

EHPAD Cournot Changey

Le petit canard de Changey

Décembre 2019

N° 23



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



Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

- Editorial.....1.2
- Histoire.....3.4.5.6.7
- Aux dernières nouvelles.....7.8.9.10.11.12.13.13.14
- Merci.....14
- Carnet.....15.16.17.18.19
- La mode en 1940.....20.21.22.23
- Culinaire..... 24
- Quoi de neuf25.26
- Le CVS.....27.28.29
- La vitamine D.....30.31.32
- Qu'est ce qu'une ergo.....33.34
- Marie Rose une résidente connectée.....35
- Les noms de familles.....36.37
- Temps forts.....38.39.40.41.42.43.44
- Les métiers d'antan.....45.46
- Jeux.....47.48
- La parole des résidents.....49.50

Édité le 19 décembre 2019

RESPONSABLE DU BONHEUR EN EHPAD (FICTION)

(Derrière ces fictions, se cache l'idée que chaque établissement est lui-même emplis de belles histoires qui mériteraient d'être d'avantage mises au premier plan)

Valérie était inquiète. Animatrice à mi-temps dans l'EHPAD, elle avait demandé depuis plusieurs mois à « passer à plein temps ». Elle savait que cela ne dépendait pas que du directeur mais, optimiste, elle s'attendait à ce que cela arrive, même s'il ne lui avait rien promis. Cependant, ce matin, il l'avait regardée bizarrement et lui avait demandé d'être dans son bureau à 11h30.

Non, elle ne le craignait pas. Mais avec lui, l'on ne savait guère ce qu'il pensait. Il ne faisait jamais de promesses en l'air et ne commentait jamais publiquement les événements indésirables. Elle frappa.

- « Asseyez-vous, Valérie » lui dit-il. « Vous avez évoqué dernièrement votre souhait de passer d'un mi-temps à un plein-temps, c'est bien cela ? »
- « Oui, Monsieur » Elle rougit. Mais pourquoi se sentait-elle coupable d'avoir demandé plus que ce que l'on lui proposait ?
- « On pourrait dire que le but de vos activités est de donner le plus de bonheur possible à vos résidents, non ? »
- « Oui, Monsieur » Elle n'aimait pas le mot bonheur. Elle ne le trouvait pas adapté aux EHPAD. Elle préférait le mot « qualité de vie », plus neutre.
- « Eh bien » enchaîna-t-il « votre second métier sera d'apporter du bonheur aux équipes... »
- Valérie le fixa, incrédule. Il avait l'air tout à fait sérieux.
- « Je ne vous apprendrai pas qu'il y a souvent du stress dans les équipes, n'est-ce pas ? »
- « C'est vrai » rétorqua Valérie. Elle se demandait comment elle allait faire. Faire des trucs sympas avec les résidents c'était son dada, mais avec les équipes, elle ne voyait pas comment agir.

- « L'objectif de ce deuxième travail sera donc de mettre en place tout ce qui peut contribuer à créer et renforcer les liens entre tous les membres de cette équipe, y compris moi... » lui dit-il alors. « Votre premier objectif sera d'améliorer et de maintenir une bonne ambiance. Dans un second temps, cette mission accomplie, vous ferez également un travail de médiation, d'accompagnement des nouveaux collaborateurs, etc. Cela vous intéresse ? »
- Valérie commençait à comprendre... « Oui, bien sûr... » répliqua-t-elle.
- « Il va donc falloir organiser des activités conviviales : par exemple des apéros, des ateliers de créativité, des concours internes, de la relaxation, de la gym, ...que sais-je encore... Ce sera un peu à vous de donner de la couleur à ce job... »
- « Ah oui, je comprends... » dit alors Valérie. Cela paraissait assez cool comme perspective. D'autant que Valérie était une meneuse pour les activités récréatives : elle avait organisé une série d'événements dans l'EHPAD et adorait ce genre de projet. Elle pensait toujours aux anniversaires des collègues, faisait réaliser secrètement des cadeaux par les résidents et était assez populaire.
- « Vous êtes donc d'accord pour y réfléchir et me soumettre quelques projets, comme vous le faites déjà pour les résidents ? » lui demanda-t-il.
- « Oh oui, tout à fait. Mais j'ai une question : comment cela va se passer avec les collègues ? »
- « Vous voulez dire comment leur annoncer vos nouvelles missions ? »
- « Oui » dit Valérie.
- « Je n'en sais rien » dit alors le directeur. « Vous pourriez peut-être commencer par là...non ? »
- « Oui, c'est vrai. »
- « Donc pour l'instant, vous réfléchissez et vous ferez la surprise à vos collègues dès que vous serez prête, c'est bien ça ? » lui demanda-t-il.
- « Oui, tout à fait. » Elle sentit qu'il était temps de prendre congé.
- « Je vous remercie de cette proposition et je pense que j'aurai quelques idées plus précises sous 48 heures... »
- « Très bien. Bon courage Valérie. »
- Elle sortit. Une collègue l'attendait.
- « Alors ? » lui demanda-t-elle.
- « Alors rien encore mais je dois réfléchir à de nouveaux projets d'animation. »

Bien sûr, Valérie mourait d'envie d'en parler mais elle savait qu'il serait nécessaire d'attendre le feu vert. Et elle ne l'obtiendrait que si son projet tenait la route. Elle ne connaissait personne qui faisait ce métier : **responsable du bonheur**...Donc elle ne compterait dans un premier temps que sur elle...

Quel drôle de métier, pensa-t-elle, mais il est vraiment fait pour moi...



Jean
MOUGENOT
AMP

H I S T O I R E

Mesdames et Messieurs les résidents, pour cette deuxième parution de l'année 2019 de votre journal « le petit canard de changey », je vous propose la suite et fin de l'article intitulé "ça s'est passé en...". J'espère que le premier volet de janvier à juin aura attiré toute votre attention et qu'il en sera de même pour celui de juillet à décembre. Je vous souhaite bonne lecture et vous donne donc déjà rendez-vous en 2020.

ÇA S'EST PASSÉ EN...JUILLET.

Le cycliste français Lucien Petit-Breton remporte le Tour de France.

27 JUILLET 1949 : La France adhère à l'OTAN, l'organisation politico-militaire mise en place par les pays signataires du traité de l'atlantique nord afin de pouvoir remplir leurs obligations de sécurité et de défenses collectives.

23 JUILLET 1951 : Mort du Maréchal Pétain à l'île d'Yeu. Né le 24 avril 1856 à Cauchy-à-la-Tour (Pas de Calais) et mort en captivité le 23 juillet 1951 à Port-Joinville, sur l'île d'Yeu (Vendée), c'est un militaire, diplomate et homme d'État français. Il est Maréchal de France en 1918, frappé d'indignité Nationale en 1945.

21 JUILLET 1969 : Neil Amstrong pose le pied sur la lune. Né le 5 août 1930 à Wapakoneta dans l'Ohio aux Etats-Unis et il meurt le 25 août 2012 à Cincinnati dans le même Etat, c'est un astronaute américain, pilote d'essai, aviateur de l'United States Navy et professeur. Il est le premier homme à avoir posé le pied sur la Lune le 21 juillet 1969 UTC, durant la mission "Apollo11", prononçant alors une phrase restée célèbre : « **C'est un petit pas pour l'homme, mais un grand pas pour l'humanité** ».

16 JUILLET 1974 : Françoise Giroud est nommée secrétaire d'État à la condition féminine. Françoise Giroud, née Léa France Gourdjji le 21 septembre 1916 à Lausanne, en Suisse, et morte le 19 janvier 2003 à l'Hôpital américain de Paris, à Neuilly-sur-Seine, elle a été journaliste, écrivaine et femme politique française.



Françoise GIROUD

ÇA S'EST PASSÉ EN...AOÛT

1ER AOÛT 1936 : Léon Blum, un homme d'État Français, écarte l'idée d'une intervention française en Espagne. Né le 9 avril 1872 à Paris et mort le 30 mars 1950 à Jouy-en-Josas.

31 AOÛT 1937 : Nationalisation des chemins de fer et création de la SNCF.

2 AOÛT 1972 : Ouverture de l'École polytechnique aux femmes.

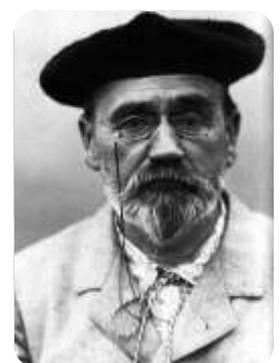
14 AOÛT 1977 : Manifestation contre l'extension d'un camp militaire dans le Larzac. La lutte du Larzac est un mouvement de désobéissance civile non-violente contre l'extension d'un camp militaire sur le Causse du Larzac qui dura une décennie, de 1971 à 1981, et qui se solda par l'abandon du projet sur décision de François Mitterrand, nouvellement élu Président de la République.

ÇA S'EST PASSÉ EN...SEPTEMBRE

29 SEPTEMBRE 1902 : Émile Zola meurt asphyxié en son domicile du 9ème arrondissement de Paris suite à des émanations toxiques produites par sa cheminée.

1ER SEPTEMBRE 1913 : Première traversée de la Méditerranée en avion par Roland Garros.

16 SEPTEMBRE 1959 : De Gaulle annonce le principe d'autodétermination de l'Algérie. Le **référendum d'autodétermination de l'Algérie** est un référendum sur l'indépendance de l'Algérie par rapport à la France. Il se déroule en Algérie le 1er juillet 1962.



Emile ZOLA

13 SEPTEMBRE 1980 : Arrestation des leaders d'Action Directe. **Action Directe** est le nom d'un groupe terroriste anarcho-communiste, issu de la lutte anti-franquiste et du mouvement autonome. Ses membres ont revendiqué plus de 80 attentats ou assassinats sur le territoire français entre 1979 et 1987.

18 SEPTEMBRE 1981 : Abolition de la peine de mort. La peine de mort a été abolie en France en 1981, faisant ainsi de la France le seul pays à avoir procédé à des exécutions tout en étant membre de la Communauté Economique Européenne, ancêtre de l'Union européenne.

ÇA S'EST PASSÉ EN...OCTOBRE

10 OCTOBRE 1979 : Le Canard Enchaîné dévoile l'affaire des diamants de Bokassa. L'**affaire des diamants**, ou **affaire des diamants de Bokassa**, implique le président français Valéry Giscard d'Estaing et l'ancien empereur de Centrafrique Bokassa. Elle fait suite à la remise confidentielle de diamants, en 1973, par Bokassa à Giscard d'Estaing, qui était alors ministre des finances.

6 OCTOBRE 1981 : Assassinat d'Anouar el Sadate, président égyptien.

16 OCTOBRE 1991 : Le prix Nobel de physique est remis à Pierre Gilles de Gennes, physicien français (né le 24 octobre 1932, décédé le 18 mai 2007). Il reçut le prix Nobel de physique pour ses travaux sur les cristaux liquides et les polymères.

17 OCTOBRE 1995 : Attentat islamiste à la station de métro Musée d'Orsay à Paris.

8 OCTOBRE 1997 : Ouverture du procès de Maurice Papon pour complicité de crimes contre l'humanité. Maurice Papon, ancien ministre, doit comparaître devant une cour d'assises. Il est accusé d'avoir, entre 1942 et 1944, alors qu'il était secrétaire général de la préfecture de Bordeaux, contribué à la déportation des juifs vers les camps d'extermination.



Pierre Gilles de Gennes

ÇA S'EST PASSÉ EN...NOVEMBRE

5 NOVEMBRE 1906 : Marie Curie devient la première femme professeur à la Sorbonne.



Marie CURIE

29 NOVEMBRE 1942 : Le groupe de chasse français libre Normandie arrive à Ivanovo (URSS). Le régiment de chasse 2 /30 « Normandie-Niémen » est une unité de combat de l'armée de l'air française. Lors de sa mise en sommeil en 2009, le régiment était équipé de chasseurs mirage F1CT et stationné sur la BA 132 de Colmar-Meyenheim. Ce régiment est le descendant du fameux groupe de chasse « Normandie-Niémen », des forces françaises libres, créé en 1942 et engagé en union soviétique sur le front de l'Est.

7 NOVEMBRE 1964 : Scission au sein du syndicat CFTC donnant naissance à la CFDT.

17 NOVEMBRE 1986 : Assassinat du PDG de la régie Renault par Action Directe.

5 NOVEMBRE 1999 : Promulgation du PACS. Le **pacte civil de solidarité** est un partenariat enregistré et avec le mariage civil, une des deux formes d'union civile du droit français.

ÇA S'EST PASSÉ EN...DÉCEMBRE

1ER DÉCEMBRE 1990 : Achèvement du tunnel de service reliant la France à la Grande-Bretagne. Le **tunnel sous la Manche** est un tunnel ferroviaire reliant le sud-est du Royaume-Uni (Angleterre) et le nord de la France. Composé de deux tubes latéraux parcourus par des trains, et d'un tube central de service plus petit, il est long de 50,5 kilomètres dont 38 percés sous la mer. Il est exploité par la société franco-britannique Eurotunnel, filiale du Groupe Getlink. C'est actuellement le tunnel ayant la section sous-marine la plus longue du monde.



9 DÉCEMBRE 1903 : le Parlement refuse d'accorder le droit de vote aux femmes.

10 DÉCEMBRE 1911 : Pierre et Marie Curie reçoivent le prix Nobel de chimie. Le **prix Nobel de chimie** est une récompense décernée une fois par an, depuis 1901, par l'Académie royale des sciences de Suède à un scientifique dont l'œuvre et les travaux ont rendu de grands services à l'humanité par une contribution exceptionnelle en chimie.



Pierre et Marie CURIE

25 DÉCEMBRE 1991 : Démission de M Gorbatchev, B. Eltsine le remplace à la tête de l'URSS.

Ainsi se termine la deuxième partie de l'article intitulé « ça s'est passé en... ». J'espère qu'il vous passionnera autant que la première partie et je vous donne donc déjà rendez-vous pour l'année prochaine.



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

CLAUDINE AUSSANT, ERGOTHÉRAPEUTE EN CDI

Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 1^{er} Juillet 2019. Elle exerce ce métier depuis vingt-huit ans. Elle possède donc une solide expérience. Elle a travaillé auprès des enfants handicapés, en gériatrie, en psychiatrie et en rééducation fonctionnelle.



En 2004, elle était déjà venue travailler au sein de la maison de retraite en tant que vacataire. Cette quinquagénaire réside à Echenoz-La-Méline avec ses cinq enfants : Théo 19 ans, Inès 17 ans, Loïs et Alex 15 ans et Sara 13 ans. Lorsqu'elle a du temps libre, elle pratique des percussions africaines dans un groupe et de la randonnée en famille.

MÉLANIE ROBERT, AIDE SOIGNANTE, EN CDI DEPUIS LE 04 AOÛT



Elle connaît déjà notre établissement puisqu'elle a déjà travaillé pendant 3 ans en tant qu'agent logistique dans le cadre d'un emploi d'avenir. Elle a obtenu son diplôme d'aide-soignante en Juillet 2019. Cette jeune femme vit en couple à Dampierre-Salon.

A ses heures perdues, elle pratique du Kart Cross.

MARGOT TISSERANDOT, AIDE SOIGNANTE, EN CDI DEPUIS LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2019

Cette jeune femme possède un bac science et technique du secteur sanitaire et social. Elle a obtenu son diplôme d'aide-soignante en Juillet 2019. Elle possède déjà une expérience auprès de personnes âgées en institution et auprès d'enfants à domicile.

Cette jeune femme de vingt-un-ans vit en couple à Saint-Sauveur en Côte-d'Or. Elle aime partager sa vie de famille avec ses deux nièces. Elle a une passion pour la mécanique auto.



MARINE MONTILLOT, AIDE SOIGNANTE, EN CDI DEPUIS LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2019



Elle connaît déjà l'établissement puisqu'elle a déjà travaillé pendant 3 ans en tant agent logistique dans le cadre d'un emploi d'avenir. Elle a obtenu son diplôme d'aide-soignante en Juillet 2019.

Cette jeune femme, en couple, réside à Nantilly. Elle pratique le hand-ball et la gymnastique en salle.

FLORIE GRAMMONT, AGENT LOGISTIQUE EN CONTRAT AIDÉ

Elle travaille dans l'établissement depuis le 21 Octobre de cette année. Elle a obtenu son brevet des collèges et envisage de se former au métier d'aide-soignante.

Cette jeune fille de 18 ans réside à Gray. Elle adore son chien Oska et les sorties entre amies.



OCÉANE VOGÉ-MAUCLAIR, AGENT LOGISTIQUE EN CDD DEPUIS LE 20 JUIN 2019.



Cette jeune femme a obtenu un brevet des métiers d'art en céramique. Elle s'est ensuite formée au métier d'employée familiale et assistante de vie.

Elle réside à Gray et vit en couple. Elle a plusieurs passions : le dessin, la peinture et la poterie.

CHRISTELLE RAVELET-MELIN, RESPONSABLE DE CUISINE, EN CDI DEPUIS LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2019

Elle obtient son CAP de Cuisine mention « traiteur » et exerce pendant 7 ans chez un traiteur à Dijon. Puis, elle exerce le métier d'agricultrice pendant 5 ans. Ensuite, elle travaille en tant que cuisinière dans un EPHAD pendant 2 ans.



Cette jeune femme de 28 ans est mariée, elle a une petite fille, Pauline, qui a 4 ans et réside à Mantoche. A ses heures perdues, elle pratique le jardinage et joue également de l'accordéon.



VINCENT EVRÆRD, CUISINIER, EN CDI DEPUIS NOVEMBRE 2019

Il est arrivé le 20 Novembre dans notre établissement. Cuisinier depuis vingt-ans, il a déjà exercé en cuisine traditionnelle et cuisine collective. Il réside à Valay avec sa famille : Matt 15 ans, Lou-Anne 12 ans et Nohan 5 ans.

NATHALIE LARRIEU, INFIRMIÈRE EN REMPLACEMENT

Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 26 Novembre. Depuis 2006, cette ancienne aide-soignante travaille auprès de personnes âgées et décide de se former au métier d'infirmière et obtient son diplôme en 2015. Elle réside à Nantilly avec sa famille. Elle a trois filles : Amandine, Angélique et Morgane ainsi que deux petites filles : Izia et Anaïs.

Elle adore les animaux, elle a un chien et trois chats. A ses heures perdues, elle aime faire de la couture, du tricot et du crochet.



Ils nous ont quittés pour voguer vers d'autres horizons !!!

FRANÇOIS BELLET BRISSAUD, CHEF CUISINIER

Il est arrivé dans l'établissement en 1994. Toujours de bonne humeur, il aimait faire rire les résidents et transmettre son savoir-faire à ses collègues. Il nous a quittés le 8 septembre pour se rapprocher de sa famille à Besançon.



CHLOÉ COUSSON, AIDE SOIGNANTE

Elle a quitté l'établissement le 15 septembre vers d'autres horizons.

OCÉANE CHAUDEY, AIDE SOIGNANTE

Diplômée depuis deux ans, elle a souhaité changer de métier. Elle nous a quittés le 27 septembre.



ALEXANDRE GRÉGOIRE-FEUTRIE, CUISINIER

Il a souhaité retourner travailler dans un restaurant proche de Gray. Il a quitté l'établissement le 27 Octobre.



Au revoir



François BELLET BRISSAUD, chef cuisinier vous a laissé le message ci-dessous :

« Je m'apprête à partir ce jour et plutôt que de vous écrire ces quelques mots plus tard, je préfère vous les adresser sur le vif.

Je ne peux m'empêcher de faire le parallèle de ces 25 dernières années passées au sein de l'association et celle de ma propre vie personnelle.

*Je suis arrivé ici, j'avais environ 20 ans, j'en repars et j'en ai 46...
Les enfants quittent le nid et moi aussi...*

Je tiens à remercier spécialement les résidents qui ont participé aux activités liées à la cuisine (concours, ateliers, commissions menus...), ceux qui ont apprécié nos spectacles bi-annuels (les Cournot dancer's)...

Merci aussi à Delphine, Jean, Jean Claude, Frédéric Meunier, Patricia, Katia, Frédéric Rousseau, Christine Dos Santos, Lulu, Raphaëlle, Mélanie, Claire, Margot, Océane pour leurs mots gentils et pour certains, la transmission de leur savoir faire.

Je pars vers de nouveaux horizons à Besançon, lieu de mes attaches familiales. »

A bientôt





Katia CHAMPY
Infirmière
Coordinatrice

M
E
R
C
I

Dans un contexte de grandes difficultés dans nos EHPAD français où les mots « fidélisation » et « attractivité » sont à la mode, il est important de souligner l'implication des soignants au quotidien auprès de nos résidents.

Merci à elle (eux) de prendre en charge nos aînés avec bienveillance et humanité quand les conditions de travail ne le permettent pas toujours et pourtant...

Merci à elles (eux) de s'organiser et de répondre présents quand d'autres soignants sont absents afin de garantir aux résidents une prise en charge de qualité malgré le manque de personnel récurrent. Et cela même si elles (ils) n'auront pas ce jour de repos ou ce week-end tant attendus...

Merci à elles (eux) de travailler les week-ends et jours fériés même si, en s'engageant dans les métiers du soin, on sait que l'on travaille ces jours-là...

Merci à cette équipe qui mobilise des valeurs importantes et un savoir-faire qui rend notre établissement attractif et bienveillant avec une prise en charge de qualité...
Sans cette équipe, la renommée de l'établissement ne serait pas ce qu'elle est...

Merci à nos agents logistiques qui, avec une toute petite équipe, arrivent à rendre l'établissement le plus propre possible et attrayant...

A toute l'équipe, un grand merci de faire de cet établissement, par votre travail quotidien, un lieu où il fait bon vivre pour les résidents. Restez dans cet esprit et ne baissez pas les bras, malgré toutes les difficultés de notre quotidien de soignants, nous sommes la preuve que l'esprit d'équipe est une grande force qu'il faut conserver et entretenir...

"Se réunir est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite."

Henry Ford



Patricia HOCHET
Secrétaire
de Direction

C A R N E T

BIENVENUE A :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

Geneviève dit « Ginette », nous a rejoints le 5 novembre 2019. Elle a vu le jour le 31 mars 1931 à Vy-Les-Rupt. En 1953 elle rencontra André et devient son épouse. Jusqu' à son entrée à l'EHPAD, Ginette résidait à Velet. Alain, Pascal et Laurent sont venus égayer son foyer.



En plus d'élever ses enfants, elle travaillait en qualité de femme de ménage. Son mari exerçait la profession de tourneur ajusteur sur métaux. Ils possédaient un beau potager ainsi qu'un poulailler. Madame aimait s'en occuper car elle venait d'un milieu rural, vu que ses parents étaient cultivateurs. Dès son arrivée, Ginette a intégré le Pôle d'Activités et de Soins Adaptés. Son mari et ses enfants sont très présents et proches d'elle.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



Monsieur Pierre FINOT, est né le 07 Juin 1926 à Gray. Il exerçait la profession d'agriculteur et résidait à Beaujeu. Pierre a passé la bague au doigt de Geneviève en octobre 1976. Il a pris sa retraite à l'âge de 55 ans pour être auprès de son épouse. Monsieur FINOT a intégré définitivement notre EHPAD en septembre 2019 après y avoir fait plusieurs séjours en chambre temporaire.

Tous les matins, Pierre rejoint d'autres résidentes au coin lecture afin de lire le journal quotidien. Diana et Jacques, ses neveux lui rendent visite dès qu'ils le peuvent.

Mme Louise PICHERY est née le 19/10/1928 à Paris, elle est partie à l'âge de 2 mois avec ses parents en Guadeloupe. Très jeune, suite au décès de sa maman, elle est revenue sur le continent pour vivre chez sa grand-mère en Haute-Saône.



Elle a suivi un cursus scolaire au lycée Pasteur à Besançon puis a été nommée institutrice durant 1 an. Elle a épousé Jean, qui était ingénieur à Rhône-Poulenc. De cette union sont nés 5 enfants : 3 garçons et 2 filles qui, à leur tour, lui ont donné 12 petits-enfants et 16 arrière-petits-enfants. Le 3 septembre 2019, elle est entrée au sein de notre maison de retraite. Louise aime lire, écrire, regarder les jeux de lettres à la télévision et les actualités. Tous les matins, elle attend son journal et nous bavardons quelques instants. Louise apprécie les visites et sorties en familles, elle est souriante, sociable et discrète.

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



UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Mme Fernande QUENOT était entrée à la maison de retraite avec son mari le 23 juin 2003. Fernande est née en août 1918 à Athée en Côte d'Or. Elle s'est mariée au printemps 1940 avec Norbert, Athéen lui aussi où il exerçait la profession de cultivateur. Daniel, Marie-Thérèse, Jean, Martine, Nicole et Christelle sont nés de cette union. Par la suite, son époux est devenu gendarme. Fernande élevait ses enfants et s'occupait de la maison. 5 ans après son entrée dans notre établissement, Norbert est décédé. Fernande est restée à l'EHPAD, toujours très entourée par sa famille, enfants, petits-enfants et arrière petits-enfants. Au sein de l'établissement Fernande participait à presque toutes les activités et tournois !!! Elle était souvent accompagnée de Juliette, Michèle et Jeanine, elles aussi résidentes. Toutes les quatre formaient une équipe très complice. Fernande avait un esprit compétitif et était toujours fière de revenir avec le trophée de vainqueur lors des tournois des maisons de retraite. Toute joyeuse, elle allait voir les autres gagnants et le Directeur pour fêter l'évènement. Qui ne connaissait pas Fernande ? !!! Malheureusement, le 21 octobre 2019, la dernière de l'équipe s'en est allée rejoindre ses amies...

Une Giffaumontaise avait vu le jour le 21 juin 1918, il s'agit de **Madame Gisèle LINOTTE**. En juin 1941, Alexandre a rencontré Gisèle et ils se sont dit « OUI ». De cette union, Maryse, Danielle, Bernard, Jacky et Pascal ont comblé ce couple. Ils habitaient à Savigny en Haute-Marne. Gisèle s'occupait du foyer... Il y avait fort à faire avec sa petite tribu !! Elle aimait leur confectionner de bons petits plats étant une fine cuisinière !!? Elle effectuait aussi des travaux de couture. Gisèle avait rejoint notre maison de retraite le 18 novembre 2014. Elle était très agréable, aimait papoter avec les autres résidents et participait à toutes les animations et même au tournoi des maisons de retraite.



Dans les activités elle avait une préférence pour les jeux de mots, de dames, le triomino. Elle y jouait très souvent avec sa fille Maryse. Sans oublier le loto avec Jean. Le jeudi, elle participait à l'atelier de gym douce animé par Anne Sabine, Kinésithérapeute. Par contre, elle tenait à nous rappeler à l'ordre quand elle voyait une lumière allumée pour rien... *Il faut souffler la lumière* !! « C'est pas Versailles ici !!! ». Elle n'aimait pas le gaspillage. Mais, cette fois, lundi 9 décembre 2019, Gisou s'est éteinte, elle a rendu son dernier souffle,.....plus de bougies.... Au revoir Gisou...

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

Madame Gilberte ENDERLIN, était Varoise de naissance. Elle a résidé en Haute Saône puis s'est mariée. De cette union, sont nées Chantal, Annick et Véronique. Leur papa était chauffagiste et Gilberte était mère au foyer. Elle aimait entretenir sa maison, et s'occuper de sa petite tribu. A ses moments de loisir, elle confectionnait des vêtements de poupées au crochet. A l'âge de 83 ans, Gilberte est arrivée au sein de notre maison de retraite. Elle avait intégré le PASA, où elle appréciait discuter avec le personnel et les résidents tout en feuilletant des photos et nous retracer la vie de son village natal. Elle prenait connaissance du journal avec Isabelle et Sylvie, Assistantes de Soins en Gérontologie, au PASA. Ses filles venaient souvent lui rendre visite. Le 31 juillet 2019, Gilberte s'en est allée vers d'autres horizons..... Au revoir Gilberte

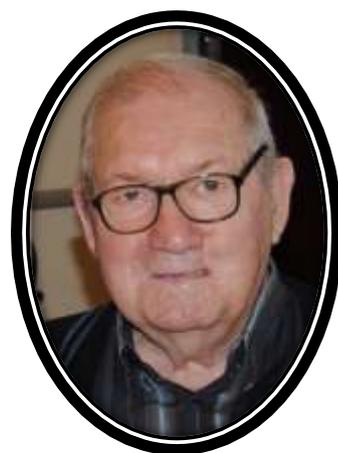


Monsieur Antoine ROGNON était né en 1927. Il était Esmelinois de naissance. Par la suite, il s'est installé à Apremont avec son épouse Thérèse. Ils tenaient une épicerie. Il a été épicier ambulant durant 26 années. L'épicier d'antan, allait de village en village, et parfois était le seul lien avec les habitants vivant dans des lieux isolés. Hélène et Claudine sont venues égayer ce foyer. Ils ont eu le bonheur de fêter leur noce d'or. Malheureusement, en 2014, le jour de l'anniversaire d'Antoine, son épouse est décédée.

Antoine était très investi, auprès des sapeurs-pompiers. Antoine est arrivé parmi nous le 6 septembre 2018. Il était toujours souriant, et très populaire auprès des résidents et du personnel. Il aimait la lecture, les jeux de société et participer aux célébrations pastorales. Il nous retraçait ses anecdotes !!!, Il aimait recevoir sa famille dans l'EHPAD pour partager ensemble le repas. Antoine nous a quittés le 31 août 2019.

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

Monsieur Jean-Paul POULNOT, Rochois, donc Franc-comtois de naissance issu d'une famille de cultivateurs. Il travaillait avec ses parents à la ferme. En 1944, il s'engagea et il fut intégré dans la division Leclerc, participant à la libération de notre région et aussi de l'Alsace. Quelques années plus tard, il rencontra Paulette!! Ils se marièrent, Alain, Christian, Gérard et Laurent sont venus agrandir la famille. Par la suite se forma pour devenir « cuisinier ». A ses moments de loisirs il aimait jardiner, s'occuper de ses fleurs, donner des cours de cuisine. Jean-Paul avait intégré notre EHPAD le 22 novembre 201. Il connaissait déjà cet endroit, puisque nous l'avions accueilli en séjour temporaire. Il participait à diverses animations et lors des commissions « menus », il nous dévoilait des petits secrets ou astuces culinaires !! Avec Joseph, et un petit groupe de résidents masculins, ils bavardaient tous les soirs, sans oublier « le p'tit verre avec Joseph ». Jean-Paul nous parlait de sa passion pour les fleurs, puisqu'en voyageant, il rapportait toujours des graines de plantes des pays qu'il traversait. Sa grande famille, ses enfants, petits-enfants et arrières petits enfants étaient ses rayons de soleil. Malheureusement, il a tiré sa révérence le dimanche 8 décembre 2019.



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



**Jocelyne
LESTAGE**
Agent de service

L
A

M
O
D
E

E
N

1
9
4
0

La mode des années 1940 s'ouvre sur la seconde guerre mondiale. Occupation, restriction, la haute couture risque la faillite tandis qu'à l'ombre des foyers, les femmes réinventent une mode faite de bric et de broc, de bouts de ficelle et pas mal d'ingéniosité.

La soie réquisitionnée pour la fabrication des parachutes, de cordes et de filets, rend les bas introuvables, c'est l'accessoire qui manque le plus aux femmes de cette époque. Certaines se teignent les jambes avec du thé pour imiter la soie. Elisabeth Arden invente même une lotion colorante pour les jambes, qu'elle associe à un crayon noir permettant de dessiner une fausse couture à l'arrière du mollet. Le succès est immédiat et d'autres marques commencent à commercialiser ces « bas sans maille » (bas liquides).



Bye bye, plis volants et autres effets de style, robes et jupes adoptent une coupe droite sans fioriture pour économiser le tissu, c'est la naissance de la jupe crayon.



LES ACCESSOIRES :

Le sac à bandoulière : plus pratique que le sac à main pour circuler à bicyclette, il est large et contient un compartiment destiné au masque à gaz.



Les semelles compensées : elles deviennent les chaussures les plus courues de tout Paris, restriction de cuir oblige, elles sont en bois lourdes et inconfortables.

Les chapeaux (le bibi, le turban) : les femmes se coiffent toujours car il semble que toutes les recherches de la mode se soient réfugiées dans les chapeaux. Se couvrir la tête devient le symbole d'un acte de résistance à l'occupant.



Peu après la libération, c'est la féminité qui est célébrée dans toute sa splendeur avec le New Look de DIOR. La taille s'étrangle, les jupes s'évasent, les matières s'ennoblissent : c'est la fin de la restriction, de la peur, de la mort. La mode à comme les Français, un besoin irrépessible de liberté.



SOUVENIRS, SOUVENIRS



Sandrine
GENEVOIS
Aide soignante

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

« *Je vous retrouve en mon cœur* ». Comment, avec un titre pareil, ne pas parler de l'idole des jeunes, le taulier, Monsieur Johnny Hallyday.

Jean Philippe Smet est né à Paris, dans le 9^{ème} arrondissement, le 15 juin 1943, d'un père belge et d'une mère française. Elevé en Angleterre par son oncle et sa tante, il découvre Elvis Presley au cinéma à l'âge de 14 ans. Son destin est alors tracé : Il sera chanteur.

Sa première scène télévisée : Un parrainage de Mme Line Renaud où il chante « *Laisse les filles* ». C'est un succès immédiat. Il enchaîne avec une chanson culte « *Souvenirs Souvenirs* » et devient très vite l'Idole des jeunes, joue du rock avec sa guitare, se roule par terre pendant ses concerts et déclenche l'hystérie partout où il passe.



Il enchaîne beaucoup de succès jusqu'en 1980. *Retiens la nuit* (1964), *Noir, c'est noir* (1966), *Que je t'aime* (1971), *J'ai un problème* (1972), *La musique que j'aime* (1973), *Requiem pour l fou* (1976), *Gabrielle* (1976), *J'ai oublié de vivre* (1977), *Ma gueule* (1979)....

Après un petit passage à vide, Johnny revient en 1985 avec l'album « *Rock'n roll attitude* » écrit par Michel Berger dans lequel figurent : *Quelque chose de Tennessee*, *Le chanteur abandonnée*, *Aimer vivre*, *Rock'n roll attitude*. Un an plus tard, Jean Jacques Goldman lui fait cadeau de l'album « *Gang* » : *J'oublierais ton nom*, *Je te promets*, *Laura*, *L'envie*.

Dans les années suivantes, d'autres titres devenus légendaires vont arrivés comme *Allumer le feu*, *Vivre pour le meilleur*....

Côté cœur, Johnny a eu une vie plutôt mouvementée : marié à Sylvie Vartan de 1965 à 1980, il aura un fils, David né en 1966.

Il rencontre Elisabeth Etienne, qu'il épouse en 1981 aux U.S.A. Il divorce un an plus tard.

Une Idylle naît en 1982 avec Nathalie Baye, sur un plateau de tournage. Une fille, Laura est née de cette relation. Ils se séparent en 1986. Il va ensuite se marier deux fois avec Adeline Blondeau de 1990 à 1995.

Enfin, vient Laetitia Boudou, que Johnny épouse en mars 1996 et qui restera sa femme jusqu'au bout. Ils ont adopté deux filles, Jade et Joy. Atteint d'un cancer en 2017, il fera, malgré la maladie une tournée de deux mois à guichets fermés avec ses vieux compagnons de route : Eddy Mitchel et Jacques Dutronc.

Johnny Hallyday nous a quitté le 6 décembre 2017, dans sa maison de marnes la coquette. Il laisse une trace indélébile dans la culture française et désormais immortel dans le cœur des français.

Johnny Hallyday en chiffres =

- 57 ans de carrière
- 80 albums
- 6 disques de diamant
- 40 disques d'or
- 22 disques de platine
- 10 victoires de la musique.
- 100 millions de disques vendus dans le monde entier.



Artiste engagé auprès des restos du cœur, de la lutte contre le SIDA....

ADIEU L'ARTISTE.....



Souvenirs
Souvenirs...



Christelle
RAVELET-MELIN
Responsable cuisine

LE GÂTEAU GRAND MÈRE

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de sucre
- 250 g de farine
- ½ verre d'huile
- 1 verre de lait
- ½ paquet de levure chimique



- 1- Battez les œufs avec le sucre.
- 2- Ajoutez la farine et la levure puis l'huile et le lait.
- 3- Mélangez le tout. Laissez reposer 5 min.
- 4- Préchauffez le four th.7 (210°C).
- 5- Beurrez un moule et versez-y la préparation puis enfournez pendant 25 min.



PROVERBE CULINAIRE

« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée. »



Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

Quoi de neuf?

ACHAT DE DEUX ENSEMBLES TABLES ET BANCS EN BÉTON :

Deux ensembles « tables et bancs » en béton ont été installés dans la cour du château, sous les tilleuls. Les résidents peuvent ainsi profiter, de cet espace ombragé en été. Le personnel peut également s’y rendre pour prendre son déjeuner à l’extérieur durant la belle saison.

Il s’est avéré préférable d’installer deux ensembles en béton qui resteront en permanence, plutôt qu’un salon de jardin traditionnel en plastique. Le montant de cet achat s’élève à 2300 €. Il a été financé en intégralité grâce à l’argent récolté lors du marché de Noël.



ACHAT D'UN SALON DE JARDIN POUR LE SECTEUR DE LA VERRIÈRE :

L'établissement a financé l'achat d'un salon de jardin comprenant une table et six fauteuils pour aménager la cour intérieure de la verrière.

Cet espace, lors des beaux jours, est très prisé des résidents qui y trouvent un lieu de détente paisible en plein air. Le coût de ce salon de jardin s’élève à 300 €.



RÉFECTION DE LA TISANERIE DU PARC :

Après deux décennies de service, la tisanerie du secteur du parc a subi quelques travaux de rafraîchissement.

Le service entretien a réalisé les travaux nécessaires pour remettre en état cet espace utilisé au quotidien par le personnel. De plus, les normes de sécurité incendie nous imposent de recouvrir les panneaux existants avec un revêtement ignifugé. C'est donc l'ensemble du « cabanon/tisanerie » qui a été refait afin de respecter ces normes.



ACHAT D'UN OSMOSEUR POUR NETTOYER LES BAIES VITRÉES :

Le service entretien vient de se doter d'un appareil osmoseur de qualité professionnelle et d'un kit d'entretien intérieur pour le nettoyage des baies vitrées. L'osmoseur est un appareil qui filtre toutes les impuretés de l'eau et qui permet de nettoyer les vitres sans aucun produit et surtout de ne laisser aucune trace. Il ne peut être utilisé que pour l'extérieur. Le kit intérieur se compose d'une canne télescopique munie d'un système spécifique qui permet de vaporiser la quantité de produit nécessaire pour le nettoyage des vitres. Le prix de l'osmoseur s'élève à 2563 €, celui du kit intérieur, à 496 €.

MARQUAGE PASSAGE PIÉTON :

Depuis la création du parking situé en face de l'EHPAD, il ne manquait plus que le marquage au sol d'un passage piéton pour la sécurité du personnel et des visiteurs.

C'est chose faite : depuis quelques mois, les services de la voirie de Gray sont venus tracer au sol les fameuses lignes blanches. Nous tenons également à rappeler aux visiteurs qu'il est fortement déconseillé de se garer sur le trottoir le long de la route. Des places de parking sont à disposition, n'hésitez pas à les utiliser. D'autre part, une croix blanche a été tracée en bout du passage piéton interdisant le stationnement devant l'entrée de l'établissement.



Quoi de neuf ?



LE CVS



Patricia HOCHET
Secrétaire de
Direction

LE C O N S E I L D E L A V I E S O C I A L E

Je voulais vous faire un petit rappel sur le Conseil de la Vie Sociale qui se déroule dans la maison de retraite trois fois dans l'année. Le conseil de vie sociale est une instance élue par les résidents et les familles d'un établissement médico-social, comme les résidences autonomie et les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Le conseil de la vie sociale a été créé par la loi du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale afin de renforcer les droits des résidents hébergés dans des établissements médico-sociaux : foyers pour personnes handicapées, EHPAD...

Le conseil de la vie sociale favorise l'expression et la participation des résidents et de leurs familles à la vie de la structure.

Composé de représentants des résidents, des familles et du personnel de l'établissement, le conseil de la vie sociale donne son avis et fait des propositions sur toutes les questions liées au fonctionnement de l'établissement et notamment sur:

1. Le règlement intérieur relatif au fonctionnement de l'établissement ;
2. L'organisation intérieure de la vie quotidienne de l'établissement ;
3. Les activités de l'établissement, l'animation socioculturelle et les services thérapeutiques ;
4. Les mesures tendant à associer au fonctionnement de l'établissement les usagers, les familles et le personnel ;
5. L'ensemble des projets de travaux et d'équipement ;
6. La nature et le prix de services rendus par l'établissement ;
7. L'affectation des locaux collectifs ;
8. L'entretien des locaux ;
9. La fermeture totale ou partielle de l'établissement ;
10. Les relogements prévus en cas de travaux ou de fermeture.

Les avis et propositions du CVS sont transmis, après adoption par ses membres, à la Direction de l'établissement.

Le Conseil de la Vie Sociale doit être informé de la suite à donner aux avis et aux propositions qu'il a pu émettre.

Le Conseil de la Vie Sociale pourra consulter, en tant que de besoin, toute personne qualifiée. Les fonctions assurées au sein du Conseil de la Vie Sociale sont bénévoles et n'entraînent aucun remboursement de frais.

Lorsqu'un usager quitte définitivement l'établissement, il est mis fin à son mandat. Il est également mis fin, le cas échéant, au mandat de son parent représentant des familles.

Le compte-rendu du Conseil de la Vie Sociale est transmis à chaque membre et disponible à la borne de l'accueil. Les familles et usagers ont la possibilité d'en prendre connaissance.

Le CVS est composé d'au moins :

- + deux représentants des personnes accueillies,
- + d'un représentant des familles

(le mandat des membres élus ou désignés a une durée de 3 ans)

- + d'un représentant du personnel
- + d'un représentant de l'organisme gestionnaire.

Nombre de réunions par an : 3, soit :

- + février
- + juin
- + octobre

Composition du CVS au 31 octobre 2019

La présidente du Conseil de la Vie Sociale

Madame Colette MARY

Les représentants des personnes accueillies de l'établissement

Madame BALLINGER Liliane
Madame BINETRUY Monique
Monsieur CARRY Michel
Madame DEQUINCEY Arlette
Madame LEPIN Christiane
Madame MALCUIT Annie
Madame NARGUES Josette
Madame VOTEY Michèle

Les représentants des familles de l'établissement

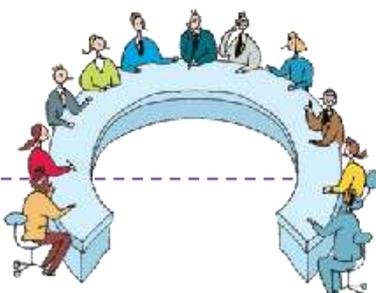
Madame CARRY Catherine
Madame CHALANDRE Claude
Madame PERNIER Geneviève
Monsieur POUX Pierre
Madame SIGRIST Pascale

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

Madame EL MAHI Marnia, secrétaire

Les représentants de l'organisme gestionnaire

Monsieur DEBIEF Bernard, Président de l'Association.





Alain BAILLY
Médecin
Coordinateur

L A V I T A M I N E D

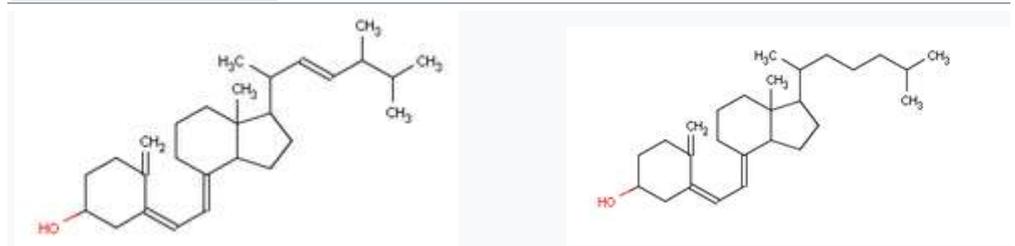
LA VITAMINE D

La **vitamine D** est une [vitamine liposoluble](#) (soluble dans les [lipides](#)). C'est une hormone retrouvée dans l'alimentation et synthétisée dans l'organisme humain à partir d'un dérivé du cholestérol ou d'ergostérol sous l'action des rayonnements UVB du Soleil.

La vitamine D intervient dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins. Elle intervient dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations, ainsi que sur la tonicité musculaire.

Une quantité suffisante de vitamine D est particulièrement nécessaire durant la petite enfance afin d'éviter le rachitisme. Une quantité suffisante est également nécessaire chez l'adulte afin d'éviter l'ostéomalacie. Elle diminue le risque d'ostéoporose.

HISTORIQUE



Ergocalciférol (vitamine D₂). **Cholécalciférol** (vitamine D₃).

Les propriétés curatives de l'[huile de foie de morue](#) contre le [rachitisme](#) ont été découvertes en 1824 par l'allemand D. Schütte. En 1919, Edward Mellanby fait des expériences sur des chiens qui l'amènent à conclure que le rachitisme est causé par une carence en vitamine liposoluble. La vitamine D a été identifiée en 1922 : Elmer McCollum (**en**) démontre que l'huile de foie de morue prévient encore le rachitisme après totale destruction de sa vitamine A, il en déduit qu'elle contient une autre substance qu'il désigne vitamine D. En 1932, Adolf Windaus isole la vitamine D₂, puis en 1934 la vitamine D₃.

Le rachitisme est une maladie de la croissance et de l'ossification observée chez le nourrisson et le jeune enfant. Elle se caractérise par une insuffisance de calcification des os et des cartilages et elle est due à une carence en vitamine D et en calcium.

LES APPORTS

Deux sources : l'alimentation et la synthèse :

- **L'alimentation** : Outre le foie de morue, les aliments les plus riches en vitamine D sont les poissons gras : hareng, maquereau, sardine, saumon. Viennent ensuite les abats (foies), les œufs, les fromages et le beurre. Il existe aussi quelques aliments enrichis en vitamine D : certains laits, laitages, céréales de petit-déjeuner et huiles.
- **La synthèse** : Cette source est très variable selon la latitude, l'ensoleillement (saison, brouillard, pays, habillement), l'épaisseur et la pigmentation de la peau. Une exposition de 15 à 30 minutes deux fois par semaine au soleil garantit, chez la plupart des personnes, une bonne réserve en vitamine D. Une exposition de 12 minutes par jour au soleil à une latitude de 38° (Californie ou Espagne) sur 50 % de la surface cutanée équivaldrait à un apport de 3 000 UI par jour. Cet effet bénéfique est à mettre en regard des dangers d'une exposition excessive de la peau aux rayons solaires favorisant le cancer de la peau. Il n'y a, en théorie, pas de surdosage à craindre en vitamine D lors d'une exposition au soleil, cette dernière contribuant également à la destruction de la vitamine.

INDICATIONS MÉDICALES DE LA VITAMINE D

PREVENTION DU RACHITISME +++

La supplémentation médicamenteuse chez le nourrisson et le jeune enfant a été recommandée en 1963 par une circulaire. Le rachitisme persistait cependant, dans les familles où le traitement n'était pas administré correctement. L'enrichissement des laits infantiles à partir de 1992, a permis pratiquement de faire disparaître le rachitisme.

PREVENTION DE L'OSTEOPOROSE ET DES FRACTURES +++

Plusieurs études d'observation ont établi une relation entre carence en vitamine D, réduction de la densité minérale osseuse et augmentation de l'incidence des fractures. Des études d'intervention ont montré qu'une

supplémentation de 10 à 20 µg par jour de vitamine D, associée ou non à du calcium (500 à 1000 mg), pendant 2 à 7 ans, permet d'augmenter significativement la densité minérale osseuse chez des femmes ou des hommes de plus de 55 ans et de diminuer le risque de fracture.

AMELIORATION DE LA FORCE MUSCULAIRE ET PREVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES AGEES ++

Plusieurs études montrent une corrélation entre le statut en vitamine D et la force musculaire chez les personnes âgées. Un plus faible statut en vitamine D est ainsi associé à la survenue de chutes, d'autant que la carence en vitamine D affecte principalement les fibres spécifiques (fibres musculaires dites de type II) mobilisées pour maintenir l'équilibre. Dans plusieurs études d'intervention, la supplémentation en vitamine D, a permis chez des personnes âgées carencées d'améliorer la force musculaire et la mobilité. Plusieurs études montrent une réduction des fractures liées aux chutes dans la population âgée supplémentée en vitamine D.

PREVENTION DU DECLIN DES FACULTES INTELLECTUELLES CHEZ LES PERSONNES AGEES ++

Plusieurs études montrent un lien entre statut en vitamine D et performances intellectuelles. En outre, le manque de vitamine D affecte les fonctionnements mnésique et exécutif, qui sont spécifiquement altérés dans la maladie d'Alzheimer. Dans des études d'intervention, la supplémentation en vitamine D a permis d'améliorer les performances intellectuelles de personnes âgées, aussi bien dans la population générale que chez des sujets présentant des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Si le manque de vitamine D n'explique pas à lui seul la survenue de la maladie d'Alzheimer, les chercheurs estiment que la déficience des personnes âgées devrait être corrigée avant toute instauration d'un traitement contre la démence.

PREVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES +

Un déficit en vitamine D est associé à un risque accru d'évènements et de mortalité cardiovasculaires. De nombreuses études observationnelles et expérimentales apportent des arguments en faveur d'un rôle protecteur de la vitamine D contre les maladies cardio-vasculaires.

Posologie :

1 ampoule zyma D à 200 000 UI deux fois par an pendant la période hivernale.



Claudine
AUSSANT
Ergothérapeute

Q
U
,
E
S
T
C
E
Q
U
,
U
N
E
E
R
G
O

Vous avez déjà toutes et tous entendu la fameuse réplique : « on va chercher l'ergo ». Mais qu'est-ce qu'un ergo ?

Pour vous faire découvrir et aimer le métier d'ergothérapeute :

Quelques définitions

- ergo : de la même famille que « ergie »: travail, argument
- ergo : du latin : donc, par conséquent
- ergo : du russe : calcul de la charge des dépenses militaires en économie russe, en terme de pourcentage à partir de dépenses apparentes. On pourrait résumer par : «travail argumenté à partir des efforts apparents» Terme proche : ergoter : pinailler, chipoter, chicaner

L'ergothérapie :

- est un traitement de rééducation et de réadaptation
- son but : aider les personnes en situation de handicap à préserver et/ou à retrouver, voire améliorer leur autonomie.

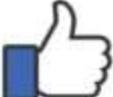
L'ergothérapeute est un professionnel de santé :

- il fonde sa pratique sur le lien existant entre l'activité humaine et la santé.
- il travaille avec toute l'équipe de soins.

L'activité :

- est pour lui un outil de travail principal
- permet l'expertise comme moyen de bilan
- participe au traitement en étant le moyen thérapeutique privilégié.
- est le trait d'union entre la situation invalidante et le quotidien autonome vers lequel on tend.
- peut être : une toilette/ un repas/ une sortie courses/ un pliage/ du jardinage/ un fauteuil roulant/ une paire de chaussures/ une attelle/ un appareillage/ un jeu de mémoire.

Marie-Rose est une résidente connectée !!!!

Internet c'est bien ! 

La première question que j'ai posée en arrivant à Cournot Changey était : « Avez-vous internet ? ». La réponse positive m'a rassurée.

La maison nous propose de nombreuses activités intéressantes qui permettent de nous retrouver tous ensemble et de passer de bons moments. Mais, j'aime également me retrouver dans ma chambre, pour lire, regarder la télévision et bien sûr aller sur internet.

Internet permet de se sentir moins seul et de rester en contact avec le monde extérieur. Recevoir et envoyer des mails. Rester informé et échanger. Utiliser les services en ligne, impôts, administrations ... Faire du shopping en ligne.

Communiquer via les réseaux sociaux comme facebook avec sa famille et ses amis, en France ou à l'étranger, grâce à des publications, textes ou photos. Nous pouvons réagir avec un commentaire ou une petite icône       selon son humeur !

Mieux qu'un téléphone, Skype permet de discuter avec des membres de la famille ou des amis et de se voir en même temps.

On peut également se distraire en jouant quelques parties de scrabble, de belote, de Triominos, d'Is cool et de bien d'autres jeux en ligne avec des amis d'internet.

Personnellement, il me serait difficile de me passer d'internet qui me permet de m'évader et d'occuper agréablement mon temps libre.

Vous devriez essayer !!!



Le nom de Famille : Un petit mot dont on ignore souvent le sens. Un petit mot qui, pour chacun d'entre nous est des plus importants.

Aucune loi ne décide jamais la circulation ni l'emploi des noms de familles. Il s'agit d'une formation spontanée et empirique.

La recherche des origines des noms de famille heurtent à certaines difficultés : les noms d'origine étrangère et parfois d'une région: en Alsace par exemple berger équivaut à cultivateur.

L'autre difficulté et certainement la plus importante, l'orthographe des noms qui a été modifiée lors de l'enregistrement de l'Etat Civil, repris par les Mairies après la Révolution.

Pour comprendre le processus de formation des noms de famille, il faut remonter au moyen-âge. Depuis longtemps, les lieux, les rivières, les montagnes avaient des noms.

A partir du XIème siècle et pour plusieurs raisons, (climat favorable, paix, recul temporaire des épidémies, la disette) on assiste à une expansion démographique de la population aux environs de l'an 1200. (La France compte alors 10 millions d'habitants). Les conséquences de ce développement est de provoquer une confusion au sein des villages, entre les différents noms donnés à partir de prénoms ou de lieux locaux. (Ex : le Jean de la Simone ou encore la Josette du Bernard), mais la limite est vite atteinte.

Une autre possibilité qui se développe vite : Le nom du lieu d'habitation : Près d'un pont donne DUPONT, une surélévation locale donne DUMONT. Une solution importante se trouve dans le métier.

Longtemps, moyennant taxes et redevance, le pain ne pouvait être cuit que dans le four banal du pays et propriété du châtelain local. Ce four était entretenu, chauffé et la pâte crue enfournée par ce responsable appelé le FOURNIER ou FOURNERET. Le 1^{er} restant le plus important car c'est ce nom que je porte fièrement. Mais ce nom je le partage avec des milliers de Français et avec Germaine dans ce site de Cournot-Changey.

Profitions de cette énumération pour rappeler quelques origines de nom de famille : la boule de pain non cuite s'appelait la Boulangère, d'où le boulanger.

L'un des éléments importants du pain est la farine produite dans un endroit appelé le Moulin, d'où les noms de : MOULIN, DUMOULIN, DESMOULIN. Et pour organiser et suivre le tic tac du Moulin il y a le MEUNIER.





**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

**T
E
M
P
S

F
O
R
T
S**

RETOUR EN IMAGES SUR LES SORTIES ESTIVALES !!!!



L'Abbaye d'Acey



**Bateau « Le Vauban »
Besançon**



Restaurant « Chez Berthe »



**Dégustation de vin
à Charcenne**



**Dégustation de
glaces à Beaujeu**



Pique nique au lac de Villegusien



**Moules frites
Restaurant Ste Anne**



**La chèvrerie
A Cresancey**



**Pique nique
au parc pour tous**



**Restaurant La plage
à Gray**



**Parc pour tous
à Gray**



**Pique nique à la plage
de Gray**

PIQUE NIQUE INTER ÉTABLISSEMENT

Jeudi 11 juillet nous avons accueilli différents établissements du bassin graylois pour partager ensemble un pique nique dans le parc de la maison de retraite. A la suite du repas, le service animation a proposé un quizz de culture générale. Un moment toujours autant apprécié qui permet de développer les échanges.



GOÛTER AVEC LES FAMILLES DU PASA



Le personnel et les résidents du PASA (Pôle d'activités et de soins adaptés) ont organisé et confectionné un goûter le **Mercredi 17 juillet** auquel étaient conviées les familles des résidents fréquentant le pôle. Pour l'occasion, nous avons proposé aux familles de s'initier au fameux jeu le «Molky». Chacun a bien voulu se prêter au jeu, dans un moment de détente et de bonne humeur !!

DANSES TAHITIENNES

L'établissement a vibré aux rythmes des danses tahitiennes ce **mardi 20 août**. En effet, Nina, 10 ans qui est l'arrière petite-fille d'une de nos résidentes s'est proposée spontanément pour venir présenter différentes danses tahitiennes qu'elle pratique depuis toute petite. Son dynamisme et son talent de danseuse ont conquis l'assemblée !!



102 ANS MME BEUREY



d'anniversaire.

Mercredi 04 septembre, nous avons fêté les anniversaires des résidents nés au mois d'août ainsi que les 102 ans de Mme Carmen Beurey, née le 25 Août 1917. Pour l'occasion, nous lui avons rendu hommage en retraçant son parcours de vie. Entourée de ses proches, nous avons partagé ensemble le traditionnel gâteau

CONCOURS DE CUISINE

Pour la quatrième édition, les maisons de retraite et structures du bassin graylois, à savoir : Alfred Dornier, Cournot-Changey, Le Rocher, Les Capucins, L'Hotel-Dieu, Montagney et Eliad se sont retrouvées pour participer à un concours de cuisine, dans la cadre de la semaine bleue le **Jeudi 10 octobre**. Chaque structure avait un thème commun à suivre celui de « la poire dans tous ses états ». Les équipes avaient une heure pour réaliser 8 préparations qui ont été ensuite notées par un jury composé de différents spécialistes de cuisines collectives, de professeurs et responsables d'établissement. Au final, se sont les résidents de Cournot Changey avec leur « poire pompador » qui ont remporté l'épreuve. Félicitations à eux !!



LE GRAND REPAS



Jeudi 17 octobre, l'EHPAD a répondu favorablement au projet mis en place par l'association « le grand repas ». L'initiative du Grand Repas repose sur le partage, au niveau local ou régional, par l'ensemble des citoyens d'un même territoire, d'un même menu, conçu à base de produits locaux et de saison, servi le même jour. Cette année le menu a été choisi par le chef étoilé Jean-Michel Turin du Château de Vauchoux.

MARCHÉ DE NOËL



C'est sans conteste encore un franc succès qu'a rencontré notre marché de Noël **samedi 23 novembre**. Familles, résidents, personnel, visiteurs... étaient nombreux à avoir répondu à notre invitation. Durant cette journée, une multitude d'objets divers était proposée à la vente. Pour agrémenter ce temps de convivialité, les visiteurs se sont retrouvés autour d'une table pour déguster un bon verre de vin chaud accompagné d'une gaufre ou encore d'une crêpe!!!! Mais cette journée ne pouvait avoir lieu sans l'implication des bénévoles qui œuvrent tout au long de l'année pour la réussite de ce marché de Noël !! Un grand merci à eux !!!

LOTO INTER ÉTABLISSEMENT

Le traditionnel loto de Noël s'est déroulé le **mardi 03 décembre** au sein de l'EHPAD. Pour l'occasion, les EHPAD et structures du secteur telles que le Rocher, Eliad, Alfred Dornier, l'EHPAD de Champlitte et l'Hotel-Dieu ont répondu présent à notre invitation. Ainsi, les résidents les plus chanceux ont pu apprécier les lots offerts durant l'après midi. Une rencontre toujours très appréciée par chacun !!!



L'ARBRE DE NOËL



Pour la 1^{ère} année, l'EHPAD par le biais du CSE (comité social économique) a offert un arbre de Noël pour les enfants du personnel le **mercredi 18 Décembre**. Pour l'occasion, un spectacle de magie était proposé pour petits et grands. L'arrivée du père Noël n'est pas passée inaperçue. Accompagné de ces lutins il s'est mis à l'ouvrage pour distribuer ses cadeaux et faire la joie de tous. Un moment que nos résidents ont apprécié et plus particulièrement la rencontre avec les enfants du personnel.

FÊTE DE NOËL



C'est encore un grand succès qu'a connu notre traditionnelle fête de Noël **samedi 14 décembre**. En effet, plus de 200 personnes avaient répondu présentes à notre invitation. Les festivités ont débuté avec l'association « Troubadanse » de Fontaine Les Dijon qui nous a proposé un spectacle de chants et danses. Les « Cournot Dancer's » étaient également de la partie avec 2 numéros. Les

convives ont également apprécié le goûter entièrement confectionné par le service restauration. Les invités ont pu visionner en avant première le petit film réalisé sur l'EHPAD. En fin de journée, les enfants étaient émerveillés par l'arrivée du père Noël !!! Une journée toujours très appréciée de tous placée sous le signe de la joie et la convivialité.



LA MESSE DE NOËL



Comme chaque année, l'EHPAD a organisé sa traditionnelle messe de Noël **le jeudi 19 Décembre**. L'Abbé Bretilot, accompagné des bénévoles de l'aumônerie a célébré l'office religieux. Un temps de partage toujours attendu par nos résidents en cette période de fin d'année.

PROJETS

Le service animation a élaboré un projet consistant à « Développer les liens sociaux et une approche de soins fondée sur l'Humanitude ». Concrètement des séances de Zoothérapie délivrées par l'association AZCO en Côte d'Or et de Musicothérapie par l'association Coccinote de Besançon sont mises en place à destination des résidents du PASA (pôle d'activités et de soins adaptés) et des résidents également les plus isolés. Grace au financement intégral du Conseil Départemental de Haute Saône, les résidents vont



pouvoir bénéficier de séances de musicothérapie toutes les semaines et de Zoothérapie tous les 15 jours. Ce projet est conduit pour une durée d'un an. Encore merci au Département de Haute Saône !!!!



Léontine
MOUGET
Aide soignante

L
E
S

M
É
T
I
E
R
S

D
'
A
N
T
A
N

LES MÉTIERS D'ANTAN

Êtes-vous prêt à faire un bon dans le passé et découvrir les carrières auxquelles vous avez échappé ? Insolites, intrigants, fantasques... bien des qualificatifs sont possibles pour ces métiers aujourd'hui disparus.

1 / TÉLÉGRAPHISTE

Même si le métier de télégraphiste semble sorti tout droit d'un autre temps, le premier télégraphe date du XVIIIe siècle. Chargés de prendre les messages et de les traduire en codes qui passaient par câbles, les télégrammes ou encore pneumatiques étaient envoyés dans les maisons par des facteurs télégraphistes. L'ancêtre de notre internet actuel.



2 / LE RÉVEILLEUR

À une époque où programmer l'alarme de son réveil ou son téléphone ne prend que 30 secondes, il fut un temps où cette tâche était confiée à une personne. Le réveilleur avait pour tâche de tirer du sommeil les travailleurs pour qu'ils ne soient pas en retard à leur travail. Tout était bon pour accomplir cette mission : cailloux, cris, bâtons, sifflets.



3/ PLACEURS DE QUILLES

Vous aimez jouer au bowling ? Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'avant l'automatisation de ces derniers, il fut un temps où il fallait le faire manuellement. Comme on n'allait pas confier cette tâche aux clients, la profession de requilleur fut développée mais avant tout confiée à des adolescents.



4/ DÉTECTEUR ACOUSTIQUE D'AVION



En voici un métier original où il ne fallait pas avoir peur du ridicule (on avait des airs de Dumbo, non ?). Avant l'invention, la course à l'armement de l'entre-deux-guerres a vu se développer des systèmes de détection basés sur le principe du cornet acoustique.

5 / POINÇONNEUR



Disparu dans les années 70, les poinçonneurs étaient chargés de composer les tickets des voyageurs pour vérifier que tout était en ordre. Depuis, il a été remplacé par le composteur automatique. Pas sûr que ce soit plus

efficace côté fraudes.

6 / RÉMOULEUR

Métier répandu jusqu'entre les deux guerres mondiales, a quasiment disparu d'Europe. Se déplaçant avec sa charrette sur laquelle était fixée la meule, le rémouleur pratiquait l'affûtage des ustensiles coupants et tranchants des ménagers, jardiniers, voire agriculteurs ou encore des commerçants tels que les bouchers. Victime du progrès et de la société de consommation, il ne restait plus que 5 rémouleurs à Paris en 2017.



Je vous donne rendez vous dans notre prochain numéro découvrir la suite des métiers d'antan. A bientôt.....



Isabel De AGUIAR
Aide Soignante

J
E
U
X

MOTS CACHÉS :



Les spécialités gourmandes de Bourgogne Franche-Comté

Découvrez dans cette grille 10 spécialités gourmandes de Bourgogne Franche-Comté, à boire ou à manger.

Les noms peuvent se lire horizontalement, verticalement, de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut.

Une même lettre peut servir pour composer plusieurs noms.

JEU 3

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

PAR MONTS ET PAR VAUX :

JEU 1

A la recherche des villes de Bourgogne Franche-Comté

Inscrivez les voyelles manquantes dans les tirets pour retrouver le nom des villes :

- A. 39 : C H _ M P _ G N _ L _
- B. 25 : P _ N T _ R L _ _ R
- C. 21 : B _ _ _ N _
- D. 71 : T _ _ R N _ S
- E. 70 : F _ _ G _ R _ L L _ S

Jeu 1 A Champagnole B Fontenay-le-Comte C Beune D Joux E Fougerolles



bonne chance

MOTS MÉLÉS :

Pour décorer ou protéger



- | | |
|---------|---------|
| ARABICA | LATENTE |
| ATOLL | OCREE |
| CANAPE | PARCAGE |
| ENLAIDI | PERMUTE |
| ESCARPE | PHILTRE |
| ETALAGE | PIRANHA |
| EXPRESS | PLATANE |
| EXTRADE | ROTIN |
| GNOCCHI | STOCKEE |
| HYGIENE | TACLE |



À CHACUN SA PLANTE :

Associez chaque mot en rapport avec les plantes à sa définition.
Exemple : 3 = A.



1		Cresson	A	Bouton de fleur desséché
2		Arnica	B	Sorte de petite mandarine
3	A	Girofle	C	Plante d'eau douce
4		Coloquinte	D	Plante fourragère
5		Kumquat	E	Fruit jaune venant d'Asie
6		Serpolet	F	Vivace des montagnes
7		Potimarron	G	Tubercule alimentaire
8		Carambole	H	Courge originaire de Chine
9		Sainfoin	I	Cousin du thym
10		Topinambour	J	Cucurbitacée méditerranéenne

SOLUTION MOTS CACHÉS

JEU 3									
R	A	V	E	T	A	V	O	X	C
A	L	O	T	E	I	A	T	E	O
T	U	E	E	N	O	P	R	M	I
A	O	S	L	I	Z	I	U	O	M
F	C	U	U	A	S	O	I	V	Y
I	A	O	O	E	A	B	T	A	U
A	C	H	P	I	B	O	E	U	F
B	U	C	A	S	S	I	S	L	O
I	C	O	M	T	E	E	M	I	V
A	I	P	L	A	I	T	O	N	E



Valérie JOSSET
Psychologue

P
A
R
O
L
E

D
E
S

R
É
S
I
D
E
N
T
S

La parole des résidents



SOUVENIRS DE NOËL :

L'hiver arrive et Noël approche à grands pas. Les bénévoles ont été à pied d'œuvre toute l'année pour préparer de magnifiques décorations de Noël, objets qui nous incitent à nous plonger dans la magie de Noël et ses souvenirs.

En ce mois de décembre, nous avons choisi de partager avec vous des expériences, des ressentis en lien avec des souvenirs de la période de Noël.

Voici quelques témoignages de résidents :

« Ma maison était peu décorée à Noël, juste quelques bricoles. Et dans mon travail, c'était la période où nous étions le plus occupé, nous n'avions pas le temps de mettre des décorations de Noël ! Une bagarre par-ci, une autre affaire par là ! Nous étions tout le temps sollicités ! »
Monsieur R.

« Nous faisons toujours Noël avec ma belle-sœur, j'aimais bien. On faisait un bon repas et on dansait, c'était sympa. Il y avait un sapin et puis la crèche. Il y avait des petits cadeaux dans les souliers. Mon premier cadeau était une bercelonnette pour bercer mon poupard. Le Père Noël ne s'était pas trompé ! Ma tante travaillait aux Galeries Lafayette et mon autre tante au Bon Marché, ma mère était parisienne, elles achetaient les cadeaux là-bas »
Madame B.

« Pour Noël je voulais un landau jaune avec une sacoche blanche. J'ai fait courir mes parents la veille de Noël, ils l'ont acheté aux Nouvelles Galeries. Et j'ai eu mon landau jaune avec une sacoche blanche ! J'avais une dizaine d'années, je ne savais pas que c'était les parents et pas le Père Noël... Ils ont couru partout ! Ils l'avaient caché dans la voiture. J'étais si heureuse quand j'ai ouvert le paquet ! Mon père m'a dit « tu nous as fait courir partout pour le trouver ». **Ce jour, Madame V avait découvert le secret caché derrière le Père Noël, son papa avait fait une gaffe !**

Les souvenirs de Noël font appel à des émotions parfois bien enfouies, à des moments de partage en famille, et parfois à des vécus plus douloureux. Si Noël suscite la magie et une émotion plaisante pour certains, pour d'autres cette période réactive des événements douloureux et le manque d'être chers à leurs yeux, ces derniers ont alors fait le choix de ne pas réaliser de témoignages sur cette période.

Ainsi pour terminer, laissez-moi vous présenter une citation du Dictionnaire de ma vie (2016) de Claude Lelouch :

« Je me souviens d'un certain Noël. Je devais avoir cinq ou six ans, mon grand-père m'avait emmené découvrir les vitrines des grands magasins et expliqué le principe du Père Noël. J'avais alors élaboré une liste exhaustive, un avion, un train ? Tant qu'à faire si ce mec est aussi généreux... Et puis le soir de Noël, au pied de l'arbre, je n'avais qu'un seul cadeau. Et puis qu'y avait-il dans le paquet ? Une boîte de crayons de couleur ! Devant ma consternation, ma mère m'avait aussi réconforté : Tu sais, avec ces crayons de couleur, tu peux dessiner un train, un avion... Tu peux tout avoir »



A bientôt



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

