

Décembre 2021

N° 26

# Le petit canard de Changey

EHPAD Cournot Changey







# EDITORIAL

Par Frédéric MEUNIER  
Directeur

Editorial.....	1
Histoire.....	2/3/4/5/6 /7
Aux dernières nouvelles.....	8.9.10.11.12
Les métiers du soin.....	13
Carnet.....	14.15.16.17
Au revoir Nestor.....	18
Composition CVS.....	19.20
Souvenirs, souvenirs.....	21.22
Culinaire.....	23
Quoi de neuf .....	24.25
Sport.....	26
La déshydratation.....	27.28.29
La légion d'honneur.....	30
Journal d'Alice.....	31.32
Temps forts.....	33.34.35.36 37.38.39.40.41
Les oiseaux en hiver.....	42.43
Les apéritifs oubliés.....	44.45
Jeux.....	46.47
La parole des résidents.....	48.49.50

## L'EHPAD de demain !

On ne parle que de lui : Les Hautes Instances, les multiples fédérations professionnelles, les revues, les spécialistes du Grand âge nous en font une description à grand renfort de rapports, d'études et d'analyses...

Il doit être écologique, de plain-pied, ouvert sur l'extérieur, spacieux.

Il doit être humain, ressembler le plus possible au domicile des résidents et s'adapter aux besoins des soignants.

Il doit être modulable, connecté, sécurisé et accessible.

Il doit être médicalisé mais pas trop, fonctionnel et bien traitant...

Est-ce là la solution pour rendre les métiers du soin attrayants ?

Les quelques augmentations salariales n'ont pas eu l'effet escompté...

Alors pourquoi pas, l'avenir nous le dira !



Jean  
MOUGENOT  
AMP

# H I S T O I R E

*Mesdames et messieurs les résidents, pour le nouveau numéro de votre journal « le petit canard de changey », je vous propose une petite rétrospective concernant l'histoire d'amour et le mariage d'un couple princier qui nous a tous fasciné ; Grace KELLY et Rainier III de Monaco.*

## GRACE KELLY ;

Grace Patricia Kelly est issue d'une famille paternelle irlandaise et catholique. Née le 12 novembre 1929 à Philadelphie, est une actrice Américano-monégasque avec des racines Allemandes et Irlandaises.



Grâce Kelly est scolarisée à la Ravenhill Académie, couvent des dames de l'Assomption de Philadelphie, et fait ses débuts sur scène à 12 ans dans Don't Feed The Animals, puis dans The Torche-Bearers, pièce de son oncle Georges Kelly. En raison de mauvaises notes en mathématiques, elle est renvoyée de Bennington Collège en juillet 1947.

Malgré l'opposition de ses parents, elle souhaite devenir comédienne. En 1947, elle passe avec succès l'audition à l'American Académie of Dramatic Arts. Grace Kelly devient mannequin de mode et pose pour Coca Cola, Colgate afin de payer ses cours d'art dramatique à New York et sa chambre au Barbizon Hôtel for women. Elle joue dans divers pièces de théâtre et dans sa première série télévisée, Bethel Meriday, en 1950. Elle apparaît dans son premier film, 14 heures, en 1951, à 22 ans. La critique ne la repère pas, aussi, continue-t-elle de jouer dans des pièces de théâtre et des téléfilms. Lors d'une visite sur le studio de tournage, Gary Cooper la remarque et la fait engager comme premier rôle à ses cotes l'année suivante dans « le train sifflera trois fois », film qui la révéla à la critique et au public.

En 1953, elle joue dans Mogambo, un drame amoureux dont l'action se déroule dans la jungle Kényane. Donnant la réplique à Clark Gable et Ava Gardner, elle est sélectionnée pour l'Oscar du meilleur second rôle féminin, mais la lauréate sera finalement Donna Reed pour « tant qu'il y aura des hommes ». Elle joue ensuite dans trois films d'Alfred Hitchcock : « le crime était presque parfait, le train sifflera trois fois, fenêtre sur cour et la main au collet »

En 1955, elle remporte l'Oscar de la meilleure actrice pour une fille dans la province. Pendant le tournage, elle a une relation amoureuse avec Bing Crosby. Elle a également une liaison avec le Comte Oleg Cassini, le couturier de Jackie Kennedy qu'elle veut épouser, mais celui-ci étant plus âgé qu'elle et plusieurs fois divorcé, les parents de Grace s'opposent à cette union.

Il a souvent été dit que les succès rencontrés par Grace lorsqu'elle était dirigée par Hitchcock, reposaient sur la faculté du « maître du suspense » à opposer la froideur apparente de Grace et sa sensualité exacerbée : la scène du premier baiser dans « La Main Au Collet », représenterait le sommet de cet art.

On relèvera à cet égard qu'à l'exception du « train sifflera trois fois », et dans une moindre mesure de Haute Société, ses films passés à la postérité ont tous été mis en scène par Hitchcock.

**RAINIER III** : Il est le fils de la princesse Charlotte de Monaco et du prince Pierre de Monaco, né Pierre de Polignac de la branche cadette de la famille de Polignac. Il a une sœur, la princesse Antoinette de Monaco, son aînée de deux ans.

Il naît au palais princier le 31 mai 1923 à 6 heures du matin, est baptisé le 14 juin 1923 à la Cathédrale de Monaco et reçoit comme parrain, son grand-père maternel, le prince souverain Louis II, et comme marraine la princesse Henriette de Belgique, « Duchesse de Vendôme ».

Il étudie à Saint Léonard-On-Sea en Angleterre puis à Stowe, une école privée d'Angleterre. Il poursuit ses études à l'Institut Le Rosey de Rolle, en Suisse, avant de rejoindre l'Ecole Libre des Sciences Politiques (promotion 1943), dont il n'obtient pas le diplôme.



Le 28 septembre 1944, pour compenser la politique de son grand père pendant l'occupation, inspirée de celle de son ancien chef le Maréchal Pétain, Rainier s'engage dans l'armée Française comme volontaire au titre d'étranger.

Il est décoré de la croix de guerre 1939-1945 et de la Bronze Star américaine. En 1947, en raison de ses états de service, il est nommé chevalier de la Légion d'Honneur à titre militaire par Léon Blum. Il sera par la suite élevé à la dignité de Grand-Croix en tant que prince souverain de Monaco.

Il est élevé au grade de Capitaine dans l'armée Française en avril 1949, puis de Colonel en décembre 1954.

**Accession au trône :** le Prince Rainier de Monaco atteignant sa majorité (21 ans) le 31 mai 1944, sa mère, la Princesse héréditaire Charlotte de Monaco, Duchesse de Valentinois, renonce à ses droits de succession le 30 mai 1944. En conséquence, le prince souverain Louis II nomme son petit-fils Prince héréditaire (c'est-à-dire prince héritier) par ordonnance princière datée du 2 juin 1944. **Le 9 mai 1949, à la mort de son grand père, Rainier devient à 26 ans, Prince de Monaco.**

**Rencontre princière :** Souhaitant une souveraineté totale pour sa principauté vis-à-vis de la France et faire du Rocher la halte incontournable de la jet set et des milliardaires sur la côte d'Azur, le Prince Rainier se rapproche des Etats Unis, première puissance économique mondiale. Le milliardaire grec Aristote Onassis, alors personnage influent de la principauté, l'encourage dans ce sens : « pour sauver Monaco et le tourisme, il n'y a qu'un mariage du prince avec Marilyn Monroe ou Grace Kelly ». Onassis envoie un émissaire auprès de Marilyn mais le prince a une préférence pour la seconde à la classe bourgeoise. Ava Gardner présente à Grace le rédacteur en chef du magazine Look, Rupert Allan qui, au printemps 1955, entraîne Grace au festival de Cannes pour présenter « le crime était presque parfait ». Pierre Galante, reporter à Paris Match, et son directeur, Gaston Bonheur, organisent une rencontre entre le Prince Rainier et l'actrice qui a la réputation d'être une croqueuse d'hommes, pour une séance de photos au palais princier, le 6 mai 1955. Par le biais du père J. Francis Tucker, un Irlandais de Philadelphie, confesseur du prince, Rainier est invité dans la famille Kelly pour les fêtes de Noël de fin d'année. C'est durant ce séjour que Grace et Rainier s'éprennent l'un de l'autre et annoncent leurs fiançailles, le 6 janvier 1956, au cours d'un bal de charité

au Waldorf-Astoria. Elle accepte de renoncer à sa carrière cinématographique.

**Mariage princier :** A la suite de l'annonce officielle des fiançailles, la frénésie médiatique monte en puissance. Le 12 avril 1956, malgré son éternel mal de mer, Grâce arrive à Monaco à bord du paquebot moderne SS Constitution : le canon tire une salve d'honneur. Aristote Onassis fait pleuvoir des œillets rouges et blancs depuis son hydravion. Des promenades sur la corniche ont lieu, sous les regards des paparazzis.



Après le mariage civil célébré le 18 avril 1956 dans la salle du trône du palais, le mariage religieux se déroule en la cathédrale de Monaco le 19 avril 1956, en présence de 600 invités ; « le mariage du siècle » retransmis en direct en Eurovision dans le monde entier, est suivi par trente millions de téléspectateurs et reste notamment marquant par la robe de mariée portée par la princesse, l'une des plus célèbre et des plus admirée au monde, ayant été prise pour modèle pour de nombreux mariages princiers. Comme il est d'usage pour les stars de cinéma, sa robe est offerte par son studio, la Metro-Goldwyn-Mayer, qui fait appel à la costumière Helen Rose pour la créer. Elle est constituée d'une jupe de faille de soie ivoire soutenue par trois jupons, d'un corsage au col

rond ras du cou en dentelle rose de Bruxelles entièrement rebrodé et agrémenté de perles de culture, les perles et dentelles couvrant également le missel, les chaussures et le voile.



Si tout semble idyllique, la transition du statut d'actrice hollywoodienne à princesse n'est pas aisée pour Grace Kelly. La princesse doit ainsi apprendre le français en trois mois, mais également l'histoire et le protocole de la principauté monégasque, afin de remplir parfaitement son rôle d'épouse de chef d'Etat. Elle parvient à maîtriser la langue française à la perfection, et remplit en

même temps ses devoirs de souveraine.

Ensemble, le couple princier a trois enfants : Caroline Louise Marguerite, née le 23 janvier 1957. Albert Alexandre Louis Pierre, « prince héréditaire » et marquis de Baux, né le 14 mars 1958, et Stéphanie Marie Elisabeth, née le 1<sup>er</sup> février 1965.



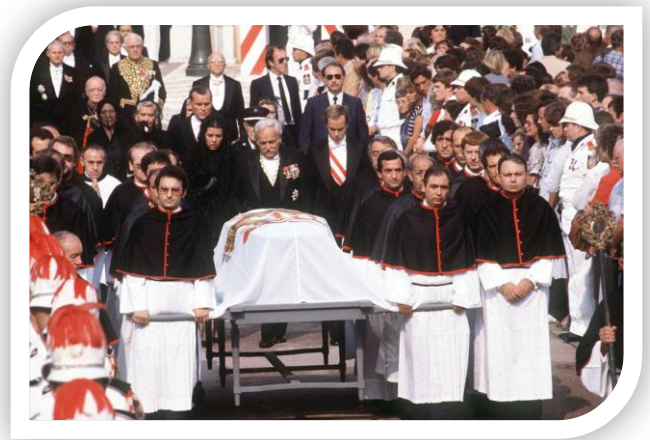
**Accident et mort de Grace Kelly :** Le 13 septembre 1982, la princesse Grace quitte Roc Agel, propriété de la famille princière, au volant de sa rover 3500S V8 pour conduire sa fille Stéphanie, 17 ans, à un stage artistique à Paris où le couturier Marc Bohan doit l'intégrer à l'atelier stylisme de la maison Dior. Le trajet les fait descendre au palais de Monaco, avant de rejoindre l'aéroport. A un moment, la voiture dévie de sa trajectoire et quitte la route dans un lacet du Cap d'Ail, dévale une pente à pique et s'immobilise 35 mètres plus bas dans un bruit d'enfer sur le parking d'une villa.

Stéphanie a le visage ensanglanté et crie que sa mère est morte. Grace a été projetée sur la banquette arrière, la jambe horriblement tordue et le visage absolument livide. Elle est opérée par le docteur Jean Duplay, qui constate que l'hémorragie cérébrale est importante et que son coma s'aggrave. Elle décède le lendemain au centre hospitalier Princesse Grace le 14 septembre 1982.

En fait, la mort de Grace Kelly a sans doute été consécutive à un accident vasculaire cérébral comme le laissent supposer les céphalées dont s'est plainte la princesse les jours précédant l'accident, ainsi que la découverte d'une hémorragie méningée antérieure à celle du traumatisme crânien sur son scanner post-mortem.

Ses obsèques, célébrées le 18 septembre à la cathédrale de Monaco, rassemblèrent les membres de la famille princière et celle des Kelly, mais aussi de nombreuses personnalités dont la princesse Diana.

La princesse Grace est enterrée le 21 septembre 1982 à l'âge de 60 ans dans l'abside de la cathédrale de Monaco, à Monaco-Ville.



**Mort de Rainier III :** Le prince Rainier III a été très affecté par cette disparition et ne s'en est jamais vraiment remis. Gros fumeur, il connaît à la fin des années 1990 plusieurs ennuis de santé. Il subit un pontage coronarien en 1994. Le 16 décembre 1999, il est opéré au centre cardiothoracique de Monaco pour une dilatation anévrysmale. Il est de nouveau hospitalisé en 2003 à la suite de bronchites puis pour un état grippal. En 2004, il est hospitalisé à de nombreuses reprises pour une fatigue générale.

Le 7 mars 2005, il est hospitalisé pour une infection broncho-pulmonaire. Les médecins ont pronostiqué que ses chances de survie sont très faibles. Après un long règne de plus de 55 ans, le prince Rainier III s'éteint le 6 avril 2005 à 6 h 35 du matin à l'âge de 81 ans. Sa disparition passa au second plan médiatique à l'international à la suite de l'agonie et la mort du pape Jean-Paul II au même moment.

Son fils aîné de 47 ans lui succède et devient le prince Albert II. Un mois de deuil national est déclaré, tandis que la famille princière porte pour sa part un deuil de trois mois.

Les obsèques du prince Rainier ont lieu le vendredi 15 avril. Une soixantaine de délégations internationales assistent aux funérailles.

Le cercueil du prince est porté par des carabiniers. Il est inhumé en la cathédrale, dans laquelle il repose aux côtés de sa défunte épouse, Grace Kelly, disparue tragiquement 23 ans avant lui.

La vie princière de Grace Kelly et Rainier III aura fasciné le monde entier, particulièrement la disparition tragique de Grace. Cette femme aura marqué la principauté de Monaco par sa beauté, sa simplicité et son dévouement sans faille auprès de son époux.



*Mesdames et messieurs les résidents, j'espère que cette petite rétrospective du couple princier de Monaco vous aura plu et que vous aurez eu plaisir à la lire.*

~fin~



# BIENVENUE A



Sylvie  
BOCQUENET  
ASG

A  
U  
X  
  
D  
E  
R  
N  
I  
È  
R  
E  
S  
  
N  
O  
U  
V  
E  
L  
L  
E  
S

## ERIC SEPREY, CUISINIER

Est arrivé le 28 juin 2021 et est embauché en contrat à durée indéterminée.

A l'âge de seize ans, il commence son apprentissage au restaurant « Saint Anne » de Gray puis obtient son certificat d'aptitude professionnel cuisine au centre de formation d'Apprentissage de Vesoul.

Il possède une grande expérience que ce soit en cuisine collective ou en cuisine traditionnelle. En tant que second de cuisine, il exerce pendant dix ans à la résidence du Rocher à Gray. Puis, il décide de tenir son propre restaurant « Le Graylois » pendant six ans.

Cet homme de trente-huit ans réside à Arc-Les-Gray. Passionné de football, il a joué à « l'Espérance » et à « Usdov » de Dampierre. Aujourd'hui, il pratique le vélo tout terrain, et joue du synthétiseur.



## EMMANUEL RENAUD, CUISINIER

Il est arrivé le 2 novembre 2021 dans l'établissement. Il a obtenu son certificat d'aptitude professionnel en cuisine en 2014. Il a déjà travaillé dans différents types de restaurations comme : la restauration rapide, la restauration mexicaine et la restauration collective.

Ce jeune homme de vingt-cinq ans réside à Franois avec sa compagne et ses deux enfants : Cloé 4 ans et Maël 2 ans. Lorsqu'il est en repos, il aime confectionner de la pâtisserie et il joue au football.



*Merci également à toutes les remplaçantes qui viennent renforcer les équipes au quotidien en contrat à durée déterminée.*



# Au revoir

**MÉLISSA BERGAMI**, qui occupait un poste d'aide-soignante. Elle est arrivée dans l'établissement en décembre 2017 et elle vient de nous quitter au mois de septembre 2021.



**CHRISTINE DOS SANTOS** qui est arrivée au poste d'agent logistique en service de restauration et de lingerie le 30 juillet 2018. Elle nous a quittés le 9 octobre dernier.



**CLAUDINE AUSSANT** qui occupait le poste d'ergothérapeute à mi-temps. Elle est arrivée au mois de juillet 2019 et vient de nous quitter en septembre 2021.



# Du nouveau

**CLAIRE BLINETTE**, infirmière, est de retour dans l'établissement depuis le 13 septembre. Elle avait arrêté son activité professionnelle pendant seize mois pour pouvoir profiter de ses petites jumelles Jeanne et Louise.

*Nous lui souhaitons bon courage pour sa reprise !*



**LAURA MOUGIN**, infirmière remplaçante a signé son contrat à durée indéterminée le 1<sup>er</sup> septembre dernier. Elle a intégré l'institut de formation infirmier de Besançon où elle obtient son diplôme en 2020.

Elle possède déjà une expérience dans une maison de retraite. En couple, cette jeune femme de vingt-trois ans réside à Besançon. Ses loisirs sont : la randonnée, la pâtisserie et la musique.



## Formation - Diplôme



**GWENAËLLE BORAMÉ** qui était en apprentissage aide soignant au sein de L'EHPAD a été diplômée aide-soignante au mois de juillet dernier et a signé son contrat à durée indéterminée à l'issue de cette période de formation.



**MANON DROZ GREY** est rentrée à l'institut de formation en soins infirmiers de Vesoul pour préparer son diplôme d'aide-soignante. Elle se verra proposer un contrat à durée indéterminée à l'issue de sa formation, soit en juillet 2022.



# Evènements



*Yves Baugey et Florie  
Mouthon*

*Se sont unis par les liens du  
mariage*

*Le Samedi 31 Juillet  
2021*

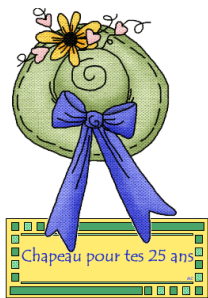
*En mairie de Beaujeu  
A 17 heures*

*Pour le plus grand bonheur  
de leurs deux enfants :  
Raphaël et Louise et toute  
la famille.*





**ETHAN**  
 Est né  
 Le 16 Novembre  
 2021  
 A Vesoul, à 11h35  
 Il mesure : 52 cm  
 Il pèse : 4kg40  
 Il comble de bonheur  
 ses parents  
 Yann et Gwénaëlle

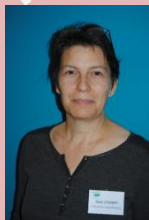



# Catherinette

Petit clin d'œil à notre Catherinette **Charlyne MAGNY, aide soignante** qui a été décorée du traditionnel chapeau confectionné par quelques résidents du PASA.



## LES MÉTIERS DU SOIN ET L'ATTRACTIVITÉ



**Katia CHAMPY**  
Infirmière  
Coordinatrice

# LES MÉTIERS DU SOIN

Le 12 mai : journée internationale de l'infirmière.

Le 26 novembre : fête des aides-soignantes.

Sans oublier les agents logistiques soins et ménage, qui, dans l'ombre, réalisent un énorme travail.

Et pourtant...des métiers qui n'attirent plus et dont les multiples appels au secours sont restés sans réponses...

Ces métiers « du prendre soin » qui, avec toute la dimension humaine qu'ils mobilisent, toute l'implication personnelle qu'ils nécessitent, devraient être une source de satisfaction, d'épanouissement et d'enrichissement personnel, si nous les exerçons dans de meilleures conditions.

Donner à l'autre et recevoir, même si nos métiers sont parfois bien difficiles et injustes, nous fait avancer.

Ont-ils encore un sens ? Quand la rentabilité, les économies et le « faire » avec de moins en moins de moyens humains et matériels sont les seuls moteurs guidés par nos instances... quand le résident n'est plus au centre des préoccupations et que les soignants essaient tant bien que mal de trouver un équilibre pour que les prises en charge soient les meilleures possibles.

Comment peut-on continuer à prendre soin dans ce contexte et surtout attirer les jeunes gens dans ces professions de la santé ? Quand allons-nous enfin travailler dans des conditions dignes de nos aînés en prenant le temps de prendre soins d'eux dans toutes leurs dimensions ?

L'espoir d'après COVID s'est éteint pour beaucoup, l'espoir d'un monde de la santé plus humain dans les soins ... est si loin.

Et pourtant, les soignants en poste tiennent et, pour la plupart, transmettent encore des valeurs et l'envie de faire ces métiers aux stagiaires et jeunes diplômés qu'ils côtoient.

Le chemin va être long pour le changement et le juste retour à des conditions de travail qui attireront à nouveau du monde...

***I HAVE A DREAM...*** (J'ai un rêve...) celui de la reconnaissance, de la prise en compte de nos demandes, de réels moyens et d'une nouvelle attractivité pour les jeunes gens qui viendront donner un souffle nouveau dans les équipes.



# BIENVENUE A :

## SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Patricia HOCHET  
Secrétaire  
de Direction

**Ginette GABIOT** est venue au monde le 28 avril 1933 à Gray. Elle a vécu dans la région et a exercé le métier de secrétaire chez un fabricant de cravates et par la suite aux transports BERGELIN. Elle rencontra son cher et tendre avec qui elle forma un foyer et donna naissance à Catherine, Marie-Paule et Jean-Yves.



Au décès de son mari, Ginette a rejoint sa fille. Le 12 octobre 2021, Madame est arrivée au sein de la maison de retraite. Le vendredi, elle participe au loto qu'anime Jean. Le reste de la semaine, Ginette va au PASA où elle pratique des activités diverses et variées. Sa famille très proche d'elle lui rend régulièrement visite.

## SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



J'avais l'habitude de voir souvent **Monsieur Gérard ROLLIN** avant son entrée le 9 novembre 2021, il passait faire le point sur son dossier d'inscription.....Au départ il avait fait un dossier pour entrer en EHPAD avec son épouse qui malheureusement s'est éteinte en 2020.

Gérard est « Messin » de naissance !! Il est né en 1949 le jour de la « Saint Habib » !!! Après ses études, il a exercé la profession de sidérurgiste. Par la suite il a vécu à FRAMONT en Haute-Saône. Mais, l'éloignement a fait qu'il a dit oui lorsque nous l'avons contacté pour le prévenir que c'était enfin son tour sur liste d'attente. Il est cruciverbiste, aime regarder la télévision et surtout s'adonner à sa passion « l'accordéon ». Il en joue tous les matins. De plus, lors de notre dernier repas à thème, l'accordéoniste a animé ce moment festif. Encore une fois, bienvenue à vous Gérard.

C  
A  
R  
N  
E  
T

lly

## SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

**Madame Louise CHIGNARDET** est née le 12 mars 1932 à Recologne. Elle s'est mariée avec Jean en 1954 avec qui elle aura 3 enfants : François, Marie-Thérèse et Chantal. Elle a vécu à Mantoche avec son mari. Par la suite, elle a déménagé dans un appartement plus adapté à Arc-Les-Gray. Elle a fait des ménages et a travaillé en cuisine à l'Hôpital. Lorsqu'elle était à son domicile, elle faisait du jardinage, du ménage, aimait regarder l'émission Slam à la TV et faisait des mots mêlés.



Personne très sociable, madame recherche le contact avec les autres. Son état de santé l'a amené à entrer dans notre EHPAD le mardi 14 décembre.

*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



**Madame Suzanne POIRET** était entrée au sein de l'EHPAD le 19 janvier 2021. Suzanne était née dans la commune de Vellefaux, en automne 1924. Une vingtaine d'année après, elle avait rencontré Auguste avec qui elle s'était mariée et avait formé une famille. Ils vécurent à Arc les Gray. Elle aimait écouter la musique.

Malheureusement **Suzanne** nous a quittés le 1<sup>er</sup> octobre 2021.

### SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

**Madame Jeanine POLIEN**, parisienne de naissance, y a vécu une dizaine d'années. Mais suite au divorce de ses parents, sa maman part s'installer à Vesoul avec elle et ses 5 frères. Par la suite sa maman fonda un nouveau foyer où Jeanine s'y sentait bien. Elle fit des études et passa son diplôme de sténodactylo, et fut secrétaire dans différents établissements.



A son tour, elle avait fondé un foyer avec un homme sportif comme elle. Et voilà Michel et Danielle !!! Après la guerre, ils étaient venus vivre en pays graylois. Le 16 juin 2020, Jeanine avait intégré notre maison de retraite. Elle était prise en charge au sein du PASA où elle pouvait, entre autre, participer à des activités de la vie quotidienne et atelier de musicothérapie et de zoothérapie. Malheureusement elle nous a quittés le 30 octobre 2021.



## SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Nous avons accueilli **Pierrette MENETRIER**, le 26 décembre 2019. Originnaire d'Alsace, elle est devenue Haute-Saônoise par la suite. Avec son mari, ils fondèrent une famille et jusqu'à son entrée en institution, elle vivait à Gray. Personne sociable, elle appréciait la vie en collectivité au sein de l'EHPAD. Pierrette nous a quittés le 3 décembre 2021 à l'âge de 94 ans.

## SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

**Monsieur Pierre DEBAIN** était né le 16 mars 1930 à Broye les Pesmes. Il a vécu une vingtaine d'année dans ce charmant 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. Il a vécu à Dijon avant d'intégrer notre maison de retraite le 4 décembre 2018. De nature calme et discret, Pierre s'était bien intégré à l'EHPAD. Il a tiré sa révérence le vendredi 17 décembre.



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



Sylvie  
**BERGERET**  
Responsable  
lingerie

A  
U  
R  
E  
V  
O  
I  
R  
N  
E  
S  
T  
O  
R

## AU REVOIR NESTOR

Né le 1<sup>er</sup> juillet 2005, notre boule de poils entre à l'EHPAD Cournot-Changey en septembre 2005 avec sa copine « Marquise ». Celle-ci quittera la maison de retraite au bout de quelques jours....où est-elle partie ?... nous le saurons jamais. Apprécié par nos résidents, Nestor se fait cajoler, dorloter et il est même nourri par certains pensionnaires. Un petit plaid au bout du lit et Nestor y faisait sa sieste ou pouvait y passer la nuit. Nestor est partout !! : avec le personnel en pause déjeuner, à rendre visite à Jean-Claude dans son atelier, à se rendre dans les bureaux quand il n'a vu personne pour lui remplir sa gamelle de croquettes. !!. Bref, c'était la mascotte de Cournot-Changey. Il accompagnait nos résidents pour leur dernier voyage mais le 16 septembre 2021, malheureusement, c'est le personnel qui a accompagné Nestor pour son dernier voyage parmi les étoiles. Il repose près du Solarium dans le parc arboré.





Patricia HOCHET  
Secrétaire  
de Direction

C  
O  
M  
P  
O  
S  
I  
T  
I  
O  
N  
  
D  
U  
  
C  
V  
S

# COMPOSITION DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

*Mesdames, messieurs, vous trouverez ci-dessous la nouvelle composition du CVS renouvelé lors de la réunion du 26 Octobre 2021.*

**Article 3 du Règlement intérieur du CVS « Durée du mandat » : *Le mandat des membres élus ou désignés a une durée de trois ans.***

Lorsqu'un membre cesse ses fonctions en cours de mandat, il est remplacé dans un délai d'un mois pour la période du mandat restant à courir, sauf si cette période est inférieure à trois mois.

## **Le Président du Conseil de la Vie Sociale**

▬ Madame MARY Colette élue en 10/2021

## **Les représentants des personnes accueillies de l'établissement**

▬ Madame BALLINGER Liliane élue en 10/2021

▬ Madame DEQUINCEY Arlette élue en 10/2021

▬ Madame JUSSELIN Rose-Marie élue en 10/2021

▬ Madame LEONARD Marie-Claude élue en 10/2021

▬ Madame LEPIN Christiane élue en 10/2021

▬ Madame MAIRET Simone élue en 10/2021

▬ Monsieur MILLERET Michel élu en 10/2021

## Les représentants des familles de l'établissement

✚ Madame BAILLY Christine	élue en 10/2021
✚ Madame CARRY Catherine	élue en 10/2021
✚ Madame CHALANDRE Claude	élue en 10/2021
✚ Madame CLEMENCOT Sylvie	élue en 10/2021
✚ Madame GENIE Geneviève	élue en 10/2021
✚ Monsieur NYDEGGER Daniel	élu en 10/2021
✚ Madame SIGRIST Pascale	élue en 10/2019

## Le représentant du personnel de l'établissement, membre de Comité Social et Economique

✚ Monsieur Jean MOUGENOT, secrétaire

## Les représentants de l'organisme gestionnaire

✚ Monsieur DEBIEF Bernard, Président de l'Association







Sandrine  
GENEVOIS  
Aide soignante

S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S  
  
S  
O  
U  
V  
E  
N  
I  
R  
S

*BEBEL*

Le grand **Jean-Paul BELMONDO**, acteur phare des années 60 – 80 nous a quitté le 06 Septembre 2021 à l'âge de 88 ans.

Né le 09 Avril 1933, d'un père sculpteur et d'une mère artiste peintre, il passe son enfance et son adolescence à Paris.



Pas doué pour les études, il pratique la boxe en amateur. A 15 ans, il arrête les études, prend ses premiers cours de théâtre et là, il a un déclic : Il sera COMÉDIEN !!!

Il passe 4 ans en formation au Conservatoire National de Paris. Les professeurs de théâtre ne lui laissent pas d'espoir d'avenir dans la profession : Il n'a pas le profil !!!

Il sera mobilisé en 1958 et part en Algérie. De retour en France, Jean-Luc GODART lui confie le 1<sup>er</sup> rôle dans « *A bout de souffle* ». Il crève l'écran et devient l'acteur fétiche des Français dès 1960. Tout le monde se souvient de « *l'homme de rio* » (1964). Il enchaîne ensuite les films à un rythme effréné, jusqu'à 6 par an, « *un singe en hiver* », « *Paris brûle t'il* »...

Dans les années 1970 et 1980, Bébel s'illustre dans les films d'action et réalise ses cascades lui-même. Il crée sa société de production, CERITO FILMS en 1970 et produit tous ses films : « *La scoumoune* » en 1972, « *le magnifique* » en 1973, « *peur sur la ville* » en 1979, « *le professionnel* » en 1981, « *l'as des as* » en 1982... La liste est longue !!!

A la fin des années 80, Jean Paul Belmondo se tourne vers le théâtre et interprète « *Cyrano de Bergerac* » à Paris, puis en tournée mondiale jusqu'au Japon.

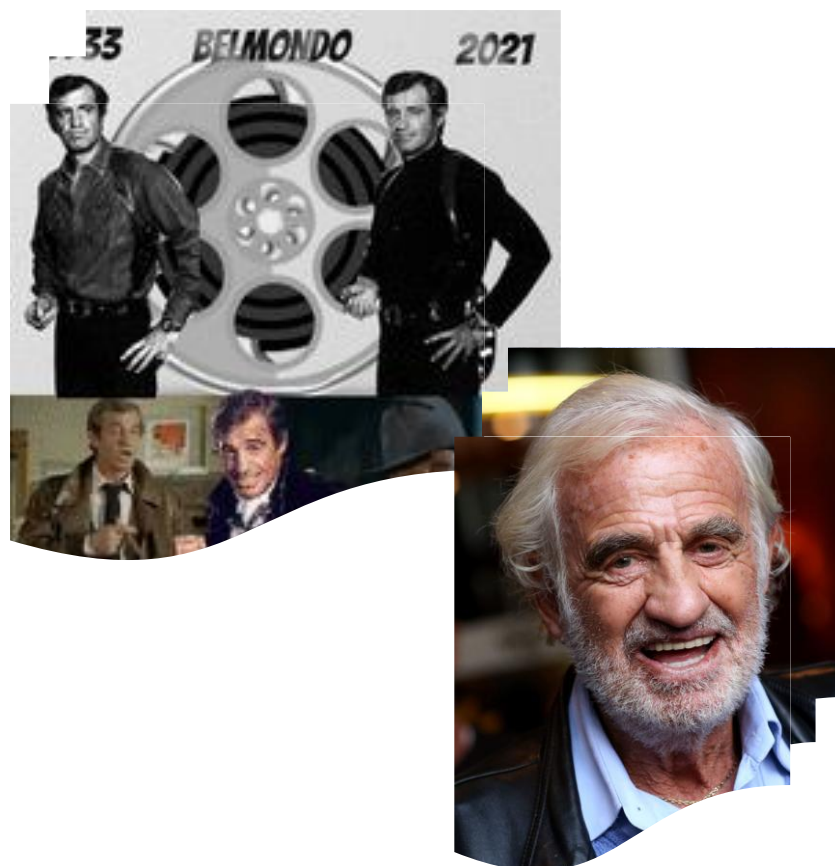
En 1989, il reçoit pour la 1<sup>ère</sup> fois un César, celui du meilleur acteur, pour le film « *Itinéraire d'un enfant gâté* ».

Le 08 Août 2001, l'acteur est victime d'un AVC. Après une très longue convalescence il retrouve le cinéma en 2009 : « *Un homme et son chien* »

En 2011, le Festival de Cannes décerne la Palme d'Or à Belmondo pour l'ensemble de sa carrière.

En 2017, la 42<sup>ème</sup> cérémonie des Césars honore ce grand acteur en lui dédiant la soirée.

Ce grand monsieur s'envole pour son dernier voyage le 06 septembre 2021, laissant derrière lui 4 enfants et tout un pays en deuil d'un fantastique acteur de cinéma et de théâtre, homme de cœur et chouchou des Français.





Christelle  
RAVELET-MELIN  
Responsable cuisine

## PAIN D'ÉPICES



- 250 gr de miel
- 250 gr de farine
- 100 gr de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café d'anis vert
- 1 c. à café de muscade
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de 4 épices
- 2 Œufs
- 10 cl de lait
- 1 c. à café de gingembre



### Préparation :

Dans un saladier placez la farine + la levure + les deux sucres + l'anis vert + la muscade râpée + la cannelle et le gingembre puis mélanger.

Chauffez le miel et le verser bien chaud sur le mélange farine et sucre.

Incorporez petit à petit les œufs entiers puis verser le lait.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné.

Enfournez pendant 1 h à 1h15 à 160°C.

Pour savoir si votre pain d'épice est cuit, utilisez une lame de couteau. Celle-ci doit ressortir sèche.





Jean  
MOUGENOT  
AMP

Q  
U  
O  
I  
  
D  
E  
  
N  
E  
U  
F  
  
?

## ***Quoi de neuf ?***



### **ACHAT NOUVEAUX VESTIAIRES**

L'établissement a fait l'acquisition de casiers supplémentaires qui ont été installés dans le vestiaire stagiaire par le service entretien. Nous accueillons beaucoup de stagiaires et remplaçantes dans les équipes, et de ce fait, nous manquons de rangements pour leurs affaires personnelles.

### **ACHAT DE VIT ABRIS**

Le service animation a fait l'acquisition de trois Vit abris, achetés grâce à l'argent récolté lors du marché de Noël. Le prix d'achat de chacun d'eux est 1138€ pour un total de **3415€**.



### **ISOLATION DE L'ENTRÉE PRINCIPALE PAR L'EXTÉRIEUR**

Dans la continuité de la rénovation de l'entrée principale, et dans un esprit d'économie d'énergie, l'établissement a entamé un grand projet d'isolation par l'extérieur. Dans un premier temps, les parties : salle à manger, bureau et chapelle ont déjà été isolés par l'extérieur. Les travaux ont été réalisés par l'entreprise JLG de Gy.



## APPELS MALADE ET CENTRALE TÉLÉPHONIQUE

Après plusieurs mois de panne de nos appels malades, la société ABC Téléphonie a procédé au remplacement des éléments défectueux et va remplacer prochainement les anciens boîtiers appel malade CRMS sur les secteurs du PARC et BELVEDERE encore en service. L'ensemble des téléphones liés aux appels malades ont également été changés.

Notre centrale téléphonique devenue vétuste a été récemment remplacée par de nouveaux postes, plus fonctionnels et plus techniques.

Le montant de ces réparations et changements s'élève à : **30 000 €**



## RÉPARATION PORTAIL LIVRAISON

Notre portail livraison a été dégradé accidentellement par un camion de livraison au mois de juillet dernier. Après les constats des assurances pour déterminer le montant des travaux et donner l'accord pour les réparations, nous sommes toujours dans l'attente de la réfection de celui-ci.

## INSTALLATION DE LA FIBRE

Depuis quelque temps déjà, les problèmes de connexion (lenteur, etc...) à internet étaient récurrents. Dorénavant le problème est résolu grâce à l'installation de la fibre depuis le mois de septembre.

## RÉAMÉNAGEMENT DU COIN SALON

Le bar qui était installé au coin salon n'ayant plus d'utilité, a été supprimé afin de gagner un peu plus d'espace pour mieux accueillir les résidents pour le goûter, ainsi que leur famille et amis.

## INSTALLATION PANNEAUX PHOTO VOLTAÏQUE

L'entreprise FRANCENERIES de Besançon a installé sur le toit en tôle recouvrant l'espace salon, des panneaux solaires. Toute l'énergie produite grâce à ces panneaux solaires sera revendue à EDF. Le montant de cette installation s'élève à **120 000€**



## ACHAT LAVE BASSIN

Jusqu'à présent, les bassins et urinaux étaient désinfectés manuellement. Pour des raisons d'hygiène, l'établissement a investi dans l'achat d'un lave bassins pour un coût de **7600€**.



Jean  
MOUGENOT  
AMP

S  
P  
O  
R  
T

## LES BOUCLES DE LA SAÔNE

Cette année encore, pour les raisons sanitaires que tout le monde connaît, **les Boucles du Val de Saône** ont eu lieu le dimanche 10 octobre, alors que traditionnellement, elles se déroulent au mois de mars.

Frédéric MEUNIER, Directeur, Aurélien HERGAS, Infirmier, Delphine NARDELLA, Animatrice, Dominique RUI, Compagnon de Delphine et Jean MOUGENOT, Aide Médico Psychologique ont relevé le défi de fouler le bitume ensemble.

Ils se sont donc lancés sur le parcours des 10 Kms parmi les quelques 225 inscrits à cette course à pied.

Le top départ a été donné à 13h40 et c'est sous une météo assez incertaine, mais beaucoup plus clémente à mi-parcours, que les coureurs se sont lancés à l'assaut du chrono. Nos coureurs ont tous bien franchi la ligne d'arrivée, avec un chronomètre tout à fait honorable :

1. **Frédéric MEUNIER** est arrivé à la 82<sup>ème</sup> position en 46 min et 13 secondes.
2. **Dominique RUI** est arrivé à la 136<sup>ème</sup> position en 52 min et 1 seconde.
3. **Aurélien HERGAS** est arrivé à la 143<sup>ème</sup> position en 52 min et 23 secondes.
4. **Delphine NARDELLA** est arrivée à la 144<sup>ème</sup> position en 52 min et 25 secondes.
5. **Jean MOUGENOT** est arrivé à la 155<sup>ème</sup> position en 53 min et 33 secondes.

Félicitations à nos cinq sportifs, et le rendez vous est déjà donné pour l'année prochaine, certainement au mois de mars.



# LA DÉSHYDRATATION



Alain BAILLY  
Médecin  
Coordonateur

## L A D É S H Y D R A T I O N

### Pourquoi une hydratation suffisante est-elle nécessaire ?

Si les besoins en eau varient selon le poids et l'âge de chacun il est important d'avoir un bon apport en eau. Cette dernière représente **60 % du poids total du corps d'un adulte**, et est nécessaire – entre autres – au maintien de la température corporelle, à la régulation de la pression artérielle et du volume sanguin, à l'élimination des déchets métaboliques contenus dans l'organisme, au bon fonctionnement du cerveau... Autant de fonctions qui, lorsque l'on ne boit pas suffisamment, ne sont pas correctement remplies.

### Quelles sont les causes de la déshydratation ?

La déshydratation peut venir de la **perte de la sensation de soif**, mais pas seulement. Elle peut également être causée/favorisée par :

- La **prise d'un traitement médical à effet diurétique ou laxatif** ;
- La **diminution de la fonction rénale** provoquée par le vieillissement des reins ;
- Des **diarrhées et des vomissements**, pouvant être causés par des troubles digestifs ou par une infection de l'appareil digestif (gastroentérite) ;
- Une **sudation excessive liée à de fortes chaleurs** ou à un effort physique important ;
- Une **maladie chronique** (diabète, hypertension, etc.) ;
- Une **hypernatrémie** (augmentation du taux de sodium dans le sang) ;

## ◦ **Quels symptômes chez une personne âgée déshydratée ?**

**Les premiers symptômes de la déshydratation**, quand la soif ne se manifeste pas, peuvent être :

- Une **perte d'appétit** inexpliquée
- Une **sensation de fatigue** importante, dans certains cas des **somnolences**
- De la **fièvre**

**En cas de déshydratation sévère**, la déshydratation provoque également les symptômes suivants :

- Une perte de poids de plus de 5 % du poids total ;
- Une faible quantité d'urines et des urines foncées ;
- Des douleurs ou des crampes musculaires ;
- Des céphalées (maux de tête) ;
- Des troubles des fonctions digestives (constipation) ;
- Un sentiment de confusion, l'impression d'être désorienté ;
- Dans certains cas, une grande agitation ;
- Dans d'autres, une grande faiblesse :
- Une hypotension orthostatique (vertige lorsque l'on passe de la position assise à la position debout) ;
- Des troubles de la conscience et de la vigilance (malaise, étourdissement) pouvant entraîner une chute ;
- Un pouls trop rapide au repos, ou une chute de tension.



Ces symptômes doivent absolument alerter car **la déshydratation peut être fatale** si le besoin en eau n'est pas compensé.

## **Comment diagnostiquer et traiter la déshydratation ?**

Le médecin, sur la base d'un simple examen clinique – à commencer par la prise du pouls –, peut aisément diagnostiquer un état de déshydratation, qu'elle soit grave ou non. Le test du pli cutané permet de confirmer le diagnostic : si, après avoir pincé la peau du patient sur le dos de la main, cette dernière ne revient pas à sa position initiale quasi instantanément, c'est que le patient est dans un état de déshydratation sévère.





Traiter la déshydratation consiste avant tout à **compenser le manque d'eau**. Dans le cas où la personne âgée a perdu une trop grande quantité de sels, on peut lui injecter du chlorure de sodium, ou lui recommander de consommer des boissons spécifiques.

Lorsque la déshydratation est le symptôme d'une maladie, il faut évidemment identifier et traiter cette maladie.

## **Prévenir la déshydratation**

La sensation de soif étant atténuée, il peut être difficile pour les personnes âgées de penser à s'hydrater à intervalles réguliers. C'est en ritualisant la consommation de liquides tout au long de la journée que l'on s'en assure.



*Il est important pour les seniors de rester hydratés en buvant suffisamment. Moins sensibles à la sensation de soif, les personnes âgées peuvent en effet être plus facilement victimes de déshydratation*



Hugo CAILLE  
Stagiaire attaché  
de Direction

L  
A  
  
L  
É  
G  
I  
O  
N  
  
D  
‘  
H  
O  
N  
N  
E  
U  
R

## LA LÉGION D'HONNEUR



Après l'article que je vous ai proposé en juin dernier sur le spationaute Français Thomas PESQUET et l'ISS, je souhaite aujourd'hui évoquer la **Légion d'honneur**.

Définissons, tout d'abord, ce qu'est la Légion d'honneur. La Légion d'honneur est la plus haute distinction française et l'une des plus connues au monde. Instituée par Napoléon 1<sup>er</sup>, le 19 mai 1802, elle récompense depuis ses origines, les citoyens les plus méritants dans tous les domaines d'activité.

La Légion d'honneur peut être remise par qu'une seule personne, le Président de la République Française, qui a le statut, dans cette distinction, de Grand maître.

La Légion d'honneur se décompose en cinq grades :

- Chevalier de la Légion d'honneur,
- Officier de la Légion d'honneur,
- Commandeur de la Légion d'honneur,
- Grand officier de la Légion d'honneur,
- Grand-croix de la Légion d'honneur.
- 



Depuis la création de l'ordre, près d'un million de citoyens ont obtenu la Légion d'honneur. Aujourd'hui, le nombre de légionnaires est d'environ 92.000. Chaque année un maximum de 2.550 personnes peuvent être distinguées, à titre militaire ou à titre civil. Les étrangers peuvent être également décorés, au maximum de 313.

Pour terminer, je souhaite vous poser une petite question.

Savez-vous qui a été décorée Grand'croix de la Légion d'honneur, la plus haute distinction, à Beaune, en Côte-d'Or, le 3 novembre 2021 par Emmanuel Macron ?

# **JOURNAL D'ALICE**

## ***HISTOIRES COMPLICES***

*Vous trouverez ci-dessous la suite des aventures d'Alice (7 ans)*



Je t'écris cette lettre pour te prévenir que tu vas être bien surpris quand tu descendras sur la terre le 24 décembre. Il y a un méchant virus et même plusieurs qui sévissent violemment sur la planète et nous sommes obligés de rester confiner à la maison.

Au début, pour passer le temps, on a utilisé nos ordis pour jouer. Mais, petit à petit, je me suis aperçue que Zoé (ma grande sœur qui a 13 ans) parlait de plus en plus fort à sa tablette. Papa ne regardait plus que des matchs de foot à la télé : il était devenu joueur, arbitre, spectateur et il leur parlait comme s'ils étaient devenus ses meilleurs copains. Maman regardait pour la centième fois le film « Pretty Woman » et donnait les répliques en même temps que l'actrice.

Mais, tout à coup, Maman a eu un sursaut et elle nous a dit :

Si on continue, on va tous devenir « zinzins » et on va finir à l'asile.

Elle est allée au grenier, a pioché dans la vieille armoire et a rapporté des boîtes en carton que l'on a ouvertes ensemble sur la table du salon: des jeux de sociétés, des cartes, un sac de billes de papa ????

Et on a passé un merveilleux moment ensemble à les découvrir.

Alors, j'aimerais, cher Père Noël, que tu nous apportes une valise pleine de jeux pour tous mais pas en plastique parce que Zoé m'a expliqué que ce n'était pas bon pour la planète et en ce moment elle vire « écolo » à fond.

Tu sais, ici, on se déplace avec des masques et je pense que tu ne vas pas nous reconnaître: ça va être compliqué pour distribuer les cadeaux.

Comme tu es très vieux (oh! pardon, très âgé), tu as dû traverser plein de pandémies. Pourrais-tu regarder s'il ne te resterait pas des vaccins que tu aurais mis en réserve ... » au cas où » parce que le « cas où » est arrivé. Et par la même occasion, cherche aussi un vaccin pour rendre certaines personnes plus gentilles car papa dit qu'il y en a qui sont plus méchantes que le virus et qu'on a bien du mal à s'en débarrasser.

Ah ! Et aussi, n'oublie, surtout pas, ma Mère Georgette qui habite dans la Grande Maison Cournot-Changey et que j'adore. Elle me dit souvent, en souriant :

*Alice! Si je pouvais avoir un peu d'élixir de Jouvence, ce serait merveilleux.*

Alors, j'ai pensé que toi, qui connais la terre entière, tu as sans doute rencontré des savants, quelques alchimistes qui t'en ont donné car j'ai remarqué que, d'année en année, tu ne vieillissais plus et que tu gardais une belle énergie. Alors, si tu pouvais déposer une petite fiole de ce précieux breuvage sur sa table de chevet je t'en serais très reconnaissante et heureuse.

Père Noël, nous avons grand besoin de toi pour mettre des paillettes dans les yeux de tous.

Avec cette lettre, je t'envoie des masques pour toi, tes rennes et tes lutins. Il faut respecter les gestes barrières : se laver les mains, laver les quatre pattes des rennes bien soigneusement et avoir sur soi un pass-sanitaire.

Je compte sur toi. Prends bien soin de toi. Je t'embrasse.

P.S : Mes chaussons seront, comme d'habitude, devant la cheminée et, les miens, ce sont toujours les rouges.

**ALICE**

A bientôt pour la suite des mes aventures...

Texte Annie Laurent Beurey

avec l'amical soutien de l'atelier d'écriture « L'amuse-mot ».





## CENTENAIRE



Delphine  
NARDELLA  
Animatrice  
Coordinatrice

T  
E  
M  
P  
S  
  
F  
O  
R  
T  
S



**Suzanne, Renée DEPIERRE** est née le 10 Novembre 1921 à Ecuelle. Elle est la dernière d'une fratrie de 5 enfants. Elle a eu son 1<sup>er</sup> emploi en 1945 à la poste de Oyrières, puis standardiste aux téléphones de Vesoul.

Elle y a rencontré Maurice qui travaillait en boulangerie et deviendra son époux. Ils ont eu 3 enfants : Jean, François, Marie Hélène qui ont grandi dans leur boulangerie parmi les pains et les brioches à Authoison, près de Vesoul. Viendront ensuite 9 petits enfants.

Un retour dans la région Grayloise lui permettra d'exercer 10 ans au journal « Le Presse de Gray ».

A sa retraite, avec Maurice, ils choisissent d'habiter à la campagne à Bouhans et Feurg.

Du bénévolat à la paroisse de Gray et autres associations et de nombreux beaux voyages de groupe dont les anciens Combattants ont agrémenté ses 30 dernières années.

Autonome, elle a demeuré dans son appartement, avec l'aide précieuse de voisins, d'amis et de Corinne jusqu'à 99 ans. Elle est arrivée à l'EHPAD le 16 juillet 2020. Elle participe autant que possible aux activités de l'EHPAD et a même fait son baptême de l'air en Septembre dernier !!!

Un bel exemple à suivre .....

**RETOUR EN IMAGES  
SUR LES SORTIES ESTIVALES !!!!**



**Ballade en bateau**



**Dégustation de vin  
Caves à Charcenne**



**Restaurant Chez  
Berthe à Seveux**



**Jardin aquatique  
Acorus à Autoreille**



**Pique nique  
Lac de Vesoul**



**Goûter au Parc pour  
Tous**





Pique nique à l'Abbaye d'Accey



Pique nique au Parc Lamugnière



Moules Frites Restaurant Ste Anne



Restaurant la plage de Gray



Visite du Château de Champlitte

# BAPTÊME DE L'AIR

C'est un très beau projet qui a pu voir le jour **lundi 20 Septembre 2021** sur l'aérodrome St Adrien à Gray. En effet, 8 résidentes ont pu effectuer leur Baptême de l'air à bord d'un ULM multi-axes en compagnie de pilotes expérimentés. Elles ont pu survoler le bassin Graylois et autres villages pendant 30 minutes. Un projet financé grâce au bénéfice réalisé lors de notre marché de Noël. Un moment qui restera gravé dans les mémoires de tous !!!



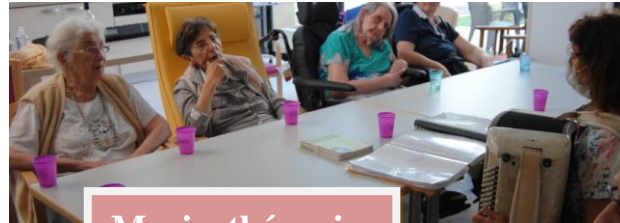


# LES ACTIVITÉS DU PASA

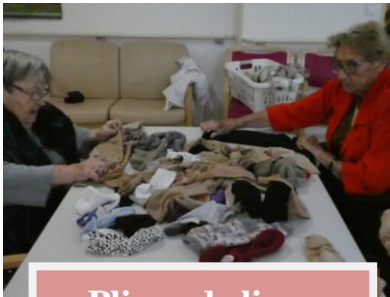
Un grand nombre d'activités sont proposés sur le secteur du PASA (Pôle d'activités et soins adaptés) par Isabelle et Sylvie. Cette année encore le projet de musicothérapie a pu être reconduit avec le financement du département. Les résidents ont également bénéficié de séances Zoothérapie jusqu'au mois de Juin. Pour rappel, le PASA fonctionne du lundi au vendredi pour 14 résidents de l'EHPAD ayant besoin d'un accompagnement spécifique. Je vous laisse apprécier en images une partie des activités proposées.



Zoothérapie



Musicothérapie



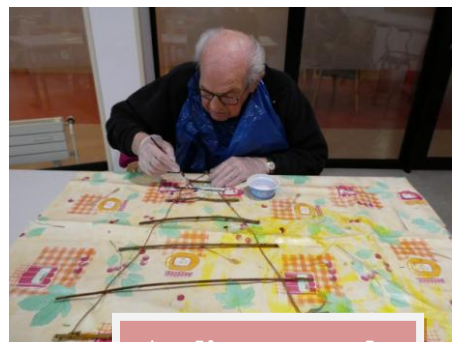
Pliage de linge



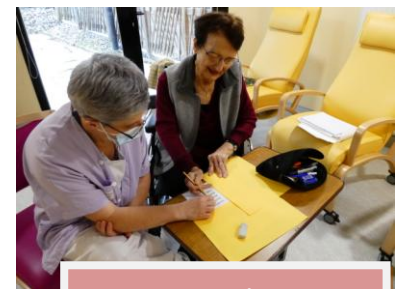
Cueillette et jardinage



Bal du 14 juillet



Atelier manuel



Atelier mémoire



Atelier marche équilibre



Atelier cuisine

Numéro du  
ticket gagnant  
de la tombola :

**161**

## LE MARCHÉ DE NOËL

Le traditionnel marché de Noël de l'EHPAD s'est déroulé le **samedi 20 et dimanche 21 novembre 2021**. Habituellement celui-ci se déroulait uniquement le samedi, mais cette année, nous avons fait l'essai sur 2 jours. Pari réussi !! les visiteurs (familles, personnel, amis, personnes extérieures...) sont venus en nombre découvrir la multitude de décorations



confectionnées par l'équipe dynamique que composent les bénévoles. Car il faut le dire, sans elles, celui-ci ne pourrait avoir lieu. En effet, tout au long de l'année, un petit groupe de bénévoles se retrouvent pour préparer activement ce marché de Noël. Les idées, elles n'en manquent pas, la preuve lorsque l'on voit toutes ces belles décorations orner le stand pendant ces deux jours.

Une belle mobilisation également du personnel présent ces deux jours pour tenir les stands (gaufres, crêpes, boissons, tickets...). Ce beau travail d'équipe a porté ces fruits car les bénéfices réalisés pendant ces deux jours s'élèvent à : **7.200€**. Une somme qui a dépassé nos attentes et va permettre au service animation de proposer des projets supplémentaires durant l'année 2022 ou encore l'achat de matériel.

Cette année, nous avons équipé l'EHPAD de 3 Barnums pour un montant total de 3.415€. Véronique CARTIER a réalisé les peintures de la salle à manger pour 900€. Des sorties au restaurant pour un montant de 1.300€. Les Baptêmes de l'air pour 560€. Les mises à jour de la borne mélo pour un montant de 432€. Nous nous sommes équipés d'un nouvel appareil photos pour un coût de 389€ et de nouvelles crêpières pour 340€. Soit un montant total de 7.336€. Une très belle somme qui a permis une fois de plus d'améliorer le quotidien de nos aînés !!!

Encore un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de ce bel événement, chaleureux, festif et convivial !!!

Rendez-vous l'année prochaine, **Samedi 19 et dimanche 20 novembre 2022 !!**

*Gérard DEQUINCEY est  
l'heureux gagnant de notre  
tombola de Noël*



## LE GRAND REPAS

**Jeudi 21 Octobre** l'EHPAD a participé à l'initiative mise en place par l'association le Grand Repas qui consiste à proposer aux citoyens de partager tous ensemble le même menu conçu à base de produits locaux et de saison. Ce repas se déroule le même jour sur le territoire et partout en France, afin de partager un grand moment de convivialité.



Organisé en Val de Loire pour la première fois en janvier 2016, le Grand Repas est désormais un événement unique dans toute la France.

L'association Le Grand Repas créée sous l'impulsion d'Emmanuel HERVÉ et de grands chefs tels que Thierry MARX ou Guillaume GOMEZ élabore, coordonne et met en œuvre une série d'initiatives aux niveaux local, régional et national, qui s'inscrivent autour de la sensibilisation, la valorisation et la transmission de notre patrimoine gastronomique. Trois élèves du lycée Ste Marie étaient également présentes pour apporter leur aide pendant la mise en place des tables et la distribution des repas.



## LA FÊTE DE NOËL

Ce **samedi 11 décembre** s'est déroulé notre traditionnelle fête de Noël, sans les familles encore cette année malheureusement... Pour l'occasion, la troupe Musical Story était présente pour animer cet après midi. La petite troupe des Cournot-dancer's a également fait son apparition pour une petite dance ... L'arrivée du père Noël ne s'est pas fait attendre non plus !!! Un moment convivial et festif agrémenté d'un excellent goûter préparé par notre service restauration.



## SÉJOUR VACANCES

Le service animation travaille actuellement sur un projet de séjour vacances à la mer à Proximité de Sète. Celui-ci se déroulerait **du lundi 30 mai au vendredi 03 juin 2022**. Il concernera un groupe de 10 résidents. Des dossiers de subventions sont en cours pour le financement de ce voyage. Une cagnotte en ligne a été ouverte sur le site Leetchi et le personnel soignant a également été sollicité pour trouver des donateurs à hauteur de 10€ par personne. Le coût total du séjour s'élève à un peu plus de 10.000€. Ce voyage sera financé uniquement avec les subventions et dons récoltés. On croise les doigts pour trouver les financements nécessaires à la réalisation de ce beau projet qui permettra à quelques résidents de sortir du cadre de l'établissement et leur montrer que la vie en institution n'entrave en rien la vie sociale et les loisirs. A n'importe quel âge et malgré la dépendance, certains rêves peuvent encore se réaliser et la vie continuer...

*« Rester c'est exister, mais voyager c'est vivre » Gustave NADAUD*



Bonjour à tous,

*Je me présente, je suis **Quentin Droz-Grey**, j'ai 25 ans, je suis actuellement en formation BPJEPS (Brevet Professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport) animation culturelle au lycée Cournot depuis le 20 Septembre 2021 jusqu'au 1<sup>er</sup> Juillet 2022. Je suis en stage pratique à l'EHPAD Cournot Changey à Gray, ma tutrice est Delphine NARDELLA, animatrice coordinatrice de l'EHPAD.*



*Mes objectifs lors de cette formation sont déjà dans un premier temps, d'évoluer et de construire mon identité professionnelle dans le métier d'animation car mise à part 2 stages d'observation dans l'animation, je n'ai aucune expérience dans ce domaine. Ensuite, élaborer un projet d'animation culturelle, dans ma structure de stage.*

*Mon projet doit être en lien avec les objectifs généraux de l'EHPAD afin de répondre au mieux aux attentes de nos résidents. Je veux vivre et faire vivre des expériences. On doit également mener un projet collectif d'animation culturelle par ma promotion BPJEPS, avec les intervenants et les formateurs et bien sûr par-dessus tout, les habitants, afin de dynamiser le territoire Graylois.*

*Lors de ma présence au sein de la structure, je proposerai aux résidents des activités en lien avec mon projet qui sera évalué au mois de Juin par des Jurys extérieurs.*

*J'espère vivement réussir tous mes objectifs qui par la suite me mèneront à la pratique de mon métier.*

## COMMENT AIDER LES OISEAUX DU JARDIN EN HIVER



Monique  
GUIBOURDENCHE  
Bénévole

L  
E  
S  
  
O  
I  
S  
E  
A  
U  
X  
  
E  
N  
  
H  
I  
V  
E  
R

Pendant les vagues de froid, vous observerez sans doute que les oiseaux viennent trouver refuge dans votre jardin. En particulier si vous leur fournissez de l'eau et de la nourriture.

### Inviter les oiseaux chez soi :

Souvent, en hiver, les oiseaux affamés surmontent leur peur des humains et étendent leur zone de recherche de nourriture. Un lieu accueillant leur permettra de satisfaire leurs besoins vitaux : **manger, boire, s'abriter et nicher.**

#### - Offrir un abri où les oiseaux pourront se percher.

Outre la nourriture, les oiseaux ont aussi besoin de s'abriter. Au jardin, des haies épaisses ou les murs recouverts de lierre fournissent un abri confortable. En ville, sur un balcon, vous pouvez installer un nichoir qui pourra leur servir d'abri en hiver. Assurez-vous qu'il soit hors de portée des chats.

#### - Donnez-leur de l'eau pour se baigner.

Même dans un espace restreint comme une terrasse ou un balcon, vous pouvez prévoir un petit abreuvoir. Ils ont besoin d'eau potable et d'un endroit pour lisser leurs plumes.

#### - Donnez à boire aux oiseaux en hiver.

Ne donnez que de l'eau pure, sans aucun additif (sel, huile, ou autre). Changez l'eau régulièrement, versez de l'eau tiède quand il gèle. Changez l'eau pour éliminer les déchets et éviter tout risque de contamination. Placez votre point d'eau de façon à ce que les oiseaux se sentent en sécurité. De préférence au niveau du sol, à condition que la visibilité soit bonne et que les oiseaux puissent repérer les dangers potentiels aux alentours. Vous pouvez aussi suspendre l'abreuvoir ou le placer sur le rebord d'une fenêtre.

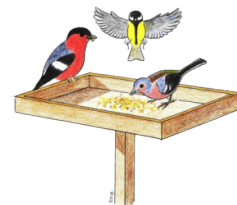


## **Bien nourrir les oiseaux en hiver :**

Même lorsque l'hiver est doux, il est utile d'aider les oiseaux car leurs ressources alimentaires naturelles (graines, baies etc) ont tendance à diminuer.

### **-Nourrissez régulièrement.**

Les oiseaux ont besoin d'un approvisionnement régulier en nourriture. Remplissez les mangeoires deux fois par jour lorsque le temps est vraiment mauvais. Respectez une heure de repas régulière, afin que les oiseaux s'habituent à venir dans votre jardin. Ne pas mettre trop de nourriture pour éviter qu'elle ne pourrisse.



### **-N'oubliez pas l'hygiène.**

Nettoyer régulièrement les mangeoires et les alentours pour retirer les fientes et les aliments pourris afin d'éviter la transmission de maladies.

### **-Plantez des buissons à baies.**

Des buissons ou arbustes tels que le malus, pyracantha, cotoneaster, sorbier ou chèvrefeuille produisent des baies en hiver. Des friandises très appréciées par les oiseaux de passage.

### **-Des aliments sains et variés.**

Évitez les boules de graisse en filet plastique. C'est un non-sens pour l'environnement et cela peut-être dangereux pour les oiseaux. Préparez plutôt un mélange de graines, noix, grains, graisses et des vers de farine, afin de satisfaire les besoins d'un éventail d'espèces aussi large que possible. Vous pouvez hacher des fruits trop mûrs ou des pommes abimées. Par contre, évitez les aliments salés qui peuvent provoquer une déshydratation, de même, il vaut mieux éviter le pain blanc, qui a peu de valeur nutritive. Le pain complet émietté est acceptable.

### **-Multipliez les endroits de nourrissage.**

Placez des mangeoires en hauteur pour les espèces arboricoles comme les mésanges et disposez de la nourriture au sol pour les moineaux, pinsons, grives et merles. Pour éviter le contact avec un sol humide, déposez la nourriture sur un support.

Remerciez-les du spectacle permanent qu'ils vous offrent en les aidant à passer l'hiver.





Léontine  
MOUGET  
Aide soignante

L  
E  
S  
  
A  
P  
É  
R  
I  
T  
I  
F  
S  
  
O  
U  
B  
L  
I  
É  
S

## LES APÉRITIFS OUBLIÉS

### AMBASSADEUR :

L'Ambassadeur est un apéritif à base de vin obtenu par infusion de plantes aromatiques (au *quinquina*, aux *écorces d'orange*, de *bigarade*, de *vanille*, de *cacao*, de *gentiane*...) dans alliance de vins doux naturels, issus de jus de raisins frais conservés au moins deux ans en fûts et aromatisés. Cet apéritif à base de vin, créé en 1936 par Pierre Pourchet.



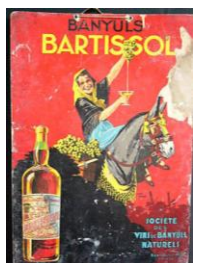
### AVEZE :

La gentiane Avèze est élaborée à partir de racines de gentiane fraîches et sauvages, triées, lavées, réduites, mises en macération pendant neuf mois, puis l'alcoolat est soutiré, filtré, et assemblé avec du sucre et de l'alcool avant la mise en bouteilles. La technique n'a pratiquement pas changée depuis 1929. Elle se déguste fraîche avec un ou deux glaçons, à l'apéritif. Un goût original, unique, inimitable, sur la fraîcheur mais avec une délicieuse amertume qui en fait tout le charme



### BARTISSOL :

Bartissol est un vin doux naturel, il est tuilé et ambré. Élaboré en 1904 par Edmond Bartissol, l'apéritif obtient après la seconde Guerre Mondiale l'Appellation Rivesaltes Contrôlée, s'invitant au gré des événements gastronomiques les plus festifs.







## **BYRRH :**

Un vin apéritif aromatisé au quinquina. Ils mélangent des vins secs, des mistelles et obtiennent un produit si tonique et revigorant que, lors de son lancement, il est considéré comme un médicament et n'est vendu qu'en pharmacie.

## **GUIGNOLET :**

Le guignolet est une liqueur originaire d'Anjou à base de cerises aigres et noires. Il doit son nom à la guigne, l'une des espèces de cerises qu'il utilise dans sa préparation. La griotte et la marasque peuvent aussi entrer dans la recette de fabrication qui dépend de chaque fabricant. La macération des cerises donne un jus alcoolique qui sera sucré afin de neutraliser l'acidité naturelle des fruits. Le guignolet a un volume d'alcool oscillant entre 16 et 18°, et se sert sans glaçons en apéritif ou selon les goûts avec du kirsch, du gin ou encore de la vodka.



## **LILLET :**

Le Lillet est un apéritif à base de vin produit à Podensac, près de Bordeaux. Il est à base de vins de Bordeaux (85 %) et de liqueurs de fruits (15 %) obtenues après plusieurs mois de macération dans l'alcool de fruits (*oranges douces du Sud de l'Espagne, oranges amères d'Haïti, oranges vertes du Maroc ou de la Tunisie, quinquina du Pérou*).

## **RATAFIA :**

Le ratafia est confectionné avec du marc de Bourgogne et du moût de même origine. Le terme ratafia désigne une boisson alcoolisée sucrée consommée comme apéritif.



# JEUX



Isabel DE AGUIAR  
Aide Soignante

J  
E  
U  
X

## Anamots

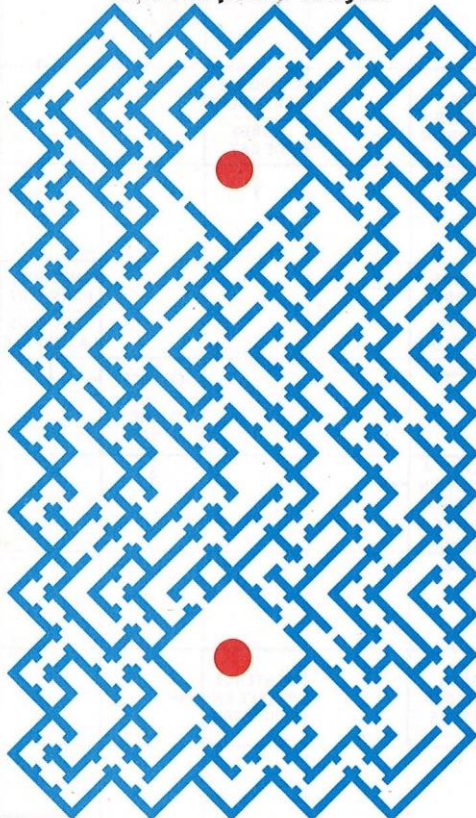
Formez une anagramme de 10 lettres à partir des deux mots de 5 lettres.

1 **O N C L E** + **M A I R E**      2 **C H I L I** + **O R A G E**

□ □ □ □ □ □ □ □      □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

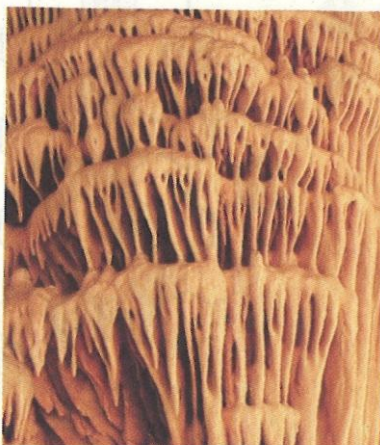
## Labyrinthe

Trouvez le chemin qui relie  
les deux points rouges.



## Zoom

Sur quoi a-t-on zoomé pour obtenir  
cette photo ?





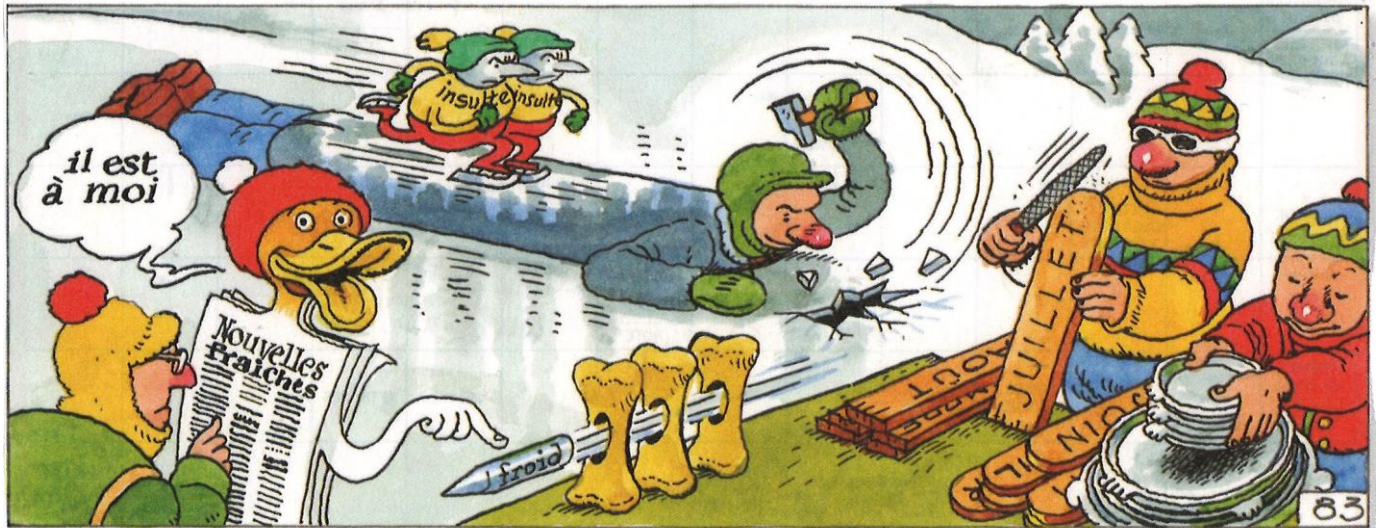
# Objets cachés

Découvrez dissimulés dans ce dessin : une tête de loup, un arc, un hamburger, un serpent, un oiseau, un requin marteau et une botte.



# Traits d'esprit

Sept expressions françaises très connues sont illustrées dans cette scène. Retrouvez-les.

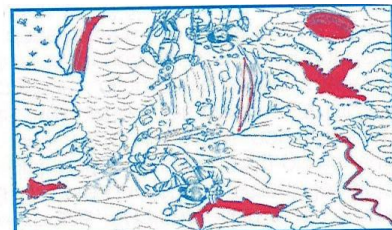


## Réponses :

ZOOM : Stalactite

Anamots : Cérémonial - Oligarchie

**TRAITS D'ESPRIT**  
 1. Lire le canard. - 2. Un froid qui transperce les os. - 3. Mettre les petits plats dans les grands. - 4. Arrondir les fins de mois. - 5. Un froid de canard. - 6. Briser la glace. - 7. Les insultes glissent sur quelqu'un (lui glissent dessus).



OBJETS CACHÉS





Valérie JOSSET  
Psychologue

P  
A  
R  
O  
L  
E  
  
D  
E  
S  
  
R  
É  
S  
I  
D  
E  
N  
T  
S

## ET SI ON SE RAPPELAIT... DES SOUVENIRS DE VACANCES

*En cette fin d'année 2021 se dessine un projet de séjour au bord de la mer pour le printemps 2022. Lors de mes rencontres avec les résidents, les souvenirs de vacances sont parfois évoqués, faisant alors appel à des sensations agréables qui se partagent alors dans cet instant d'entretien. Si certains ont voyagé à travers le monde, d'autres ont pu voyager en France, gardant des souvenirs inoubliables. Pour ce numéro du mois de décembre... si on se rappelait des souvenirs de vacances ? Pour cela j'ai demandé à Karla Peixoto, stagiaire-psychologue à mes côtés jusqu'au mois de mai 2022, d'aller à la rencontre des résidents pour recueillir leur parole. En voici quelques témoignages :*

**Témoignage de Mme R. :** « Mon meilleur souvenir de vacances c'est quand j'allais à la montagne, dans les Alpes, deux semaines tous les étés. J'y allais avec des amis, on était parfois une vingtaine, pour faire de la randonnée ; on ne savait jamais où on allait dormir, sur un lit de camp ou dans la paille, peu importe on rigolait bien. C'était vraiment de bonnes vacances, j'avais le sentiment d'être libre ! On se rejoignait aussi deux fois par mois, les dimanches, dans le Haut-Doubs pour s'entraîner. »



Les valises sont prêtes



**Témoignage de Mme. J. :** « *J'ai beaucoup voyagé dans ma vie, j'ai visité l'Espagne, le Portugal, la Suisse, l'Iran, Prague, la Finlande, le Maghreb, l'Égypte (road trip le long de la vallée du Nil, visite des pyramides), la Grèce, la Crète et les îles alentour. Mes voyages préférés ont été l'Italie où j'ai été plusieurs fois, je suis allée en Sicile, à Naples, à Venise, en Toscane et plusieurs fois à Rome. J'ai aussi beaucoup aimé la Russie, j'y ai été quinze jours, j'y ai visité Saint-Pétersbourg et Moscou. Je partais en voyage grâce à une agence qui organisait des voyages culturels, ce que j'aimais beaucoup faire c'était visiter des musées, aller voir des expositions et des concerts. J'ai également été trois fois à New York pour mon travail. Je faisais deux grands voyages par an en plus des petits séjours que je faisais en France (châteaux de la Loire, Finistère, Lyon pour la fête des lumières). Mes meilleurs souvenirs sont à Saint-Raphaël, j'y allais tous les étés, j'avais un appartement là-bas, je suis attachée à cette ville et j'aimerais beaucoup y retourner. J'ai fait tout cela quand j'étais jeune et vaillante, j'ai dû arrêter depuis mon opération du cœur, c'est mon plus grand regret, j'aimerais repartir en voyage. Le dernier que j'ai fait c'était à Paris avec ma famille pour visiter la fondation Louis Vuitton. Je ne pourrais pas choisir un seul souvenir ou pays parce qu'en fin de compte tout est beau.* »



**Témoignage de Mme B. :** « *Quand on parle des vacances, le premier souvenir qui me vient en tête c'est la première fois que j'ai vu la mer, c'était un rêve pour moi, j'étais déjà assez vieille car j'avais déjà mes deux filles. C'est mes voisins qui m'ont emmené à Ouistreham, je me souviens parfaitement de la grande montée en voiture, arrivé en haut on avait une vue sur la mer et je me suis exclamée « que d'eau », j'avais le souffle coupé, c'était magnifique. Après ça pendant 40-50 ans de ma vie j'ai beaucoup voyagé avec mon mari et mes amis, on partait deux fois par an (en juin et en septembre). On partait en groupe, en voyage organisé, on a visité l'Égypte c'était mon rêve de voir les pyramides, j'ai même pu rentrer à l'intérieur, c'était incroyable ! J'aimerais beaucoup y retourner pour comprendre comment ils ont réussi à les construire. On a aussi été en Tunisie, au Maroc où j'ai trouvé les gens très attachants, en Grèce où il y avait beaucoup de monde, c'était très touristique, en Crète, au Canada pour voir les chutes du Niagara et visiter Montréal mais on n'a pas eu très*



*beau temps, j'étais déçue. On a également fait beaucoup de camping, on en a fait en Suisse, en Espagne, au Portugal et on a campé plusieurs fois en Bretagne. On a aussi eu la chance de visiter l'Ile de la Réunion, la Martinique et la Guadeloupe. C'est l'Ile de la Réunion que j'ai préféré car c'était plus sauvage si je puis dire, il y avait moins d'habitation, on a été voir le volcan, j'aimerais bien pouvoir y retourner. En Martinique les gens chantaient beaucoup, les femmes étaient très bien habillées ; en Guadeloupe on a pu assister au Carnaval, c'était super ; sur ces deux îles mon mari et moi avons visité plusieurs marchés, les senteurs, les épices, tout étaient superbe ! Les activités que j'aimais beaucoup faire en voyage c'était visiter des musées et aller à la plage, mon mari lui préférait plutôt pêcher. On a été aussi plusieurs fois en Corse car on avait de la famille là-bas. »*



# A bientôt



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

