

EHPAD Cournot Changey

Le petit canard de Changey

Décembre 2025

N°34



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

Dans ce numéro



EDITORIAL

Par Frédéric MEUNIER
Directeur

Editorial.....	1.2
Histoire.....	3.4.5.6.7.8
Aux dernières nouvelles.....	9.10.11.12
Composeur.....	13
Carnet.....	14.15.16.17
18.19.20.21.22.23	
Culinaire.....	24
Quoi de neuf	25.26
Santé.....	27.28.29.30
Le journal d'Alice.....	31.32.33
Temps fort.....	34.35.36.37.38.39.40
Les référents humanitude.....	41.42
Penser le vieillissement autrement.....	43.44.45
Robert Badinter.....	46.47
Chamonix.....	48.49.50.51.52.53
Jeux.....	54.55.56.57.58
Nos habitants.....	59.60.61

“L’optimisme en héritage”

Chers habitants, chers proches, chers amis,

À l’heure où l’actualité internationale pèse sur les esprits, où les difficultés économiques bousculent notre quotidien et où les moyens alloués au grand âge semblent parfois bien fragiles... il serait facile de céder au découragement. Mais dans les murs de notre EHPAD, nous faisons chaque jour un autre choix : celui de **l’optimisme concret**, celui qui ne nie rien, mais qui transforme tout.

Car ici, malgré les contraintes, malgré les inquiétudes extérieures, la vie continue d’éclairer nos journées. Pourquoi ? Parce que nous avons une force que les statistiques ne savent pas mesurer : **la richesse humaine**.

Il y a le sourire d’une aide-soignante qui apaise avant même qu’on parle. Il y a l’énergie des animateurs qui inventent, réinventent et réenchantent. Il y a la patience des infirmiers, la bienveillance de l’équipe hôtelière, la disponibilité des agents de service. Et puis il y a les bénévoles, ces “faiseurs de chaleur”, qui offrent du temps comme d’autres offrent un présent précieux.

Grâce à eux, grâce à vous, nous continuons à faire ce que la conjoncture ne pourra jamais nous enlever : **rendre heureux ceux que nous accueillons**. Nous ne changeons pas le monde, peut-être. Mais nous changeons des journées, des moments, des instants — et c'est déjà beaucoup. C'est même essentiel.

Alors oui, l'époque est lourde. Mais ici, chaque geste de solidarité allège l'avenir ; chaque rire partagé est une victoire ; chaque regard qui s'illumine vaut toutes les réformes qu'on attend encore.

Que ce nouveau numéro de notre journal soit le reflet de ce que nous savons faire mieux que quiconque : **cultiver la joie, coûte que coûte**.

Avec toute ma gratitude et ma confiance pour les mois à venir,



Jean
MOUGENOT
AMP

H
I
S
T
O
R
E

Le 21 avril 2025, disparaissait Jorge Mario Bergoglio, plus connu sous le nom de François.....

Vous aurez sans aucun doute deviné de quel personnage je parlais.

Pour le second et dernier numéro de votre journal « le petit canard de Changey » de l'année 2025, je vous propose donc une rétrospective de François qui fut le 266e Pape de l'église catholique.



Jorge Mario Bergoglio naît le 17 décembre 1936 dans le quartier populaire de Flores, situé dans l'ouest de la ville de Buenos Aires.

Son père, Mario José Bergoglio, est un immigré italien venu du Piémont et arrivé en Argentine en 1927. Sa mère, Regina Maria Sivori, née en Argentine, est fille d'immigrés italiens venant de Ligurie.

Jorge Bergoglio est baptisé le 25 décembre 1936, jour de noël, par le père Enrique Pozzoli, en la basilique Saint-Charles-Borromée-et-Marie-Auxiliatrice à Buenos Aires. Ainsi, bien que né en Amérique du Sud, il grandit dans un milieu familial largement européanisé.

Il est marqué par « la sainteté de l'Iglesia » militante de ses parents et de sa grand-mère Rosa, disant qu'elle a beaucoup compté pour lui et dont il conserve le testament dans son breviaire.

C'est dans l'église San José du quartier de Flores que Jorge Mario Bergoglio, à l'âge de 17 ans, lors d'une confession précédant la fête de la Saint Matthieu de 1953, fait l'expérience « de la miséricorde de Dieu » et qu'il a eu une révélation divine, pour entrer dans les ordres » et s'est senti appelé.

Alors qu'il est fiancé à une jeune femme (comme le révèle sa sœur), il entame une réflexion qui le conduit à rompre ses fiançailles et être ordonné. Il étudie notamment au collège salésien Wilfrid Baron de Ramos Mejia en 1949, avant d'entrer à l'école industrielle E.N.E.T., où il obtient un diplôme de technicien en chimie.

A l'âge de 21 ans, il décide de devenir prêtre, à la suite de l'ablation de la partie supérieure du poumon droit qui est la conséquence d'une pneumonie aiguë avec multiples kystes pulmonaires.

Jorge Mario Bergoglio termine sa formation de technicien en chimie avant d'entrer au séminaire de Villa Devoto, puis au noviciat de la Compagnie de Jésus, le 11 mars 1958. Il poursuit sa formation spirituelle au Chili et revient en 1963 à Buenos Aires pour ses études de philosophie.

Il fait ses études de théologie au théologat de San Miguel (1967-1970), puis est ordonné prêtre le 13 décembre 1969.



Prêtre et provincial des jésuites :



Outre l'espagnol, il parle couramment l'italien et le piémontais (langues de sa famille), l'allemand (langue de ses études de philosophie), le latin et possède des notions de portugais, de français et d'anglais.

Il fait profession solennelle le 22 avril 1973. Le 31 juillet 1973, âgé de trente-six ans, il est nommé provincial des jésuites d'Argentine pour une durée de six ans.

En 1980, à l'issue de sa charge de provincial, il est nommé recteur de la faculté de théologie et de philosophie de San Miguel, tout en y étant professeur de théologie. Il est également pendant cette période, curé de la paroisse Saint-Joseph de San Miguel.

Évêque et cardinal :

Jean-Paul II le nomme évêque auxiliaire de Buenos Aires le 20 mai 1992. Bergoglio reçoit le titre d'évêque titulaire d'Oca. Il quitte ainsi « l'exil » de Cordoba, à l'âge de cinquante-cinq ans.

Le 28 février 1998, à la mort du cardinal Antonio Quarracino, il devient archevêque de l'archidiocèse de Buenos Aires.

Jean-Paul II le crée cardinal-prêtre lors du consistoire du 21 février 2001 au titre cardinalice de San Roberto Bellarmino.



A cette occasion, il refuse que ses compatriotes se rendent à Rome pour les festivités et ordonne que le produit de la quête pour financer les billets d'avion soit distribué aux pauvres.

Le Jeudi Saint de la même année, à l'hôpital Francisco Muniz de Buenos Aires spécialisé dans le traitement des maladies infectieuses, il lave les pieds de douze personnes atteintes du sida.

Réputé pour sa proximité avec les fidèles dans la crise politique et économique que traverse alors l'Argentine et ses élites, il devient une référence et sa popularité ne cesse de grandir.

Selon le vaticaniste Lucio Brunelli, lors du conclave d'avril 2005 pour l'élection du successeur de Jean-Paul II, Jorge Mario Bergoglio aurait été comme nom Italien, réputé en outre pour sa solidité doctrinale, le principal concurrent du cardinal Ratzinger.

L'historien vaticaniste Hervé Yannou rapporte que le cardinal Bergoglio aurait déclaré qu'il ne voulait pas être pape, et qu'il aurait dit, qu'appelé à ces hautes fonctions, il en mourrait.

D'après Brunelli, sa pneumonectomie partielle (qui le fatigue rapidement) aurait effectivement joué un rôle dans cette préférence donnée à Joseph Ratzinger (futur Benoît XVI).

Le 14 mars 2009, il effectue sa visite ad limina en tant que président de la conférence épiscopale argentine, il évoque devant la Pape Benoît XVI, les difficultés de l'Argentine sur les changements qu'elle voit naître au sujet du mariage et de la famille.

En 2011, atteint par la limite d'âge canonique de 75 ans, il présente sa démission à Benoît XVI mais est confirmé par ce dernier pour quelques mois dans sa fonction d'archevêque.

Pape de l'église catholique :



Benoît XVI ayant annoncé le 11 février 2013 sa renonciation comme pape, un conclave est convoqué à partir du 12 mars suivant. Lors des discussions préalables, l'intervention du cardinal Bergoglio sur la nécessité pour l'église catholique de se décentrer vers ses marges est particulièrement remarquée. Le 13 mars, après environ vingt-quatre heures de délibérations et cinq tours de scrutin, il est élu : **la traditionnelle fumée blanche apparaît à 19 h 06.**

Il est le premier pape à prendre le nom de François, en mémoire de François d'Assise. Il est également le premier pape à se présenter au balcon sans aucun ornement liturgique, portant une simple soutane blanche et une croix pectorale sobre.

Depuis le balcon de la loge des bénédicitions de la basilique Saint-Pierre, François, dont les premières paroles sont « frères et sœurs, bonsoir », adresse sa bénédiction apostolique Bénédiction urbi et orbi (« à la ville et au monde ») d'abord à la « communauté diocésaine de Rome », déclarant que « le conclave a donné un évêque à Rome ». Il ajoute : « *les cardinaux sont allés me chercher au bout du monde* ». Il prie ensuite pour Benoît XVI qu'il appelle « évêque émérite », étant lui-même évêque de Rome, et récite en italien le Notre-Père, le je vous salue Marie et la petite doxologie : Gloire au Père... («Gloria Patri... »), puis demande à la foule de faire silence et de prier pour lui avant qu'il donne sa bénédiction.

Sa « messe d'inauguration » devant 150 000 à 200 000 fidèles 132 délégations officielles de pays du monde entier a lieu le 19 mars 2013 sur la place Saint-Pierre au Vatican. Elle commence par la visite du pape au tombeau de Saint-Pierre, devant lequel il prie.

La messe est précédée par la remise des insignes pontificaux : le pallium pétrinien est remis en premier au pape par le cardinal protodiacre Tauran, puis l'anneau du pêcheur est remis par le cardinal Sodano, premier de l'ordre des évêques : cette bague est en argent massif, et non en or comme celle de ses prédécesseurs.



Dans son homélie, le pape invite « à avoir du respect pour tous, pour chaque personne, spécialement les enfants, les personnes âgées, ceux qui sont les plus fragiles et qui souvent se trouvent à la périphérie de notre cœur ».

Il est le premier pape issu des rangs de la Compagnie de Jésus ainsi que non-européen depuis le pape syrien Grégoire III au VIIIe siècle et le premier issu du continent américain.

Jorge Mario Bergoglio est le premier cardinal créé par Jean-Paul II à devenir pape.



Choix du nom de règne :

Il a expliqué avoir choisi ce nom en référence à François d'Assise, le Saint des pauvres (« François est le nom de la paix, et c'est ainsi que ce nom est venu à mon cœur »), après que le cardinal Claudio Hummes, préfet émérite de la congrégation pour le clergé, archevêque émérite de São Paulo, lui a dit : « Et n'oublie pas les pauvres ».

Réformes vaticanes :

Dès son accession au pontificat, François entreprend des réformes ambitieuses destinées à une adaptation de la pastorale de l'Église au monde actuel.

Dégradation de sa santé :

Dès son élection, la santé du pape François est réputée fragile, notamment à cause de l'ablation partielle de son poumon droit dans sa jeunesse.

Il subit plusieurs hospitalisations à partir de 2021, notamment pour des difficultés respiratoires. En outre, en raison principalement d'une affection inopérable du genou, sa mobilité se réduit : il se déplace avec une canne puis uniquement en fauteuil roulant.

Le 29 mars 2023, le Vatican annonce que le souverain pontife a été hospitalisé pour traiter une bronchite ; il revient au Saint-Siège le 1er avril. Par la suite, il est annoncé que le pape a en réalité souffert d'une pneumonie aiguë.

Le 14 février 2025, le Vatican annonce pour la quatrième fois que le pape est hospitalisé, en raison d'une nouvelle bronchite.

Le 18 février, le Vatican explique que le pape souffre d'une pneumonie bilatérale.

Le 22 février, le Saint-siège annonce que l'état de santé du pape est « critique » et que son pronostic reste « réservé ». Il quitte l'établissement le 23 mars 2025, après plus d'un mois d'hospitalisation.

Le lundi 21 avril 2025, le pape François s'éteint à 7 h 35 du matin dans sa chambre de la résidence Sainte-Marthe, au Vatican, à l'âge de 88 ans et après 12 ans de pontificat.

La mort survient suite à un accident vasculaire cérébral qui provoque un coma et une défaillance cardiorespiratoire irréversible.

Le décès du pape est officiellement annoncé à 9 h 47 par le cardinal camerlingue Kevin Farrell.

Le corps du pape demeure exposé dans la basilique Saint-Pierre pendant quatre jours, permettant à plus de 250 000 fidèles venus du monde entier de lui rendre un dernier hommage.

Environ 400 000 personnes assistent à cette cérémonie, en présence de nombreux chefs d'État et de Gouvernement. Conformément aux dernières volontés de François, le cercueil est transporté vers la Basilique Sainte-Marie-Majeure pour l'inhumation.



Il devient ainsi, le premier pape depuis Léon XIII à ne pas être enterré au Vatican et le huitième à être inhumé à Sainte-Marie-Majeure, pour la première fois depuis Clément IX, plus de 350 ans plus tôt.

Succession au trône de Pierre :

Le conclave pour élire le successeur du pape François débute le 7 mai 2025 dans la chapelle Sixtine et se termine le lendemain à 18 h 08, après quatre tours de scrutin répartis sur deux jours, avec l'élection du cardinal américain Robert Francis Prevost, qui devient le premier souverain pontife originaire des États-Unis et choisit le nom de **Léon XIV**.



Robert Francis Prevost, né le 14 septembre 1955 à Chicago (Illinois, États-Unis), est un prélat catholique américain naturalisé péruvien, élu pape le 8 mai 2025 sous le nom de **Léon XIV**.

En qualité d'évêque de Rome, il est le 267ème pape de l'Église catholique ainsi que le chef d'État du Vatican.



Sylvie
BOCQUENET
Aide-soignante

A
U
X

D
E
R
N
I
È
R
E
S

N
O
U
V
E
L
L
E
S

BIENVENUE A

GWENAEELLE BORAME, AIDE-SOIGNANTE EN CDI

Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 25 Août 2025.

Nous la connaissons déjà puisqu'elle a déjà travaillé parmi nous de 2018 à 2023.

Son objectif professionnel est de devenir infirmière.

Elle réside à Beaujeu avec ses enfants : Ethan 4 ans et Siobhane 6 mois.

Elle aime écouter de la musique et promener ses enfants.



OCÉANE LAVERGNE, PSYCHOLOGUE EN CDI

Elle est arrivée depuis le 25 Août 2025.

Cette jeune femme a obtenu son Master en psychologie clinique cette année à la faculté de Besançon.

Pendant ses études, elle réalise un stage dans l'établissement et se sent attirée par les personnes âgées.

Elle a réalisé son mémoire sur : le burn-out post-partum chez les jeunes mères.

Cette jeune femme de 23 ans réside à Gray. Ses passions sont l'Art et la Musique : elle a joué de l'accordéon depuis l'âge de cinq ans.



CKYMYOCKISS VUILLAUME, APPRENTIE INTERVENTION EN MAINTENANCE TECHNIQUE DES BÂTIMENTS



Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 1^{er} Septembre 2025.

Cette jeune fille a obtenu son Diplôme National du Brevet en 2023, puis passe un Certificat d'Aptitude Professionnelle : Conduit d'Installation de Production qu'elle a préparé à Saint-Loup-Sur-Semouse et l'a obtenu avec mention Très Bien en Juillet 2025.

Cette jeune fille de 17 ans réside à Rigny et Chargey-Lès-Gray.

Elle pratique le tir à l'arc, la pâtisserie et le bricolage intérieur et extérieur.

CLÉMENT PIRLOT, INFIRMIER COORDINATEUR EN CDI

Il est arrivé le 10 Décembre 2025 au sein de l'établissement.

Ce jeune homme a obtenu son diplôme d'Infirmier en 2019.

Pendant ses études, il réalise un stage en EHPAD et se sent attiré par les personnes âgées, et souhaite pouvoir un jour de travailler dans un Lieu De Vie.

Pendant sept ans, il a occupé un poste d' Infirmier en Dialyse chez Santalysbfc où il était formateur en Dialyse.

Ce jeune homme de vingt-huit ans, originaire de Picardie est marié. Il réside à Ferrières Les Bois. Il a deux chats Sierra et Rosita.

Ses passions sont le Cross Fit : Musculation avec des charges lourdes + Cardio intensif sur un temps court.

Il aime le théâtre Comique et cuisiner pour ses hôtes.



Au revoir

CÉLIA JACQUOT qui occupait un poste d'Aide-Soignante depuis le 1^{er} Septembre 2023 jusqu'au 10 Août 2025.



VALÉRIE JOSSET qui occupait un poste de psychologue depuis le 28 Janvier 2019 jusqu'au 21 Septembre 2025.



HÉLOÏSE REIBEL qui occupait un poste d'Aide-Soignante depuis le 24 Novembre 2022 jusqu'au 10 Octobre 2025.



FANNY CAHUET qui occupait le poste de cadre de santé depuis le 1^{er} Décembre 2023 jusqu'au 11 Novembre 2025.



TIPHAINE CARLOT qui occupait le poste d'assistante des ressources humaines depuis le 1^{er} Août 2023.



OcéanNE BILLOTET qui occupait le poste d'aide soignante



Retraite



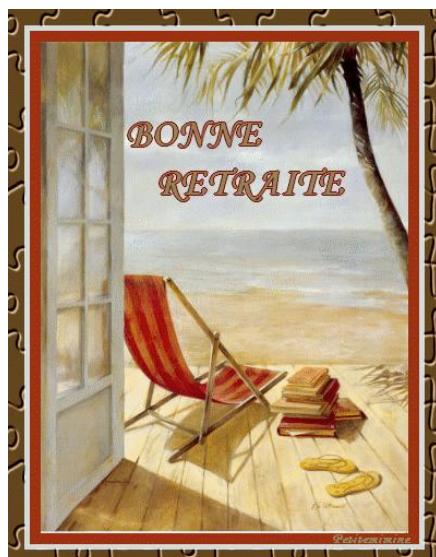
MARIE-CLAIRe GOITTEt

Est heureuse de vous annoncer son départ à la retraite.

Elle a occupé un poste d'aide-soignante depuis le 13 Juillet 2007 jusqu'au 30 septembre 2025.

Discrète mais efficace, elle mettait tout son professionnalisme au service des résidents et l'esprit d'équipe faisait partie de ses valeurs !!

Nous lui souhaitons une bonne et joyeuse retraite bien méritée !!!



LA LOI AGEC



Jean-Claude
MONGEY
Responsable
entretien sécurité

C
O
M
P
O
S
T
E
U
R

La loi AGEC (anti gaspillage pour une économie circulaire) impose notamment le tri des biodéchets (reste de repas, épluchures, essuie tout, marc de café, pain).

Au sein de notre EHPAD, cela va se caractériser par la mise en place d'une machine à composter électrique où seront mis les déchets alimentaires et des déchets verts.

Afin de faciliter ce tri, nous allons mettre en place des poubelles supplémentaires, pour trier à la source et permettre à chacun de le faire.

De plus, pour tendre vers les futures obligations, nous allons acquérir également une machine à compacter et traiter les couches, gants jetables, gants de protection, surblouses afin de valoriser ces déchets qui seront ensuite utilisé comme combustible dans une chaufferie bois.

A savoir que l'installation de cette machine prendra effet au printemps 2026.



BIENVENUE À :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

MADAME LUCETTE BILLARD

est née le 6 septembre 1936 au pays de la cerise à Fougerolles !!

Après ses études, elle fait un apprentissage en couture. Le 3 octobre 1953, elle épouse Jules qui était cuisinier à l'hôpital Saint Jacques de BESANCON. Ils travaillaient tous les deux dans ce même service.



**Patricia
HOCHET ROYER**
Secrétaire
de
Direction

C
A
R
N
E
T

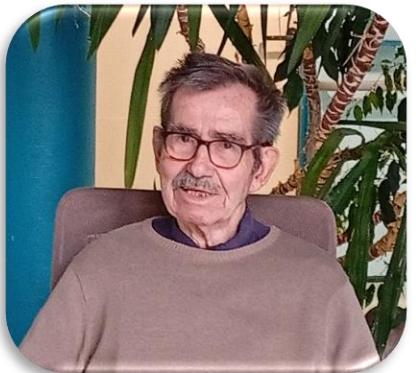
Ils eurent 4 enfants, Daniel, Alain, Marylène, et Philippe. Lucette s'adonne à la lecture, au scrabble et bien d'autres activités qu'elle a continué à pratiquer en venant à Cournot-Changey le 1^{er} août 2025. Notre établissement ne lui est pas inconnu car elle avait déjà fait un séjour temporaire en 2022. Lucienne vient nous voir le matin, pour lire le journal et bavarder avec les autres habitants. Bienvenue Lucette ou Lulu (comme elle aime qu'on l'appelle).



MADAME ANNE-MARIE DUCRET
est arrivée à l'EHPAD le 15 juillet avec son époux Raymond. Anne-Marie est née le 30 avril 1940 à Gray. Elle travailla dans une usine de tissage jusqu'à son mariage avec Raymond, gendarme de profession, le 25 février 1961.

Ils ont vu naître Didier et Sylvie. Elle tenait sa maison avec soin, et aimait faire des promenades avec Raymond. Elle aime faire des mots mêlés et ne manque jamais la série « Rex » ! Depuis son arrivée, elle participe au loto, aux après-midi musicaux, à la célébration de la messe. Bienvenue à ce charmant couple.

MONSIEUR RAYMOND DUCRET est né le 6 décembre 1936 à GERMIGNEY. Comme son épouse, il apprécie faire des promenades, des mots fléchés et regarder avec Anne-Marie la série « Rex ». Le vendredi, il vient jouer au traditionnel loto avec notre animateur Jean. Chaque mois, quand nous fêtons les anniversaires en musique, il est heureux de pouvoir danser. Sa fille et ses petits-enfants lui rendent visite régulièrement. Raymond est quelqu'un d'ordonné. Tous deux apprécient les animaux, et ont pu faire connaissance avec ceux de l'établissement.



SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



MADAME ANNETTE AUGEY est née le 18 novembre 1936 à FROTEY LES LURE. André, son papa était négociant en vins. Le 3 septembre 1960, Annette épousa Didier, qui était aussi négociant en vins, ils travaillèrent ensemble. Philippe, Sophie et Pierre sont venus agrandir la famille. Le couple a vécu à Mantoche. Puis Annette emménagea à ARC LES GRAY, avant son arrivée à l'EHPAD. Elle avait fait un séjour temporaire, avant de s'être résolue à venir habiter ici le 1^{er} septembre, suite à sa perte de vue. Bienvenue Annette !

MADAME GENEVIÈVE PAGANI

Est née le 30 juin 1930. Le 14 juin 1952 Hubert et Geneviève ont scellé leur union. Ils ont formé une famille avec la venue de : Christian, Fabrice, Véronique, Pascal et Samuel. Elle éleva ses enfants à CHARGEY LES GRAY. Elle aimait la gymnastique et s'adonnait à la marche tous les matins. En plus de l'entretien de la maison, elle aimait coudre et broder. Geneviève est aussi passé par un séjour temporaire avant de venir en séjour pérenne le 4 juillet. Ses enfants sont toujours très présents. Nous lui souhaitons la bienvenue.





MADAME ODETTE VUILLET est née le 26 aout 1942 en Algérie, car son père était militaire. Elle est venue en France à l'âge de 3 ans. Le 19 mai 1962 Daniel lui demanda sa main. Ils ont construit leur nid à MONTMIREY LE CHATEAU, et ensuite à DOLE. Ils ont eu 2 filles Catherine et Véronique. Elle a exercé la profession de secrétaire et aussi aide à domicile. Elle a perdu son époux en 1994. Elle est partie vivre en foyer logement à MOISSEY avant de venir habiter à Cournot-Changey le 2 octobre, lui permettant de se rapprocher de sa fille. Elle aime regarder la télévision, faire du tricot, le chant et la danse. Odette a intégré le PASA où elle peut participer à de nombreuses activités et passer de bons moments conviviaux. Très sociable elle apprécie discuter au coin salon avec d'autres habitantes. Bienvenue Odette !

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

MADAME ELISABETH DUMONT est venue au monde le 24 avril 1937 à RIOZ. Après ses études, elle a obtenu son CAP de coiffure. Elle épousa Constant en 1956 et ont eu 4 enfants : Denis, Christian, Caroline et Frédéric. Elle travaillait au magasin avec son époux qui tenait la boucherie, tout en assurant les livraisons. Puis elle a tenu un café restaurant. Elle a vécu pendant neuf ans dans un foyer logement à VESOUL, avant d'entrer chez nous le 15 juillet. En venant à GRAY, elle s'est rapprochée de son fils Denis qui venait la voir toutes les semaines au foyer. A son arrivée le changement n'a pas été facile, mais petit à petit elle a tissé des liens avec d'autres habitants. Elle se rend aux activités quotidiennes lorsque celles-ci l'intéressent et, n'oublie pas de venir lire le journal le matin. Bienvenue à Babeth (comme elle souhaite que nous l'appelions).





MADAME ODÉTTE SERMET est née le 20 décembre 1935 à GRAY. Le 9 février 1952, Pierre passa la bague au doigt à Odette. Ils fondèrent une belle et grande famille avec : Bernadette, Guy, Christine, Ginette, Gilles, Eric et Thierry. Pour son plus grand bonheur, ses enfants lui ont donné beaucoup de petits enfants et arrières petits-enfants. Odette a été garde barrière. Elle s'occupait également de ses enfants. Avec cette grande famille il fallait entretenir la maison. Malgré ces journées très actives, elle trouvait le temps de tricoter, de s'adonner à la lecture, aux mots fléchés ou regarder la télévision. Nous l'avons accueillie le 25 septembre, et elle a pu retrouver sa petite fille, employée de l'établissement. Sa famille lui rend régulièrement visite. Bienvenue Odette.

Nous avons accueilli **MADAME ET MONSIEUR GULDmann** le 11 décembre. Le couple est né au VAL D'AJOL dans les Vosges, Claudine le 18 février 1934 et Marc le 29 novembre 1932. Ils se sont dit « oui » le 18 novembre 1953 dans cette même ville. Le couple a fondé une famille, avec la naissance d'Éric, Lydie et Laurent. La maison familiale est à ARC LES GRAY. 9 petits enfants ont fait la joie de papy et mamy !

CLAUDINE a été scolarisée dans un pensionnat où elle a appris le secrétariat, la comptabilité et la dactylographie. Elle était très bonne élève et a fini première de Haute-Saône pour le brevet. Elle exerça le métier de comptable à l'hôpital de REMIREMONT. Claudine aimait voyager avec son époux. Elle attend de découvrir les activités et tisser des liens avec les habitants de la maison de retraite.



MARC était interne en école technique dans l'objectif d'intégrer les arts et métiers à CHALONS-SUR-MARNE. N'ayant pas été sélectionné, il s'est réorienté dans des études à Lyon pour devenir Géomètre et y a ensuite fait carrière. En parallèle, il a fait son service militaire à 25 ans en Algérie où il était artilleur et a été gradé au titre de sous-lieutenant. Il a également été membre du conseil municipal d'ARC-LES-GRAY et membre du conseil d'administration au sein de notre EHPAD. Pour ses loisirs Marc aimait construire des maquettes et jardiner.



Tous les deux ont hâte de retrouver des connaissances au sein de l'établissement.

Bienvenue à vous deux.

SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU

MADAME HENRIETTE ROBERT Grayloise, de naissance, est née le 16 juin 1952. Elle a fait ses études et obtenu son BAC au lycée COURNOT. Elle a travaillé à la poste et a tenu avec son mari une société de matériaux de construction à GRAY. Elle a eu 4 enfants, Sandra, Raphaël, Florian et Karine. Henriette aime beaucoup lire les revues, regarder la télévision et être auprès des habitants. Avant son arrivée le 1^{er} septembre, Henriette habitait à GRAY LA VILLE. Sa santé, la contrainte à rentrer en EHPAD. Après un séjour temporaire dans un autre établissement, elle avait renouvelé sa demande pour venir ici. Elle a gardé ses habitudes, toujours très coquette, elle ne rate pas son rendez-vous chez Sylvia sa coiffeuse. Bienvenue Henriette !



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

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



MONSIEUR ROBERT CHOURLIN avait vu le jour le 20 juillet 1932 à AUBIGNEY. Le 9 avril 1959, il s'est marié avec Monique qui lui a donné 2 enfants : Pierre et Martine, qui à leur tour, lui ont donné des petits enfants. Il était maçon de profession et avait pour passion la chasse pour laquelle il était président de la fédération des chasseurs. Nous l'avions accueilli le 25 mars 2024. Il aimait regarder la télévision. Il avait intégré le PASA quelque temps et aimait participer au loto du vendredi. Robic s'en est allé le 5 juillet rejoindre son épouse Monique partie en 2022.



MADAME MARIE-LOUISE CAMUSSET était venue au monde le 8 décembre 1925 à ARC LES GRAY. Elle était agricultrice à la ferme avec ses parents. Nous l'avons accueilli le 18 novembre 2022. Sa nièce Chantal et sa petite nièce Pauline étaient très présentes. C'était une femme très discrète, qui s'était lié d'une grande amitié avec Anne-Marie une habitante de l'EHPAD. Elle aimait broder et n'aimait pas voir des pantalons décousus !!! (Petits fous rire !), ou la venue du lutin farceur !! A l'EHPAD elle

a pu vivre de nouvelles expériences, notamment lorsqu'elle a pris le bateau sur la Saône !!! Nous garderons d'agréable souvenirs de « Vivise » qui s'est éteinte le 26 juillet. Son beau sourire va nous manquer....

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME HUGUETTE ROUOT était née le 14 décembre 1927 à BLAISY. Christian, Annick et Philippe sont nés de l'union de Roger et Huguette. Le 5 mars 2024, Huguette intégrait l'EHPAD. A son arrivée, elle a tout de suite tissé des liens avec les autres habitants. Tous les jours, elle se réunissait avec un autre groupe d'amis après les activités pour papoter !! Elle participait à de nombreuses animations (plus particulièrement les anniversaires et le fameux loto du vendredi !! à ne pas rater). Une partie de jeux de société était la bienvenue. Le 26 septembre, Huguette est partie vers d'autres horizons.



SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



MADAME NICOLE BAUMANN était venue faire des séjours en chambre temporaire en 2024 avant d'entrer définitivement à l'EHPAD le 9 mai. Elle était née le 28 octobre 1936 à Nantilly. Elle avait travaillé dans le commerce, puis comme employée de bureau, et ensuite comme responsable chez Christine LAURE. Le 4 juillet 1959, le pharmacien prénommé « Pierre » l'épousa. Le foyer s'est agrandi avec l'arrivée d'Hervé, Nathalie et Sophie, qui à leur tour, on fait courir les petits et arrières enfants dans la maison Femme très active elle aimait faire des randonnées dans les Pyrénées, pratiquait le ski, la gymnastique, la natation... Elle avait déjà quelques connaissances à l'EHPAD parmi les habitantes. Elle avait intégré le PASA, afin de préserver ses capacités fonctionnelles, cognitives et sensorielles. Son époux venait lui rendre visite tous les jours. Ses enfants étaient également très proches d'elle. Nicole ferma définitivement ses yeux le 19 juillet...

active elle aimait faire des randonnées dans les Pyrénées, pratiquait le ski, la gymnastique, la natation... Elle avait déjà quelques connaissances à l'EHPAD parmi les habitantes. Elle avait intégré le PASA, afin de préserver ses capacités fonctionnelles, cognitives et sensorielles. Son époux venait lui rendre visite tous les jours. Ses enfants étaient également très proches d'elle. Nicole ferma définitivement ses yeux le 19 juillet...

MADAME COLETTE BERNARD était née le 20 avril 1930 à GRAY. Institutrice, elle était très connue dans le bassin Graylois. Le 22 mai 1956, Michel lui demandait sa main. De cet amour sont nés Cécile et Véronique. Le couple aimait partir en voyage en caravane. Elle appréciait particulièrement la musique classique, jouer du synthétiseur, s'occuper de sa maison et de son jardin. Colette arriva parmi nous le 1^{er} mars 2021 suite à des problèmes visuels. Colette, un petit bout de femme, avec un grand et gros cœur, et une extrême gentillesse ! Femme toujours coquette, elle appréciait Gerard DAREL ! Ne pouvant plus lire, elle profitait encore plus des moments musicaux. Elle avait également repris le synthétiseur avec l'aide de Caroline, accordéoniste qui intervient dans l'EHPAD. Elle attendait les appels journaliers de sa fille Véronique qui ne vivait pas sur place. Elle avait intégré le PASA dans lequel elle participait aux activités thérapeutiques. Les symphonies musicales se sont arrêtées pour elle le 25 juin. Elle est partie rejoindre son époux décédé en 2016 et sa fille Cécile en 2020. Bon voyage à vous Colette....



MME CHRISTIANE NICLASS était née le 15 décembre 1940, à Besançon. Elle avait obtenu son certificat d'étude à SANCEY où elle vivait. A 18 ans elle travaillait à l'hôpital de Gray comme agent de service en cuisine, puis comme ouvrière en horlogerie chez MEREM à SANCEY LE LONG. Le 10 septembre 1970 elle épousait Henri, ouvrier chez PEUGEOT. Chantal, Pascal et Alain ont agrandi la famille. Elle a eu beaucoup de petits-enfants et arrières petits-enfants. Chez elle, elle appréciait cuisiner, s'occuper de son jardin pour préparer de bons petits plats et entretenir son extérieur. Elle est entrée à l'EHPAD le 25 juillet 2024, se rapprochant ainsi de sa fille. Le matin, elle prenait le temps de se maquiller restant toujours très coquette. Elle ne manquait pas les séries télévisées et plus particulièrement Magellan. Le 15 août, Christiane s'en est allé faire sa dernière balade pour rejoindre son mari, décédé en 2020.



MADAME SIMONE NYDEGGER avait vu le jour le 11 octobre 1933 à VILLERS bouton dans une fratrie de 8 enfants. Elle avait travaillé comme couturière à son adolescence tout en aidant ses parents agriculteurs. Au cours de sa carrière, elle a travaillé en usine, a été également assistante dentaire et à la fin aide-soignante. En 1958, Il y eu la naissance de sa fille Fabienne qu'elle éleva seule. A 34 ans, elle épousa Daniel qui lui donna une fille, Angélique. C'était une femme très active, avec le club de randonnée, la chorale, et bien d'autres encore... Nous avions accueilli Simone le 19 février 2021. Elle avait intégré le Pôle d'Activité et de Soins Adaptés afin de garder le plus longtemps possible ses capacités cognitives. Elle avait un idole musicale « Johnny Hallyday ». Simone nous a fait ses adieux le 15 septembre.



Madame Annie MALCUIT avait vu le jour le 18 mars 1951 à GOUHENANS. Elle avait travaillé dans une usine de pièces automobile. Elle avait un frère Yves. Nous avons accueilli Annie le 18 juin 2015, car elle avait émis le souhait d'entrer en EHPAD après la soixantaine. Elle vivait à SAINT REMY avant de venir à GRAY pour se rapprocher de son frère qui vit à SERMANCE. Quand Annie est entrée à l'EHPAD, elle aimait sortir avec Sylvette son aide à domicile, pour aller faire les boutiques, acheter des bijoux, se promener. Toujours très coquette, elle se rendait chaque semaine au salon de coiffure, et tous les mois vers son esthéticienne. A chaque changement de saison, elle prenait le temps de flâner pour refaire sa garde-robe avec la vente de vêtements au sein la maison de retraite. Quand son frère Yves et sa belle-sœur venait la voir, c'était un moment extrêmement agréable pour elle. Annie est partie vers d'autres horizons le 1^{er} décembre.

SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU

MONSIEUR PIERRE PELTRET était né le 3 mars 1933 à Rigny.

Pierre a épousé Renée le 6 février 1959. Il était maçon et avait rénové entièrement la maison pour le couple. Il a eu 2 enfants : Agnès et Bertrand.

Son épouse s'occupait de la partie administrative en plus du foyer. Pierre s'occupait des lapins, poules et pigeons, sans oublier de cultiver son jardin. La lecture et les jeux de cartes étaient ses passetemps. Suite à des soucis de santé, Pierre avait dû se resigner à entrer en EHPAD le 25 juillet. Il a fait des connaissances et retrouvé des amis. Il aimait jouer à la pétanque. Le matin, il s'installait vers notre aquarium en attendant la venue des autres habitants pour bavarder. C'était un homme respectueux et avec de l'humour ! Malheureusement le 21 août, Pierrot partait rejoindre son épouse décédée en 2023.



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





Eric SEPREY
Cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

MOUSSE D'AVOCAT AU SAUMON FUMÉ

*Liste des ingrédients pour
4 personnes :*

2 avocats

1 citron

4 tranches de saumon fumé

3 cuillères à soupe de crème fraîche

2 branches d'aneth

1 cœur de laitue

4 tomates



1-Préparation des avocats :

Ouvrir les avocats en deux, retirer le noyau en piquant avec la pointe d'un couteau. Décoller la chair en passant une cuillère à soupe entre la pulpe et la peau. Réservoir les coques.

2-Préparation de la mousse :

Disposer la chair des avocats dans le bol du robot. Arroser de jus de citron. Ajouter 2 tranches de saumon coupées en lanières. Mixer le tout pour obtenir une purée homogène.

3-Repos :

Incorporer la purée d'avocat à la crème fraîche. Une pincée de sel, de poivre et les pluches de branches d'aneth. Mélanger et verser dans les coques. Entreposer 15 min au réfrigérateur.

Pour finir :

-Détailler le reste du saumon et la laitue en lanières.

-Couper les tomates en 4 et les répartir sur les coques garnies.

-Verser un filet de jus de citron et décorer de pluches d'aneth.





Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I
D
E
N
E
U
F
?

QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX

ACHAT D'UN TRANSPALETTE ÉLECTRIQUE :

Le service entretien vient de se doter d'un transpalette électrique. Les manutentions d'objets lourds étant à risque, il devenait nécessaire de palier à ce manque afin d'éviter tout risque d'accident du travail.

Le montant de ce transpalette électrique est de : **2593.50€**.



Il a été entièrement financé par le CSE dans le cadre du DUER (document unique d'évaluation du risque).

FRESQUE HUMANITUDE :

Dans le cadre de notre démarche HUMANITUDE, une fresque représentative a été dessinée sur le pan de mur entre le secrétariat et le bureau du médecin coordinateur.

Océane VAUGE-MAUCLAIR, aide-soignante, est notre graphiste qui a su mettre en valeur cette belle fresque grâce à ses habiles coup de pinceaux.

Félicitation pour ce beau travail !!



ACHAT FRIGO TEMPÉRÉ POUR L'INFIRMERIE :

Pour garantir la bonne conservation de certains médicaments nécessitant un maintien à température constante, le service infirmerie vient de se doter d'un frigo professionnel pouvant assurer cette fonction primordiale. Le montant de cet équipement s'élève à 1955€.

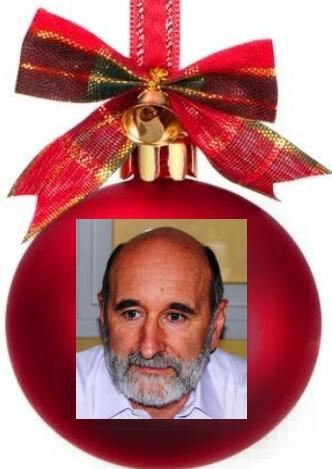
ACCUEIL DE JOUR AU SEIN DE NOTRE PASA :

Depuis le 1^{er} Septembre, l'établissement a reçu l'agrément de l'ARS de 2 places pour un accueil de jour au sein de notre PASA. Ainsi, nous pouvons accueillir des personnes du domicile qui viennent à la journée participer aux activités thérapeutiques de notre PASA avec Isabelle et Sylvie. Cette prise en soin a pour objectif de favoriser l'autonomie fonctionnelle et cognitive de la personne âgée et proposer un temps de répit pour l'aîdant.

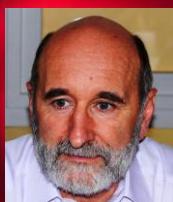
The poster features a megaphone icon on the left and the text "NOUVEAU À" above "L'EHPAD COURNOT CHANGEY À GRAY". Below this, the main title "OUVERTURE DE NOTRE ACCUEIL DE JOUR AU SEIN DU PASA" is displayed in large, bold letters. A green puzzle piece icon is followed by the text "Un lieu de vie, d'échanges et de bien-être pour les personnes âgées présentant des troubles cognitifs modérés." A section titled "Objectifs:" lists "Favoriser l'autonomie cognitive et fonctionnelle" and "Proposer un temps de répit pour l'aîdant". A table shows operating hours: Du lundi au Jeudi → 10h30 - 16H30, Vendredi → 10h30 - 14H00. Contact information is provided at the bottom: Mme Patricia HOCHET ROYER, 03 84 64 56 00, patriciaroyer@cournotchangey.fr.

Quoi de neuf ?





LA PRÉVENTION DE LA DÉPRESSION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES



La prévention de la dépression chez les personnes âgées est un enjeu majeur, car elle est fréquente mais souvent sous-diagnostiquée. Elle peut avoir un impact important sur la qualité de vie, l'autonomie et la santé globale.

POURQUOI LA DÉPRESSION AFFECTE-T-ELLE PARTICULIÈREMENT LES PERSONNES ÂGÉES ?

Vieillir est un processus qui implique de subir des pertes successives : perte des proches, perte d'autonomie, perte du lieu de vie familier lors d'une entrée en établissement... Ces pertes peuvent favoriser l'émergence d'une dépression.

Pourtant, la dépression est globalement sous-diagnostiquée et insuffisamment traitée chez les personnes âgées.

Plusieurs raisons l'expliquent :

- La tendance à considérer que la tristesse est normale chez une personne âgée, ce qui est faux ;
- L'intrication de la dépression avec d'autres maladies ;
- Des formes parfois masquées de la dépression.

Pourtant, les conséquences d'une dépression non traitée chez une personne âgée sont délétères : altération de la qualité de vie, perte d'autonomie, et risque suicidaire important (les personnes âgées de plus de 65 ans représentent la tranche de la population la plus à risque de décès par suicide).

S
A
N
T
É

Alain BAILLY
Médecin
Coordonnateur

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Les principaux facteurs de risque de dépression chez les personnes âgées sont les suivants :

- Avoir des antécédents de dépression,
- Être une femme,
- Être atteint de pathologies chroniques notamment cardiovasculaires et neurologiques,
- Avoir vécu des événements de vie stressants, notamment un deuil,
- Avoir un faible statut socioéconomique,
- Être isolé.

COMMENT REPÉRER LA DÉPRESSION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES ?

Les signes qui peuvent alerter et amener à consulter sont les suivants :

- Une fatigue marquée ou durable,
- Les plaintes autour de la perte de la mémoire,
- Un sentiment d'isolement,
- La douleur physique,
- La perte de poids,
- Des symptômes médicaux multiples inexpliqués,
- Le refus de s'alimenter ou de prendre les médicaments,
- La personne se néglige,
- L'utilisation récente ou accrue de benzodiazépines ou d'alcool.

Des formes masquées spécifiques à la dépression des personnes âgées peuvent également exister. Elles se caractérisent notamment par :

- Une absence de tristesse,
- Un déni des sentiments de dépression,
- De l'hostilité et de l'irritabilité,
- Et/ou des conduites régressives.

DÉPRESSION D'UNE PERSONNE ÂGÉE : QUAND CONSULTER ?

Si vous constatez que votre proche âgé montre des signes de dépression depuis plus de deux semaines, essayez d'instaurer un climat de confiance pour discuter avec lui. Mais il est également essentiel de l'amener à consulter son médecin traitant, qui pourra évaluer le risque dépressif de la personne, et l'encourager à consulter un **psychiatre**, qui confirmera le diagnostic et proposera une prise en charge adaptée.

QUELS TRAITEMENTS POUR LA DEPRESSION D'UNE PERSONNE AGEE ?

Auprès d'un médecin généraliste, ou d'un psychiatre, la personne âgée pourra se voir proposer un traitement antidépresseur adapté à son état de santé.

LES PRINCIPAUX AXES DE PRÉVENTION :

1. Maintenir les liens sociaux

- Encourager les interactions régulières avec la famille, les amis, les voisins.
- Favoriser la participation à des activités collectives (clubs, associations, ateliers créatifs ou physiques).
- Prévenir l'isolement social, qui est un facteur de risque majeur.

2. Stimuler l'activité physique et cognitive

- Activité physique adaptée (marche, gym douce, tai-chi, natation) : améliore l'humeur et la santé physique.
- Exercices cognitifs (lecture, jeux de mémoire, apprentissage de nouvelles compétences, usage du numérique).



3. Surveillance de la santé physique

- Dépistage et traitement des maladies chroniques (douleur, troubles cardiaques, diabète, troubles de la vue et de l'audition).
- Réduction des poly-médications inappropriées qui peuvent affecter l'humeur.
- Alimentation équilibrée et bonne hygiène de sommeil.

4. Soutien psychologique et émotionnel

- Favoriser l'expression des émotions et la discussion autour des difficultés.
- Accès facilité aux psychologues, psychiatres ou groupes de soutien.

- Thérapies non médicamenteuses (relaxation, méditation, thérapie cognitivo-comportementale).

5. Prévenir les situations de vulnérabilité

- Repérer les pertes récentes (décès du conjoint, retraite, perte d'autonomie).
- Offrir un accompagnement adapté dans ces moments de transition.
- Prévenir la maltraitance ou la négligence.

6. Stratégies communautaires et institutionnelles

- Sensibiliser les soignants et aidants à repérer précocement les signes de dépression.
- Mettre en place des programmes de prévention dans les maisons de retraite et centres communautaires.
- Favoriser l'accessibilité aux activités culturelles et intergénérationnelles.



JOURNAL D'ALICE, HISTOIRES COMPLICES

Nous retrouvons notre chère petite Alice et ses aventures !!



Quand Alice pénètre dans la chambre de MEMERE GEORGETTE qui habite dans la Grande Maison COURNOT CHANGEY, elle la trouve plongée dans son journal, les yeux fixés sur un article en première page.

- **Bonjour Mémère Georgette, tu as l'air bien intriguée ?**
- **Oh ! Oui, Alice...voilà !...les souris s'y mettent !!!**
- **Mais se mettent ...à quoi ?**
- **Mais... à écrire leurs histoires dans le journal ???**
- **Oh ! Alors comme Jean De La Fontaine !!! Oh ! mémère Georgette, est-ce-que tu peux me la lire s'il te plaît, j'aime tellement t'écouter**

UNE SOURIS À CHAMPLITTE



Quand Madame Hermine a ouvert la porte, le chat s'y est engouffré et j'ai saisi cette opportunité pour me glisser à l'intérieur. C'était joli chez elle et je me suis installée dans un abri douillet et un bon observatoire Je m'y suis tout de suite plu !!!

Je sais qu'elle cuisine quand je salive des babines mais j'attends qu'elle soit partie (je ne veux pas la déranger !) pour goûter à tout : le clafoutis aux cerises et les cakes sont délicieux. Puis, je regagne mes pénates.

Quand elle rentre, elle m'appelle :

- **Où es-tu souris ? Montre-toi...Où te caches-tu ? Je vais t'attraper...**

Elle ne peut pas se passer de moi. Mais quand je fais la sieste, je ne bouge pas, je dors.

Elle vérifie les pièges qu'elle a habilement disposés, ce qui a le don d'aiguiser mon intelligence et à me rendre plus futée. Elle doit être très fière de mes réussites.

Elle parle de moi à tout le monde et grâce à elle, j'ai acquis une grande notoriété.

Artaban, le chat, est au courant de l'aversion de Madame Hermine pour les souris...toutes les souris. Il sait que son plus grand désir est de l'envoyer à la guillotine. Elle a multiplié les tapettes...et l'horreur est à son comble quand elle l'a appelée : « SURSIS ». Artaban a, subitement, les vibrisses qui frémissent. Pas besoin de se fatiguer...la souris va lui être servie sur un plateau...

La voisine, elle aussi, a entendu ces menaces de mort. Alors, elle envoie le message suivant à la SPA : « Un SOURITICIDE se prépare à Champlitte ».

L'information s'est répandue comme une traînée de poudre. Les enfants sont atterrés, Qui va recueillir les dents de lait cachées sous les oreillers ? Alors, deux clans se forment. L'un brandissant la pancarte : « Pas de sursis pour la souris » et l'autre : « La souris pour les petits. »

En entendant les adultes, les enfants s'affolent et s'empressent de tout raconter à Mlle ROSE leur maîtresse.

- *Oh ! La ! La ! On ne va pas rejouer l'histoire : « Des souris et des hommes ». Je vais de ce pas rencontrer Mme Hermine.*

Souricette, cachée dans son abri, comprend l'urgence de la situation. Elle s'est trompée. Mme Hermine ne l'aime pas. Elle est désespérée.

Mlle ROSE la défend d'une voix douce mais ferme. Mais Mme Hermine reste sur ses positions.... Elle sait maintenant qu'elle n'est pas la bienvenue et qu'elle risque de perdre la vie. Il ne lui reste qu'une seule chose à faire : EMIGRER.

En catimini, elle quitte son abri et se réfugie dans la poche de Mlle ROSE. La grande aventure commence...

Le voyage est terrible, Ça bouge tout le temps, elle a peur, elle a mal au coeur...mais au bout d'un moment, le calme revient et Souricette reprend ses esprits. Elle met tous ses sens en alerte. Elle reconnaît des odeurs de papiers, d'encre, de feutres, des bruits de petits pas, des chuchotements...la curiosité l'emporte et elle passe son petit museau pointu hors de la poche de la veste de Mlle ROSE.

C'est NINA qui la découvre et lui tend la main. Souricette s'enhardit et se réfugie sur son épaule sous les yeux ébahis de tous les Petits et de Mlle ROSE très émue.

Depuis ce jour, je trône sur le coin du bureau de la douce maîtresse entre le pot à crayons et la boîte de mouchoirs. Au goûter, les enfants me confectionnent même des gâteaux en forme de gruyère ! Un régal !

Je suis devenue leur mascotte. Si vous voulez me voir, ne venez pas la nuit, car je ramasse toujours les petites dents en grande discréction. Mais au matin, je suis toujours à l'heure pour accueillir les Petits ? Je suis HEUREUSE.

- *Et Mme Hermine dans toute cette histoire... Que devient-elle ?*
Elle garde toujours sa tapette...qui lui sert en ATTENDANT à caler sa petite table de jardin.

- *Oh ! Mémère Georgette, je la trouve trop mignonne, cette petite souris. Est-ce que tu crois que le Père NOËL pourrait m'en apporter une ?*
- *Oh ! Alice... le Père NOËL ne peut pas transporter de cadeau vivant. Les petites souris préfèrent se cacher dans les livres. Et tu auras la surprise de les retrouver en lisant.*
- *Oh ! Mémère Georgette, alors je vais commander pleins de livres...*
- *Oui, et on les lira ensemble. Et peut-être qu'un jour, toi aussi tu écriras des histoires de petites souris.*
- **Oh ! Oui avec grand plaisir.**



Alice

Texte :Annie Laurent avec le concours amical du groupe des « Quatramies ».



**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

T
E
M
P
S

F
O
R
T
S

LES SORTIES ESTIVALES : RETOUR EN IMAGES



L'Abbaye de Citeaux



**Dégustation de vin à
Charcenne**



**Goûter aux Bateliers
à Gray**



**Gaufre Liégeoise au
Mastroquet à Gray**



**Friture d'ablette à la
guinguette de
Pontarlier-Sur-Saône**



Déjeuner à la
guinguette à Autet
avec les habitants
du PASA



Déjeuner Chez
Berthe à Seveux



Visite de Langres
en petit train



Pique-nique à l'étang
de Battrans



Pique-nique avec les familles
des habitants PASA



Pique-nique à l'Ile
Sauvageonne à Pesmes



Pique-nique au port de
Mantoche

En chiffre !!!

14
Nombre de sorties effectuées cet été

23
Nombre de sorties réalisées cette année

57
Nombre d'habitants qui ont participé aux sorties

ATELIER JUS DE POMMES

Mardi 23 Septembre, M. Jean Pierre GENEVOIS (fils d'une de nos habitantes) nous a fait le plaisir de venir équipé de son matériel pour nous présenter un atelier jus de pommes avec les pommes de notre verger !! Du broyage au pressage, nous avons suivi méticuleusement les étapes de préparation. Une très belle découverte ou redécouverte pour nos habitants ! Un jus 100% bio très apprécié de tous !!!



APRÈS MIDI GUINGUETTE AVEC LE CLUB ARC-EN-CIEL



Dimanche 12 Octobre, l'association « Arccordéon club Arc-en-ciel » de Tavaux a proposé à nos habitants un après midi musical autour de la musette, la chanson Française et les années 80. Au total, ce sont 8 musiciens (accordéons, guitare, synthétiseur, batterie) qui ont fait danser nos habitants et les invités présents sur des airs bien connus de tous !!! Un pur moment de détente et de convivialité !!!

JOURNÉE DU GOÛT AU ROCHER

Mercredi 15 Octobre quelques habitants de l'EHPAD se sont rendus à la résidence du Rocher afin de participer à une journée du goût organisée avec les élèves du collège Saint Pierre Fourrier dans le cadre de la semaine du goût. Un moment riche en échange et en partage !!



SEMAINE BLEUE



Nous étions invités **Samedi 18 Octobre** par le CCAS d'Arc-Les-Gray à assister à une représentation du spectacle de Voice and Dance dans le cadre de la semaine bleue. Un après-midi rythmé en musique, danse, chants, plumes, strass et paillettes !!! Une très belle réussite, nos habitants étaient comblés !

RENCONTRE AVEC LES 3^{ème} SEGPA DU COLLÈGE DELAUNAY

Lundi 8 décembre, nous étions invités au Collège Delaunay pour une rencontre avec les élèves de 3^{ème} SEGPA. Ce temps fut consacré aux échanges et la connaissance de chacun des publics : Elèves et habitants. Un moment riche en partage et découverte.



CHORALE SERENATA

Pour cette fin d'année, nous avons accueilli les 30 choristes de la chorale Seranata qui sont venus nous interpréter des chants de Noël pour le bonheur de nos habitants. Une très belle prestation qui a fait revivre à chacun la magie de Noël à travers ses chansons.



MARCHÉ DE NOËL



Le traditionnel marché de Noël s'est déroulé **Samedi 22 et Dimanche 23 Novembre**

dans une ambiance chaleureuse. La contribution et l'implication de tous a fait de ce week end un immense succès. Rappelons que l'argent récolté est entièrement reversé au service animation. Ce marché est donc un événement très important au sein de notre EHPAD car les projets et sorties de l'année dépendent essentiellement de l'argent récolté pendant cet événement.

En chiffre !!

30 litres
de pâte à
crêpes

100
Crêpes salées le
midi

60 litres
de pâte à
gaufres

50 litres
de vin chaud



FÊTE DE NOËL



Plus de 200 convives ont répondu présent à la traditionnelle fête de Noël de **Samedi 13 Décembre**. La troupe cabaret « Tentation danse » a fait sensation avec son spectacle. Pour l'occasion, une dizaine d'habitants se sont prêtés au jeu de la scène en se transformant en rockeur du temps. Passage obligé également pour les Cournot Dancer's qui ne sont pas passés inaperçus.... Le Père

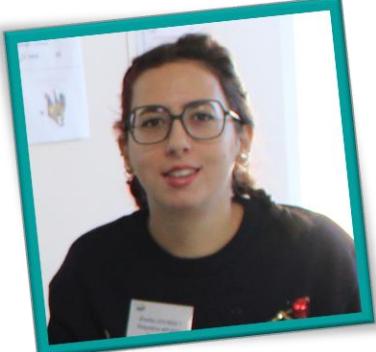
Noël accompagné de ses lutins a donné l'occasion à un invité présent ce jour de gagner un magnifique panier garni : Félicitations à Aurélie DROZ GREY aide soignante qui fut l'heureuse gagnante. Le service restauration à une fois de plus enchanté les papilles des convives. Encore une très belle réussite grâce à l'implication et l'investissement de chacun.



ARBRE DE NOËL

Mercredi 17 décembre se tenait l'arbre de Noël pour les enfants du personnel. Habitants, enfants et personnel sont entrés dans l'univers de Théo et Clotilde qui nous ont partagé « la soupe aux histoires ».

A mi-chemin entre le théâtre et la chanson, le divertissement et l'émotion, un spectacle à la fois drôle et magique apprécié aussi bien par les grands que les petits.... Pour clore cet après-midi, le père noël est venu avec sa hotte remplie de cadeaux comme à chaque fois...



Depuis le mois d'Octobre, nous accueillons **Emilie JOURDET** qui prépare son diplôme d'animateur (BPJEPS animation sociale). Elle est avec nous jusqu'au mois de mai et va mettre en place un projet d'animation avec quelques habitants de l'EHPAD. Nous lui souhaitons bonne chance et réussite pour son diplôme !!!



Margot
TISSERANDOT
Aide-Soignante



PRÉSENTATION DES RÉFÉRENTES HUMANITUDE

L
E
S
R
É
F
É
R
E
N
T
E
H
U
M
A
N
I
T
U
D
E

Comme vous le savez, notre établissement est en route vers le label Humanitude. Ce label est une démarche de qualité qui vise à améliorer les conditions de vie des habitants de l'EHPAD, il met l'accent sur le respect de la dignité des résidents et l'amélioration des relations entre soignants et soignés.

En ce sens, une majorité du personnel a déjà pu suivre une ou plusieurs formations afin d'être formé sur l'approche et les techniques de l'Humanitude.

Nous, (Margot et Marylène) avons pu aller encore plus loin en choisissant d'être formées en tant que Référentes Humanitude.

Nous avons suivi une formation d'une semaine en Mai et une semaine en Juin dernier à Colmar au cours desquelles nous avons pu approfondir nos connaissances de la méthodologie de soin Gineste-Marescotti (approche relationnelle, mobilisation, verticalité et manutention relationnelle).

L'acquisition de ces compétences nous permet d'être des personnes ressource. Désormais, nous sommes référentes dans la structure.

Vous aurez l'occasion de croiser notre duo régulièrement car nous avons trois journées de 10h, par mois dédiées pour nos diverses missions.

- Nous contribuons à la rédaction du livret d'accueil des salariés et des stagiaires.
- Nous participons à la réalisation de la toilette prescrite initiale en binôme avec un membre de l'équipe soignante afin de choisir les techniques les plus adaptées.
- Nous proposons notamment des ateliers de manutention depuis fin septembre auprès des professionnels de la structure, mais ceux-ci peuvent aussi être à destination des habitants, de vos proches ou des bénévoles.
- Enfin nous créons des supports de communication et participons au groupe de pilotage Humanitude dans le but de faire le lien entre le terrain et le comité de pilotage.

N'hésitez pas à nous solliciter !

Ci joint une photo de notre promotion





Océane LAVERNE
Psychologue

P
E
N
S
E
R
L
E
V
I
E
I
L
L
I
S
S
E
M
E
N
T

COMMENT PENSER LE VIEILLISSEMENT AUTREMENT

Pour mon premier poste en tant que psychologue, j'ai toujours eu à cœur de travailler en EHPAD. En effet, le vieillissement est une étape naturelle de la vie, marquée par des transformations physiques, émotionnelles et sociales. C'est un processus qui commence dès notre naissance et se poursuit tout au long de notre existence. Il nous touche tous. Pourtant, il peut sembler délicat à aborder, par crainte de blesser ou d'inquiéter. Chacun vit en effet le vieillissement à sa manière : certains le redoutent, d'autres y voient l'occasion de se recentrer sur l'essentiel. Cette diversité de perceptions se retrouve même dans les chansons : dans *Hier encore*, Charles Aznavour évoque les « *quelques rides autour du front* », tandis que Michel Sardou, dans *Les vieux mariés*, invite à penser à soi : « *Tous nos enfants sont désormais heureux sans nous... Il me vient une idée, si l'on pensait un peu à nous...* ».

Les habitants eux-mêmes portent un regard très personnel sur ce passage de la vie. L'un d'eux nous explique : « *Dans le temps, quand une femme avait 50 ans, elle était vieille. Mais les gens vieillissent moins jeunes maintenant car ils cherchent à vieillir beaucoup mieux. Ça dépend de l'époque. Quand on fait des activités, par exemple, on est vieux sans être vieux. Vieillir nous donne la chance de profiter de tous les progrès des nouvelles générations.* »

Trop souvent, le vieillissement est associé à des idées reçues qui limitent les personnes les plus âgées au lieu de reconnaître leur richesse et leur histoire. Malheureusement, ces représentations négatives peuvent aller jusqu'à des discriminations basées sur l'âge.

Ce n'est que dans les années 70 qu'un mot a pu être posé sur ce phénomène : « l'âgisme ». Depuis lors, des législations ont vu le jour pour garantir les droits fondamentaux, égaux pour tous, quel que soit l'âge. Les EHPAD, qui accueillent le plus souvent des personnes de 60 ans et plus, sont également concernés par ces enjeux et ont pu voir, depuis, une évolution dans les modalités de prise en charge.

Avec un peu de recul, on réalise qu'il n'existe pas d'âge précis à partir duquel on devient « vieux ». Le vieillissement est un continuum, sans frontière nette. C'est un phénomène profondément subjectif, qui varie selon les époques, les cultures, les situations et les histoires personnelles. Mais c'est aussi ce qui nous rassemble : quelle que soit notre génération, nous avançons tous, à notre rythme, sur un même chemin.

Il est bien sûr important de reconnaître que vieillir comporte des défis. Cela nécessite de dire au revoir à certaines choses : l'insouciance de l'enfance, le domicile familial ou encore certains liens familiaux. Cela implique également d'accepter de voir le temps passer, d'avoir parfois quelques problèmes de santé et de se réajuster constamment aux nouveautés. À certains moments de la vie, nous pouvons effectivement être plus vulnérables à cause des nombreux changements qui nous entourent. Mais cette vulnérabilité est aussi un argument supplémentaire pour défendre la dignité de chacun.

Cependant, le vieillissement, ce n'est pas que cela. Il peut aussi être porteur de gains, d'apprentissages, de nouveaux liens, de découvertes ou encore de passions inattendues. Plus une personne avance en âge, plus elle s'enrichit de son histoire de vie, de ses expériences, à sa manière, même lorsque des fragilités cognitives sont présentes. Vieillir, c'est donc aussi continuer à grandir, évoluer, affiner son regard sur la vie et sur ce qui est essentiel pour soi. Cette perspective met en lumière l'importance de permettre l'expression des choix et des libertés des habitants d'EHPAD.



C'est précisément cette vision qui a motivé mon choix de travailler en EHPAD : permettre, en équipe et au quotidien, à chaque habitant, dans un souci d'équité et d'humanité, de rester au cœur et acteur de sa prise en charge. C'est également le sens de nos Projets d'Accompagnement Personnalisés, qui recueillent les attentes et les souhaits des habitants dans tous les domaines du quotidien : soins, confort, vie sociale, repas, repos, démarches administratives...

Comme vous le savez peut-être, notre EHPAD est impliqué dans la démarche Humanitude, qui nous aide à ajuster nos pratiques pour favoriser, toujours plus, cette vision positive, bienveillante et humaine du vieillissement. Le regard humain porté sur le vieillissement s'enrichit au quotidien grâce à la collaboration entre les professionnels, les familles et les habitants eux-mêmes. L'EHPAD n'est donc pas seulement un lieu de vie : c'est un lieu où les envies, souvent solidement façonnées par la richesse d'un parcours de vie, peuvent et doivent continuer de s'exprimer.

Le vieillissement, finalement, est ce qui nous réunit tous, dans la vulnérabilité, la force et l'authenticité de notre humanité, surtout en EHPAD...





Monique
GUIBOURDENCHE
Bénévole

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

Robert BADINTER représente le modèle de l'avocat ayant réussi une carrière politique. Il est surtout connu pour son action en tant que ministre de la justice (1981-1986), et en particulièrement pour son combat en faveur de l'abolition de la peine de mort.



Né à PARIS le 30 mars 1928, il est le fils de parents immigrés juifs russes. Son père sera arrêté à Lyon en 1943 et déporté à Auschwitz. Robert BATINTER aura très tôt l'ambition de s'engager dans de nombreux domaines de la vie publique, dans lesquels il s'est montré un défenseur inlassable du droit et des justices.

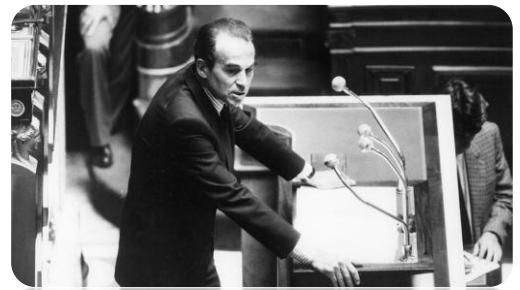
En 1966, il épouse Elisabeth, femme de lettres, philosophe et féministe de 16 ans sa cadette. Trois enfants naîtront de cette union.

Inscrit au bureau de Paris en 1951, Robert BADINTER est d'abord un spécialiste du droit civil. Mais c'est aux assises qu'il obtient succès et reconnaissance : au début des années 1970, il défend un certain nombre de personnes risquant la peine de mort, notamment Claude BUFFET et Roger BONTEMPS en 1972, puis Patrick HENRI en 1976. Robert BADINTER devient ainsi une figure emblématique du combat contre la peine de mort.

Le 17 septembre 1981, dans un discours enflammé de plus de deux heures, Rober BADINTER demande solennellement à l'Assemblée nationale d'approuver le projet de loi sur l'abolition de la peine de mort. Après l'adoption du texte le lendemain par les députés et le 30 septembre par les sénateurs, la loi est promulguée le 9 octobre 1981.

Voici des extraits de ce discours historique :

« Le débat qui est ouvert aujourd’hui devant vous est d’abord un débat de conscience et le choix auquel chacun d’entre vous procédera l’engagera personnellement.



La France est grande, non seulement par sa puissance, mais au-delà de sa puissance, par l’éclat des idées, des causes, de la générosité qui l’ont emporté aux moments privilégiés de son histoire.

La France est grande parce qu’elle a été la première en Europe à abolir la torture.

La France a été parmi les premiers pays du monde à abolir l’esclavage, ce crime qui déshonore encore l’humanité.

Il se trouve que la France aura été, en dépit de tant d’efforts courageux, l’un des derniers pays, presque le dernier - et je baisse la voix pour le dire - en Europe occidentale, dont elle a été si souvent le foyer et le pôle, à abolir la peine de mort…

Voici la première évidence : dans les pays de liberté, l’abolition est presque partout la règle ; dans les pays où règne la dictature, la peine de mort est partout pratiquée.

Demain, grâce à vous, la justice française ne sera plus une justice qui tue. Demain, grâce à vous, il n’y aura plus, pour notre honte commune, d’exécutions furtives, à l’aube, sous le dais noir, dans les prisons françaises. Demain, les pages sanglantes de notre justice seront tournées.

Demain, vous voterez l’abolition de la peine de mort. Législateurs français, de tout mon cœur, je vous remercie. »

Robert BADINTER est décédé dans la nuit du 8 au 9 février 2024 à l’âge de 95 ans.

Robert BADINTER est rentré au Panthéon le jeudi 9 octobre 2025. Date symbolique correspondant à l’anniversaire de l’abolition de la peine de mort en France.

Cette panthéonisation survient moins de deux ans après sa mort.





Isabelle PROST
Bénévole

CHAMONIX

CHAMONIX

Chers habitants,

Numéro après numéro, j'aime vous emmener en voyage, le temps de quelques pages.

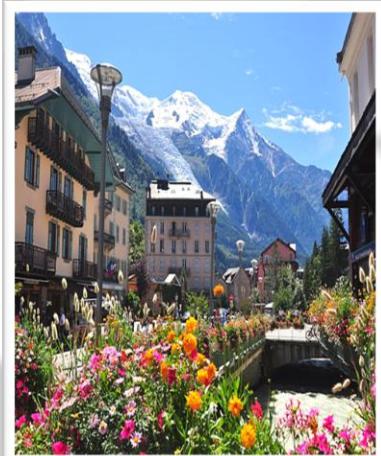
Lors du précédent numéro, nous avions pris la direction de la Bretagne.

Aujourd'hui, je vous propose une nouvelle destination que beaucoup d'entre vous connaissent certainement, Chamonix.

CHAMONIX : LA MONTAGNE DES PIONNIERS

Au cœur d'une vallée étroite dominée par des sommets de plus de 4 000 mètres, Chamonix s'impose comme l'une des stations de montagne les plus anciennes et les plus célèbres d'Europe.

Sa renommée doit beaucoup au Mont-Blanc, véritable géant des Alpes et plus haut sommet d'Europe occidentale.



Bâtiment du
bureau des guides

Centre-ville

L'AIGUILLE DU MIDI : UN SOMMET POUR TOUS LES RÊVES



Bien avant l'arrivée du téléphérique, l'Aiguille du Midi attirait déjà les pionniers de la montagne. Alpinistes et explorateurs grimpait ses pentes glacées pour observer les glaciers, étudier la météo ou simplement pour le plaisir de se mesurer à la nature.

Sans remontées mécaniques ni matériel moderne, ils n'avaient que leur passion, leur corde et beaucoup d'audace.

C'est de cette passion qu'est née l'idée folle de permettre à tous, et pas seulement aux grimpeurs, de monter au sommet.

EXPLORATION ET ALPINISME À L'AIGUILLE DU MIDI

18e siècle : Les Alpes deviennent un terrain d'exploration scientifique et d'alpinisme, le massif du Mont-Blanc attirant rapidement l'attention.

1818 : Première ascension connue de l'Aiguille du Midi par **Antoni Malczewski**, accompagné de guides chamoniards.

L'Aiguille du Midi devient alors un objectif majeur pour les alpinistes en raison de son accès à la haute montagne.

NAISSANCE DU TÉLÉPHÉRIQUE : SON HISTOIRE

L'idée d'un téléphérique vit le jour dans les années 1910, mais la Première Guerre mondiale a interrompu le projet. C'est dans le contexte des premiers Jeux olympiques d'hiver, organisés à Chamonix en 1924, que le rêve a finalement pris forme.

1924-1927 : premier tronçon jusqu'au Plan de l'Aiguille



Inauguré en 1924, ce premier téléphérique public en France (et l'un des premiers au monde) reliait la vallée à la gare des glaciers (2 414 m) et a été remplacé en 1951.

LES HOMMES ARAIGNÉES : BÂTISSEURS ET AVENTURIERS

Pendant la construction du premier tronçon, des ouvriers courageux, surnommés "les hommes araignées" ont dû travailler sur des parois rocheuses jusqu'aux zones glacées.

Entre piolets, câbles et pylônes, ils progressaient accrochés à leurs cordes, défiant le vide et le vertige et affrontant le froid et le vent pour accomplir cette incroyable prouesse individuelle.

LE GRAND CHANTIER DE L'APRÈS-GUERRE

Après la Seconde Guerre mondiale, le tourisme de montagne se développe fortement en Savoie et Haute-Savoie. L'ingénieur italien **Dino Lora Totino** lance un chantier pour prolonger le téléphérique jusqu'au sommet de l'aiguille du midi et le rendre plus performant. Les ouvriers affrontent les conditions extrêmes vents violents, froid, neige et altitude pour réaliser cette prouesse technique qui marquera l'histoire de l'alpinisme et du tourisme.

1951-1955 : Construction du téléphérique actuel, un véritable exploit d'ingénierie, plus de 2 800 m de ligne sans pylône intermédiaire.



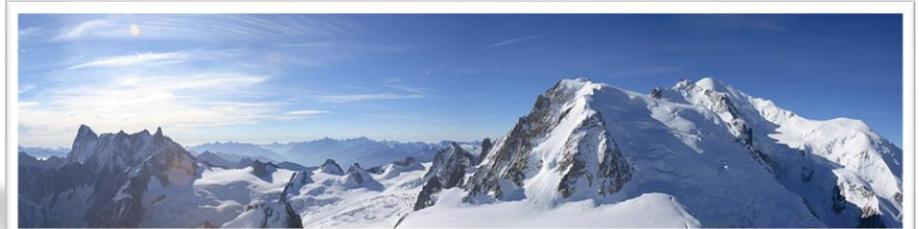
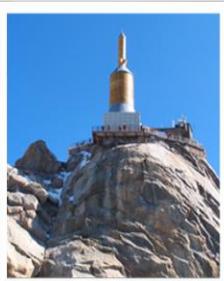
Inauguré en 1955, faisant de l'Aiguille du Midi le téléphérique le plus haut du monde à cette époque.

Modernisation et aménagements

1990-1991 : Les cabines passent de 80 à 100 places, et la machinerie est modernisée pour plus de confort et de sécurité.



1991 : Ouverture de l'ascenseur menant à la terrasse sommitale avec vue à 360° sur les Alpes.



2013 : « Le Pas dans le Vide » Ouverture d'une cage de verre suspendue au-dessus du vide, véritable balcon transparent permettant de flotter au-dessus du Mont blanc.

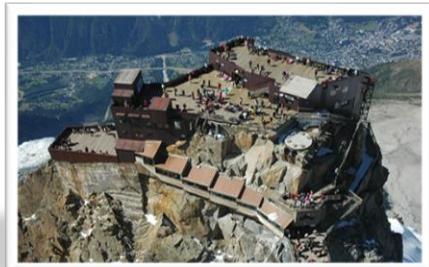


2015 : Inauguration de l'Espace Vertical, un espace muséal moderne est ouvert consacré :

- à l'histoire de l'alpinisme et du massif.
- aux ascensions du Mont Blanc
- et au massif du Mont Blanc

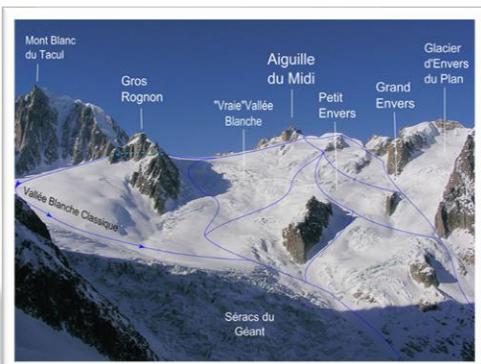
2025 : le téléphérique fête ses 70 ans. Il transporte plus de 640 000 personnes chaque année.

En 20 minutes, on arrive au sommet, dans un confort moderne et sécurisé.



LA VALLÉE BLANCHE : JOYAU ALPIN DU MONT BLANC

Depuis la terrasse de l'Aiguille du Midi, perchée à 3 842 mètres, s'ouvre la mythique Vallée Blanche, plus de 20 km de descente hors-piste à travers glaciers et crevasses.



Autour de vous se dressent le Mont Blanc, l'Aiguille Verte, la Dent du Géant, les majestueuses Grandes Jorasses, les Drus, ainsi que le Dôme du Goûter et l'Aiguille de Bionnassay.

Ces sommets emblématiques du massif donnent toute sa dimension alpine à la Vallée Blanche.

LA MER DE GLACE : UN GLACIER QUI DISPARAÎT

La mer de glace est le plus grand glacier de France. Autrefois, elle descendait très bas dans la vallée et arrivait presque jusqu'à l'Hôtel du Montenvers, situé au-dessus de Chamonix.

Depuis 1850, le glacier a reculé de plus de 2 kilomètres. Chaque année, il perd plusieurs mètres d'épaisseur, surtout lors des étés très chauds.

Là où il y avait de la glace, on voit maintenant des rochers et la surface est devenue plus grise.

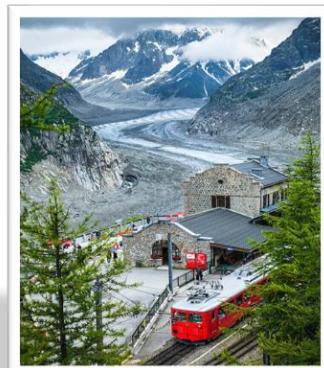
Ce recul rappelle combien il est important de respecter et de protéger la montagne.



LA GROTTE ET SES SCULPTURES DE GLACE

L'entrée de la grotte se trouve sous le bâtiment et doit être abaissée régulièrement à mesure que le glacier diminue. Depuis Chamonix, on peut y accéder grâce au petit train rouge qui mène jusqu'à la gare Montenvers. Une fois arrivés, les visiteurs descendent environ 170 marches pour entrer dans cet univers de glace.

Chaque été, des grotteurs recréent la grotte et sculptent la glace. A mesure que le glacier recule, de nouvelles marches sont ajoutées chaque année pour permettre l'accès.



Voilà, mesdames et messieurs, notre petite escapade savoyarde touche à sa fin.

J'espère qu'elle vous a plu et qu'elle a peut-être réveillé quelques souvenirs de montagne, de villages typiques ou de musées... Et certainement de délicieuses spécialités : tartiflette, raclette, fondue, gratin de Crozet...

La Savoie a vraiment beaucoup à offrir... surtout à ceux qui aiment lever les yeux vers les sommets et lever la fourchette vers le fromage !

Je vous retrouve avec plaisir pour la prochaine édition de votre journal, "Le Petit Canard de Changey" au mois de juin.

JEUX



Isabel DE AGUIAR
Aide-Soignante

J
E
U
X

Dicomystère :

Saurez-vous retrouver les mots mystères à partir de leur définition dans le dictionnaire

Qui émane directement de son auteur ou de sa source, qui n'est pas une copie, une reproduction, une traduction, une refonte, etc. ; authentique.



Personne qui exerce professionnellement un des beaux-arts ou, à un niveau supérieur à celui de l'artisanat, un des arts appliqués.



Qui manque de base, qui n'est pas sérieux ; peu fondé, inventé.

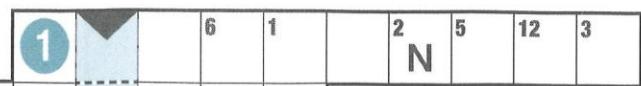


Crypto Anagrammes :

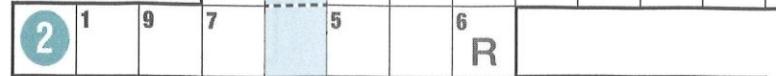
Chaque mot à trouver est l'anagramme du mot proposé.
En bleu vous trouverez la réponse à l'énigme.

Ce social-démocrate dirigea l'Allemagne de 1974 à 1982

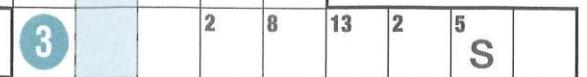
1. ANTIHÉROS



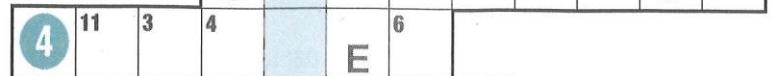
2. TROUSSE



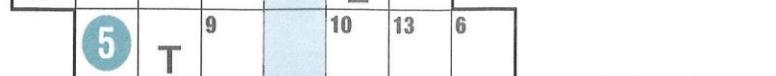
3. DÉNONCES



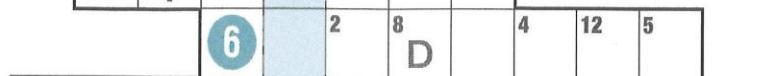
4. VARECH



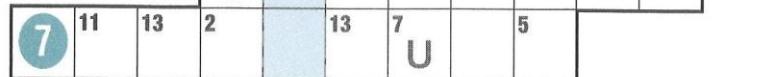
5. TROMBE



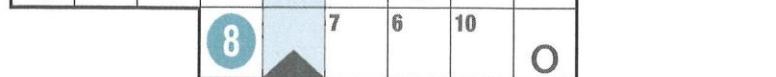
6. INDICES



7. REVENDUS

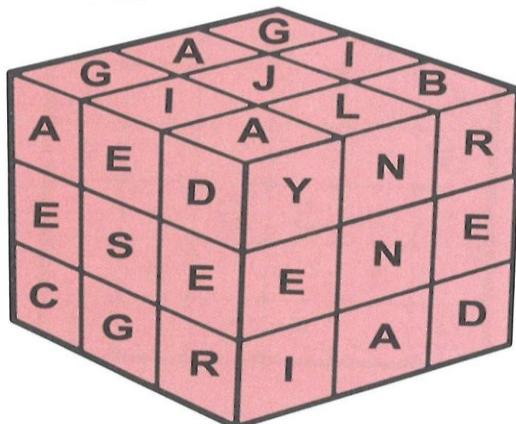


8. BUTOR



Cube 3 D :

A l'aide des définitions, retrouver les 4 mots faits de 5 lettres éparpillées dans le cube. Il vous restera 7 lettres pour reconstituer un mot bonus.



1 Isolant de fil électrique :

2 Rendre service à :

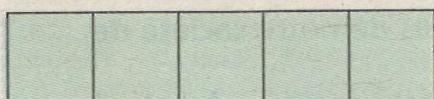
3 Causer et médire :

4 Objet pour pointer :

Mot bonus :

Découvrez un mot de 5 lettres à l'aide de tous les mots de la grille. Le chiffre placé à côté de ces mots indique le nombre de lettres qui occupent la même place dans le Maître Mot. Les lettres qui composent ce mot sont toutes présentes dans la grille.

O	R	N	E	R	1
A	L	I	B	I	2
O	A	S	I	S	1
V	E	R	V	E	2
C	Y	G	N	E	1
C	A	D	D	Y	0
A	Z	O	T	E	1

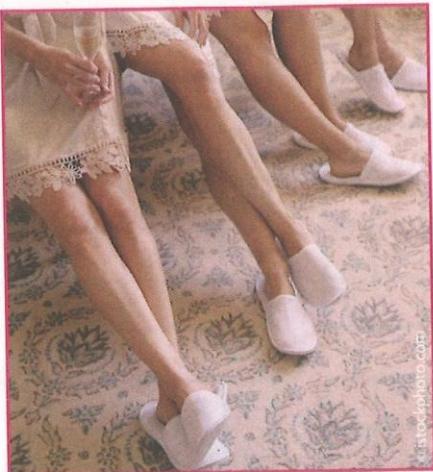


Le maître mot :

Découvrez un mot de 5 lettres à l'aide de tous les mots de la grille. Le chiffre placé à côté de ces mots indique le nombre de lettres qui occupent la même place dans le Maître mot. Les lettres qui composent ce mot sont toutes présentes dans la grille.

MOTS MÉLANGÉS N°3

Retrouvez dans la grille tous les mots de la liste. Ils sont placés horizontalement, verticalement et en diagonale (dans les deux sens). Les mots se croisant, une lettre peut servir plusieurs fois. Les lettres inutilisées au final formeront le mot mystère en rapport avec la photo.



ABSCONS	DRAPEAU	RAMASSIS
AÉROGLISSEUR	ERRATUM	REMBOURRER
ALEVINAGE	ESQUIMAU	RHÉNANE
ANALYSÉ	FILETER	RUCHER
APPENDICE	Gobelet	SCAT
ARTICHAUT	GYMNASTIQUE	SCOOTER
ATELIER	HUITAINE	SINCÉRITÉ
BABA	IMMUABLE	SKIPPER
BÉAT	INTÉRIM	SONAR
BOUDDHA	INTRÉPIDE	SQUELETTE
CANADAIR	JAMBOREE	SUBSTITUT
CÉLIBAT	LÉOPARD	SUDATION
CESSION	MILLE-FEUILLE	TAILLABLE
CHEPTEL	MYCÉNIEN	THAUMATURGE
CHIMPANZÉ	NAVET	TOTALITÉ
CLÉMATITE	OFFICE	TRIBORD
COUENNE	OPIUM	UNANIME
CRABE	OUTRE	UTOPIQUE
DÉBILITÉ	PESANTE	VERGLACÉ
DÉCA	PLONGÉE	VICE VERSA
DÉPÈCHE	QUÉMANDER	



Jeux de lettres « L'inconnue » :

A chaque mot sa définition et ses lettres en vrac. Toutes ses lettres sauf une !!

1

Cela reste une énigme

M E S T R E -

2

Mortification tissulaire et cellulaire

E N C R E S -

3

Équipement d'un lit

I L E I T E -

4

Il s'y connaît en droit

S I T U E R -

5

Moue ou rictus

I M A G E R -

6

Spécialité italienne

C H I C O N -

7

Création de l'imagination

C O N F I T -

8

Humer, renifler

R A F F L E R -

9

Donner de l'ampleur

O F F E R T -

10

Scène

A D R E T S -

11

Grand amateur de spots

F U R E U R -

12

Signe astrologique

A U T E U R -

13

Gage d'une plus grande efficacité

T R O N E R -

14

Ouvrage

C E L E R I -

15

Jouet d'enfant

P E C U L E -

16

Toute honteuse

P E N D U E -

17

Argent, fric

S O L E I L -

18

Difficile à supporter

P L E I N E -

19

Bateau fluvial

N I C H E E -

20

Il est forcément cartésien

M E T A U X -

Quizz :



1 C'est Marie Fontaine qui a fabriqué pour la première fois du Camembert.

V F

2 Le bœuf Wellington est un filet mignon à la crème enrobé de pâte brisée.

V
 F



3 Les céréales se consomment toujours cuites, car on ne digère pas l'amidon qu'elles contiennent.

V F

4 La ficelle picarde est une crêpe salée, spécialité du Nord de la France.

V F

5 Le *marro* est une recette italienne à base d'abats de bœuf.

V F

6 Le fugu est un poisson mortel au Japon s'il est mal cuisiné.

V F



Sine & Jeux

Vrai ou faux ?

Certaines de ces affirmations ne sont que des idées reçues... À vous de démêler le vrai du faux ! Attention, quelques surprises vous attendent...

7 Le grand cuisinier Vatel inventa la crème chantilly dans le château de Chantilly, d'où son nom.

V F



8 Cultivé depuis plus de 3 000 ans, le haricot est originaire du Chili.

V F

9 Pour fabriquer 1 kg de beurre, il faut 5 l de lait.

V F

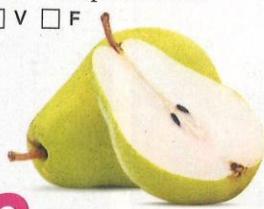


10 Le sucre en poudre est du sucre cristallisé.

V F

11 À Liège, on fait de la poire au sirop délicieux.

V F



12 L'épeautre a la réputation d'être un aliment anti-stress grâce à sa forte teneur en magnésium.

V F

13 Le rutabaga est originaire de Suède et a été introduit en France au XVIII^e siècle.

V F

14 La carotte est cultivée en France depuis les Gaulois.

V F



15 Le spéculoos est un biscuit parfumé à la réglisse.

V F

16 Le film *Et Dieu créa la femme*, avec Brigitte Bardot, a contribué à développer la réputation de la tarte tropézienne.

V
 F



17 Le roquefort est élaboré à partir de lait de brebis.

V F

18 Les États-Unis sont les plus gros producteurs de céréales au monde.

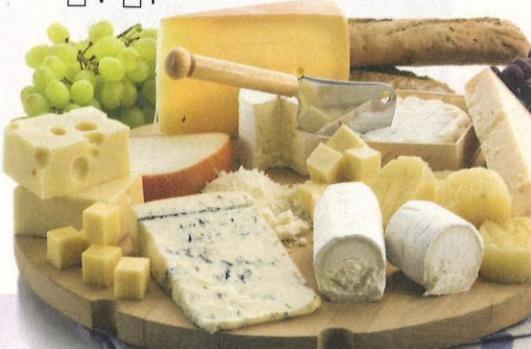
V F

19 Si l'on n'ajoute ni levure ni levain, le pain est dit « azyme ».

V F

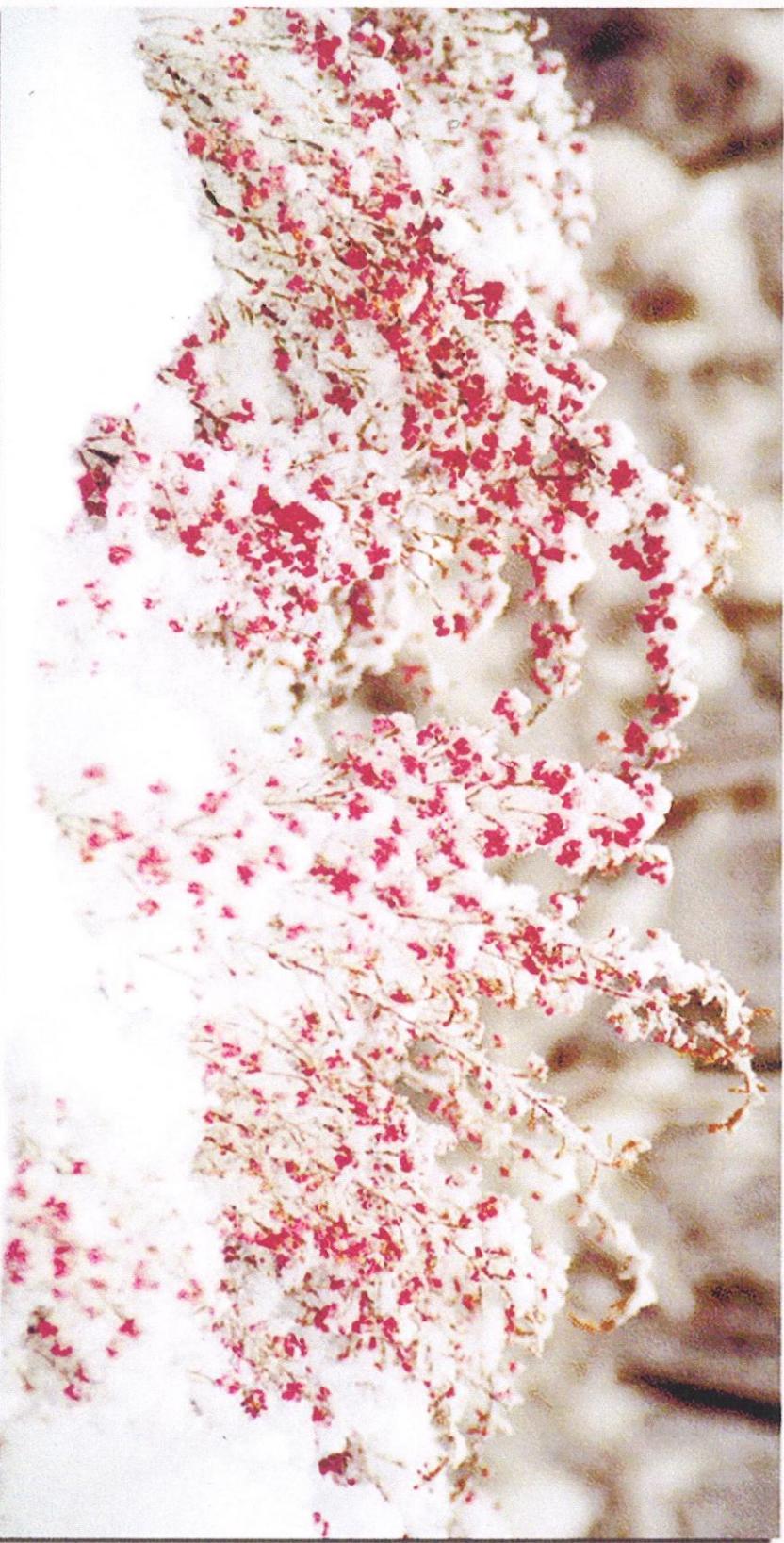
20 La France compte environ 200 variétés de fromages.

V F



Dictons et proverbes transmis par un de nos habitants

Décembre



- Journée courte longue nuit, l'abeille se tait, le jonc gémit
- Saint-Nicolas fait les bons mariages, guérit de la fièvre et de la rage
- Il fait bon semer dans le vent, mais il ne faut pas le dire aux enfants
- Tel temps à la Saint Daniel, même temps à Noël
- Si décembre et janvier ne font leur chemin, février fait le lutin
- A la Saint Luce le jour croît d'un saut de puce
- La neige de l'avent a de longues dents
- Quand il pleut à la Sainte Alice, c'est souvent comme vache qui pisse
- Rossignol de décembre muet en sa prison, présage tardive et froide saison

- A la Saint Galien le temps ne vaut rien
- En décembre, fait du bois, et endors-toi
- Décembre, de froid trop chic, ne fait pas le paysan riche
- A la Saint Thomas cult ton pain, lave tes draps, dans trois jours Noël tu l'auras
- Noël au balcon, Pâques au tison
- si décembre est sous la neige la récolte elle protège
- décembre trop beau été dans l'eau

Les histoires drôles par notre habitant Bernard !!!

Deux amis discutent :

- *Hier, ma voisine est venue me demander si elle pouvait se servir de mon aspirateur, dit l'un.*
- *Et que lui as-tu répondu ?*
- *Qu'elle pouvait s'en servir autant qu'elle le souhaitait...tant qu'il ne sortait pas de mon appartement !!*

On sonne à la porte d'une maison. Un petit garçon se précipite pour ouvrir. Après quelques instants, il appelle sa maman :

- *Maman ! Il y a quelqu'un à la porte qui fait une collecte pour la maison de retraite. Je peux lui donner grand-mère ?*

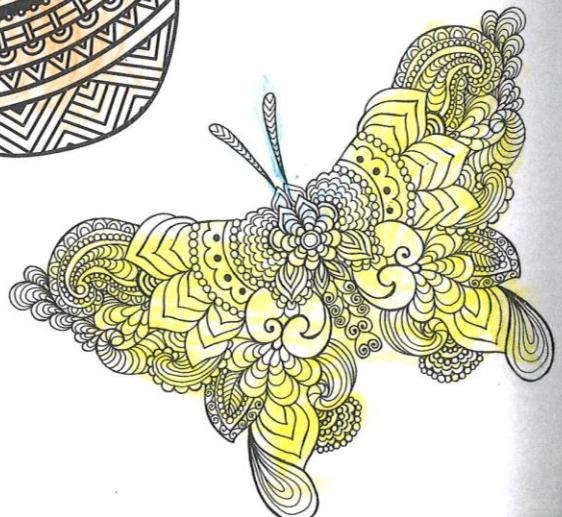
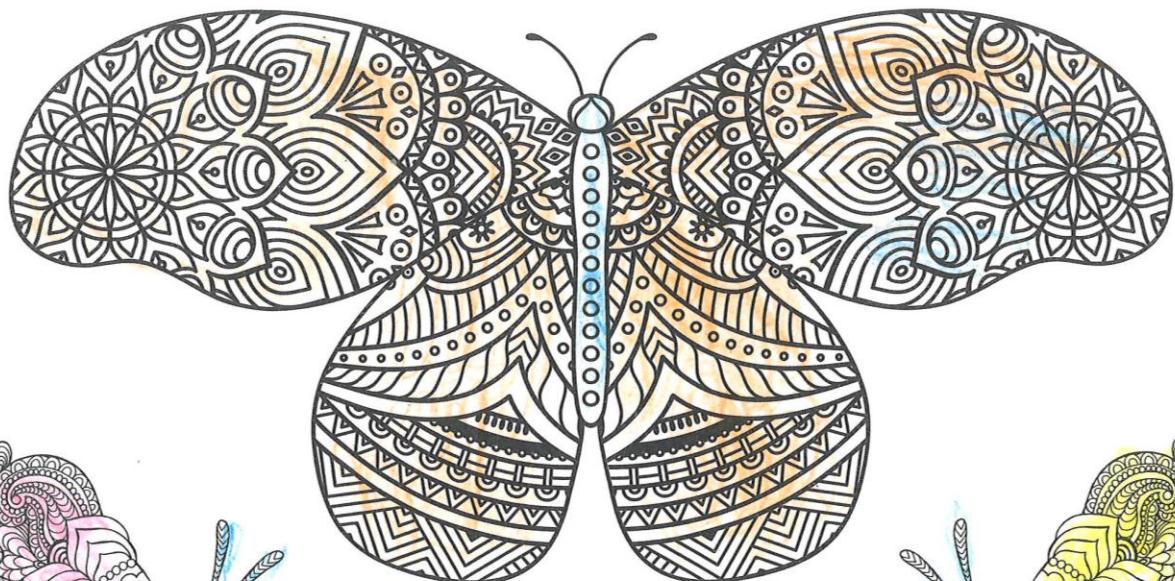
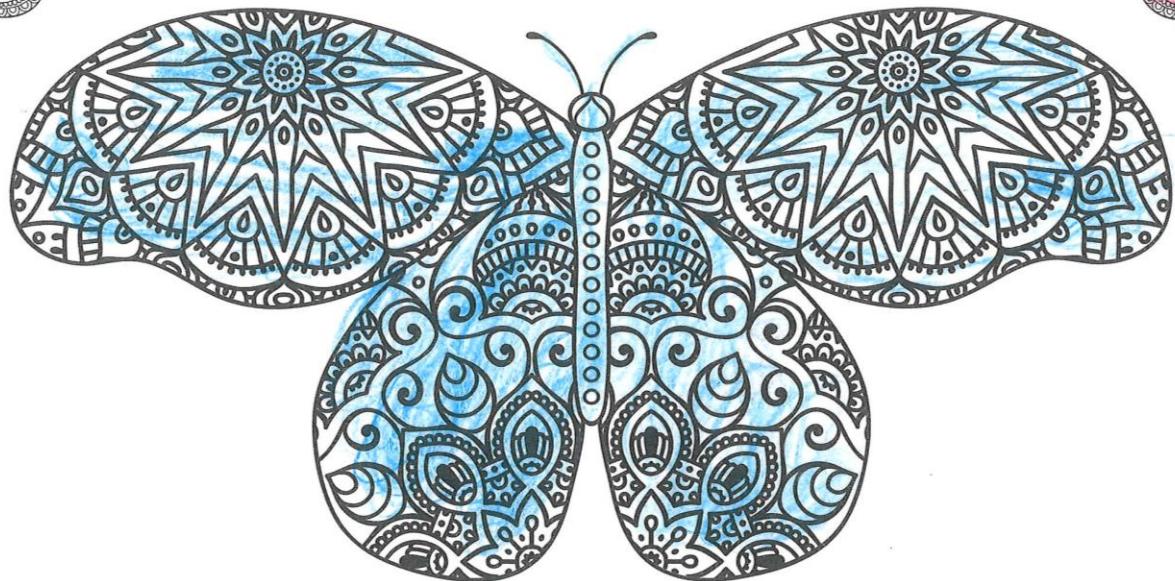
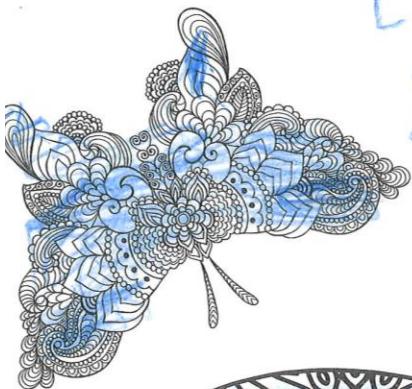
Deux vaches bavardent dans un pré et l'une dit :

- *As-tu entendu parler de la vache folle ?*
- L'autre répond :
- *Je m'en fous complètement, je suis un canard.*

Le père :

- *Manu, as-tu fait ta lettre au Père Noël ?*
- *Oui.*
- *Et que lui as-tu demandé ?*
- *Oh, une seule chose.*
- *Ah...laquelle ?*
- *De passer plus souvent.*

LH2.1521QAC
BLISSFUL



Toute l'équipe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année



A bientôt



TOUTE L'ÉQUIPE VOUS DONNE
RENDEZ-VOUS AU PRINTEMPS !!!

