisante ;
- Médicaments :
  - Les antipyrétiques (médicaments faisant baisser la fièvre) : paracétamol, ibuprofène, kétoprofène, aspirine
  - Les antiviraux (rarement prescrits en pratique):
  - Les antibiotiques ne doivent être prescrits qu'en cas de surinfection bactérienne

Vaccin contre la grippe : Le vaccin contre la grippe est administré en une seule injection sous-cutanée et doit être renouvelé chaque année (octobre, novembre). Il est fortement recommandé chez les sujets susceptibles de présenter des complications graves de la maladie : personnes âgées, insuffisants respiratoires et cardiaques.

EVITER LA PROPAGATION DE LA GRIPPE

Si la vaccination reste la meilleure protection, il existe des gestes simples qui contribuent à limiter la transmission de la maladie de personne à personne.



HISTOIRES DRÔLES

Par Michel, résident.

Une dame dit à son mari :

- *Ca fait plus de vingt ans qu'on est marié et tu ne m'as jamais rien acheté !!!*
- *Pourquoi ? Tu avais quelque chose à vendre !!*

Deux copains discutent en marchant. A une vingtaine de mètres devant eux, deux jeunes femmes en revenant des courses font de même. L'un des garçons dit à l'autre:

- *Tu vois les deux femmes, à droite, c'est ma femme, la blonde, l'autre, la brune, c'est ma maitresse !!!*
- *Ca c'est drôle !!* dit l'autre, *moi c'est le contraire, la blonde c'est ma maitresse et la brune c'est ma femme !!!*

Au restaurant, deux amis discutent :

- *Qu'est-ce que tu manges ?*
- *De la langue de bœuf !!!*
- *Oh !!Moi, je ne veux pas de ça, c'est dégueulasse, ça sort de la bouche des animaux !!!!*
- *Garçon !!! Donnez-moi plutôt un œuf !!!*

La Reine d'Angleterre fait visiter Londres à M. Sarkozy. Pour l'occasion, elle a fait ateler son plus beau cheval blanc. Celui-ci, hélas !! lâche un pet sonore. La Reine gênée, rougit !!! Son beau cheval qui fait des choses pareilles…

- *Excusez-moi Monsieur !!!*
- *Ce n'est pas grave majesté,* dit M. Sarkozy, *j'ai cru que c'était le cheval !!!*

Delphine NARDELLA
Animatrice
Coordinatrice

TEMPS FORTS

SORTIES ESTIVALES

Le temps caniculaire de cet été, nous a contraint à annuler bon nombre de sorties programmées. Néanmoins, vous avez pu profiter de différents lieux.

L'Abbaye d'Acey

Apiculteur à Vantoux

Restaurant « Chez Berthe »

Dégustation de glaces à Beaujeu

Goûter au parc pour tous

Restaurant la plage de Gray

Pique nique à Soing

Pique nique à Pesmes

Visite du Château de Ray-Sur-Saône

J'en profite pour remercier bénévoles et familles qui nous ont accompagnés sur certaines sorties.

CONCOURS DE PÂTISSERIES

Jeudi 11 Octobre, se tenait la troisième édition du concours culinaire inter établissements à l'EHPAD Cournot Changey. Pour l'occasion, les EHPAD et structures du bassin Graylois : le Rocher, l'Hotel Dieu, Champlitte, Cournot Changey, Montagney, la clinique médicale Brugnon Agache et l'accueil de jour Eliad, ont mis la main à la pâte afin de préparer un dessert sur le thème des Iles. La préparation devait contenir les 3 ingrédients suivants : La noix de coco, le chocolat et la banane. Les résidents disposaient d'une heure pour confectionner 7 préparations. Un jury composé de chefs cuisiniers des différents établissements, professeurs et directeur du lycée Ste Marie étaient présents pour déguster et noter le travail de chacun. Au final, ce sont les résidents de l'EHPAD Cournot Changey qui ont remporté la victoire grâce à leur dessert polynésien « Le Poé ». Ce dessert composée d'un flan de banane, accompagné d'un lait de coco et de rondelles de bananes flambées au rhum !!
Félicitations à tous pour avoir relevé ce beau défi !!!

RECETTE DU POÉ

<u>Ingrédients</u> : pour 8 petits moules en silicone

4 bananes
1 petit verre de lait de coco
3 cuillères à soupe de maïzena

Mixer les bananes avec la maïzena et le lait de coco.
Mettre la préparation dans des petits moules individuels en silicone.
Les mettre au four et cuire à 250°C au bain marie pendant 25 à 30 min.

Accompagner d'un lait de coco sucré et tiède avec des morceaux de bananes flambées au rhum et du chocolat fondu.

LES CATHERINETTES

Marylène et Pauline, infirmières ont été revêtues du traditionnel chapeau de Catherinette. Ce sont les ASG (assistante de soins en gérontologie) qui sont à l'initiative de cette idée réalisée avec l'aide de quelques résidents du PASA.

LE MARCHÉ DE NOËL

Samedi 24 novembre s'est tenu le traditionnel marché de Noël de la maison de retraite. Bon nombre de familles, personnel et personnes extérieures ont répondu présents. Une très belle réussite qui n'aurait pu avoir lieu sans l'investissement précieux de nos bénévoles tout au long de l'année. Une multitude d'objets présentés sur les stands ont fait le bonheur de chacun. Côté restauration, il y avait également de quoi se rassasier. Avec une recette de plus de 4000 €, les résidents pourront encore bénéficier de nouveaux matériels ou encore d'animations et sorties diverses… Rappelons que les bénéfices du marché de Noël de l'année dernière ont permis le financement d'une sortie au restaurant pour déguster des cuisses de grenouilles, une animation festive à carnaval avec la location de costumes et la venue d'un intervenant pour animer cet après midi, l'achat de livres pour l'animation, une animation musicale avec un guitariste chanteur, le financement de quelques sorties et la maintenance de notre borne mélo. Nous commencerons l'année 2019 avec un projet « musique » pour le PASA à raison d'une intervention par mois.

LA MESSE DE NOËL

Jeudi 20 décembre, la traditionnelle messe de noël a été célébrée par l'abbé Laurent BRETILLOT, accompagné des bénévoles de l'aumônerie. La classe de CAPA 2 du lycée Sainte-Marie, leurs professeurs et quelques résidents formaient le chœur de chant, sans oublier Collette, la chef de chœur. C'est en présence de nombreuses personnes, résidents et familles, que l'Office Religieux a été célébré.

LA FÊTE DE NOËL

La traditionnelle fête de Noël a rencontré encore un fort succès **samedi 15 décembre.** En effet, 215 personnes (résidents et familles) étaient réunies pour l'occasion. Un bon nombre de personnel était également de la fête. L'après midi a été riche en animation avec tout d'abord la prestation haute en couleur de la compagnie Folie Folly's. Par la suite, les Cournot dancer's sont également venus chauffer la piste !! et puis bien sur l'arrivée tant attendu du père Noël !!! Les convives ont également apprécié l'excellent goûter réalisé par l'équipe restauration.
Une journée très conviviale placée sous le signe de la bonne humeur !!!

Florie MOUTHON
Aide Médico Psychologique

Q U I Z Z

QUIZZ DE L'HIVER

- À quelle date commence l'hiver?
  1. Le 21 janvier
  2. Le 21 novembre
  3. Le 21 décembre
  4. Le 21 février

- Combien de jours environ dure cette saison?
  1. 90 jours
  2. 15 jours
  3. 160 jours
  4. 40 jours

- Que signifie "hiberner"?
  1. Partir en Hibérie
  2. Naitre entre décembre et mars
  3. Vivre au ralenti durant l'hiver
  4. Rester près d'un congélateur

- Quelle est la fleur qui éclot souvent la première en hiver?
  1. Le brise-glace
  2. Le bouton d'or
  3. Le perce-neige
  4. La violette

- Quel jour se termine l'hiver?
  1. Le 1er avril
  2. Le 29 février
  3. Le 21 mars
  4. Le 30 mai

1.le 21 décembre 2. 90 jours 3. Vivre au ralenti durant l'hiver 4. Le perce neige 5. Le 21 mars

QUIZZ: CHOCOLAT

- De quelle région du monde est originaire le cacao ?
  1. d'Asie
  2. de Suisse
  3. du Mexique
  4. d'Afrique du Nord

- Combien trouve-t-on de fèves de cacao dans une cabosse ?
  1. plus de 3.000
  2. entre 20 et 80
  3. une dizaine
  4. aucune

- Dans quel pays d'Europe a-t-on commencé à consommer du chocolat?
  1. en France
  2. en Belgique
  3. en Italie
  4. en Espagne

- Que fait-on quand on "torréfie" les fèves de cacao ?
  1. on les fait griller
  2. on les écrase
  3. on les épluche
  4. on les tord

- La cabosse est "indéhiscente". Qu'est-ce que cela signifie?
  1. qu'elle ne peut pas pourrir
  2. qu'elle ne s'ouvre pas spontanément à maturité
  3. qu'elle reste toujours de la même couleur
  4. qu'elle se désagrège après maturité

1. du Mexique 2. entre 20 et 30 3. en Espagne 4.on les fait griller 5. qu'elle ne s'ouvre pas spontanément à maturité

Anaïs LAURENT
Psychologue

PAROLE DES RÉSIDENTS

La parole des résidents

« Les souvenirs ont de multiples fonctions. Ce sont des appuis sur lesquels nous construisons nos racines, nous vivons et nous rêvons. Ils forgent notre identité. Les souvenirs nous permettent aussi d'échanger, d'entrer au contact d'autres personnes. L'accès aux bons souvenirs a le potentiel de nous recharger en énergie, de devenir moteur. Ces souvenirs peuvent se manifester sous formes de mots, d'images, de scènes, d'odeurs, de voix...
Chaque personne a son histoire et enregistre depuis tout bébé certains éléments en fonction de sa sensibilité, des liens avec son entourage, de sa place dans la famille et du contexte dans lequel elle évolue.
Pour ce numéro de décembre, j'ai demandé à certains résidents de me raconter leurs souvenirs de jeux d'enfance. Des expériences joviales, des situations émotionnantes remplies d'énergie et source d'émulation sont apparues au fil de nos échanges. »

<u>Madame M</u> " *Je jouais souvent seule, j'étais fille unique. Je lisais beaucoup " Les petites filles modèles," "Les malheurs de Sophie"... je les ai lus et relus... Avec des camarades, je jouais à la balle, à la marelle quand on se retrouvait le jeudi ou parfois après l'école*"

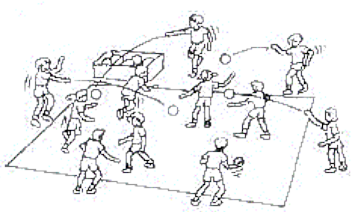
<u>Madame N</u> " *Je faisais beaucoup de natation, je faisais partie d'un club, on y allait tous les dimanches. J'étais championne de Franche Comté. J'en faisais de façon intensive, c'était ma passion, j'en ai fait depuis l'âge de 4 ans jusqu' à mon mariage. J'ai aussi joué au basket, au volley"*

Madame D " *Je jouais beaucoup à la poupée, à la dinette avec une voisine. Je faisais de la couture pour faire les habits de la poupée. On faisait aussi souvent le tour du canal pour aller voir les péniches. Je passais mes vacances chez mon oncle, j'aimais y aller, ce sont de bons souvenirs*"

Monsieur J " *je jouais aux petits chevaux, de temps en temps je gagnais... J'étais pas bon perdant. Je jouais aussi à la balle qu'on envoyait sur les murs, c'était mon jeu préféré*"

Madame V *" Je faisais de la trottinette, je jouais à la marelle, au gendarme et au voleur, on faisait les fous ... on allait marauder le curé, on lui volait ses fraises et ses haricots avec des copains et des copines de mon bâtiment. S'il y avait un copain dehors, il appelait les autres, on se lançait des bonbons par la fenêtre de nos chambres, on les attachait avec de la ficelle pour ne pas qu'ils tombent... A Noël je leur laissais les pates de fruits car j'aimais mieux le chocolat*"

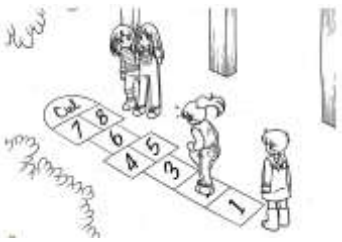
Monsieur C *" Je jouais au football avec des copains, on avait formé une équipe, j'étais mordu. On jouait beaucoup avec des billes, on faisait des trous partout et c'est celui qui mettait la bille dans le trou qui gagnait, c'était le plus adroit. J'ai même fait de la boxe bien plus tard, c'est un copain qui m'a cassé le nez... sinon j'ai beaucoup joué sur la rivière aussi, mes frères m'ont appris à pêcher, le sandre et le brochet*"



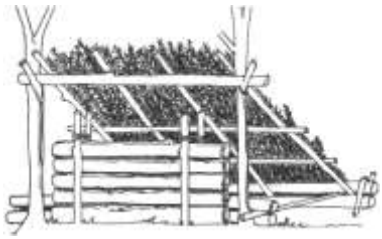
Madame S "*Fallait courir, sauter, ramasser des balles, fallait s'exprimer quoi! Les garçons et les filles à part, on faisait des parties de la balle au chasseur, fallait viser juste*"

Madame V "*J'ai toujours aimé la poupée, le berceau, le landau, toute petite j'ai fait la maman tandis que ma sœur trainait les poupées par les cheveux, c'était trop fatigant pour elle. Je les lavais, je recousais leurs habits... J'appelais toutes mes poupées « Joséphine ». J'aimais bien les jeux de carte aussi, j'étais chanceuse, je gagnais souvent*"

Madame G " *On faisait de la corde à sauter, la marelle, on avait créé le jeu des cailloux. On mettait des cailloux dans une main et la copine devait deviner combien on en avait. On prenait de la ficelle et on faisait des nattes avec. On n'avait pas les moyens d'aujourd'hui mais on faisait marcher l'imagination avec ce qu'on avait*"



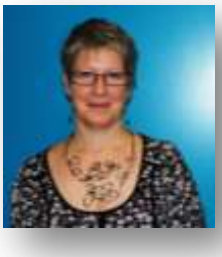
Monsieur C " *J'allais en vacances chez mon grand père en alternance avec ma tante. Chez mon grand père, il y avait des filles et chez ma tante que des garçons. Avec les filles je jouais à la marelle, il y avait le ciel, la terre ... vous connaissez ? Je pourrais encore y jouer. Avec les garçons, on faisait des frondes, on coupait des baguettes de noisetiers et on les lançait en les pliant, ça allait haut. Ca nous est arrivé de casser quelques carreaux, les adultes n'étaient pas bien contents. On allait faire paitre les vaches aussi… A cet âge là, je ne m'intéressais pas encore aux filles, leurs jeux ne me passionnaient pas beaucoup mais j'y jouais* "



Madame L " *On faisait des cabanes avec des branches avec les copains, les copines. On jouait à la dinette. A Noël on avait une orange, les cadeaux étaient dans le sabot ou dans les grandes bottes… des fois il y'avait des surprises mais pas dans le bon sens… il y'en avait moins qu'on pensait* "

A bientôt

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



A bientôt