EHPAD Cournot Changey

Le petit canard de Changey

Juin 2025

N°33

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 13.14.15

L'accompagnement des habitants…16 17.18

Carnet…….....19.20.21.22.23 24.25

Réservation repas passager……...26

Culinaire…….....27

Quoi de neuf 28.29

Sport…….30.31

L'arthrose……..32.33.34.35

Le journal d'Alice……36.37

Temps fort……..38.39.40.41.42.43.44

Peut-on rire de tout…….…45.46

Le maintien de l'autonomie…….47.48

Humanitude, mieux vieillir et verticalité……..…49.50.51.52

L'histoire du ruban……..…53.54

La Bretagne…..…….....55.56.57.58.59

Jeux…….....60.61.62.63.64

Histoires de nos habitants.....65

La vie……..……...66

Edité le 23 Juin 2025

Pour l'édito de notre journal du mois de juin 2025, je vais faire une exception et ne pas aborder les défis habituels de fonctionnement et de financement des EHPAD, ni la morosité économique ambiante.

Ce mois-ci, je souhaite partager avec vous un moment plus personnel, car je célèbre mes 30 années au sein de cette magnifique institution.

Au fil de ces trois décennies, j'ai été témoin de la transformation profonde de notre établissement et, plus généralement, de l'évolution de la prise en charge de nos aînés. Dans les années 90, la maison de retraite Cournot-Changey était bien différente : nous comptions moitié moins de personnel, avec seulement deux salariés qualifiés, deux aides-soignantes, pour 68 résidents. Les chambres, au nombre d'une quarantaine, étaient principalement doubles, équipées d'un simple lavabo, d'un paravent pour l'intimité, un fauteuil garde-robe pour les besoins. Il y avait un cabinet de toilette et une douche par étage. À cette époque, il m'est même arrivé de préparer les médicaments des résidents, car aucune maison de retraite ne disposait d'infirmières.

Trois ans après mon arrivée, après d'importants travaux et un déménagement en plusieurs phases dans le bâtiment actuel, les conditions de vie de nos résidents se sont considérablement améliorées

En 2012, le Conseil d'Administration m'a proposé de prendre la direction de l'établissement, une proposition que j'ai acceptée avec enthousiasme, sachant que j'étais entouré d'une équipe remarquable. Cette équipe, qui m'est restée fidèle au fil des années, mérite toute ma gratitude.

Grâce aux évolutions réglementaires et à l'engagement de professionnels qualifiés, nous avons pu transformer notre établissement en l'EHPAD que vous connaissez aujourd'hui.

Voici donc, résumé en quelques lignes, un long chemin parcouru ensemble.

Jean
MOUGENOT
AMP

HISTOIRE

Pour cette nouvelle rubrique de votre journal, chers habitants, j'ai le plaisir de vous proposer un article retraçant l'événement tragique du 15 avril 2019, ***l'incendie de la Cathédrale Notre Dame De Paris.***
Je vous souhaite bonne lecture.

LA CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE PARIS,

communément appelée **Notre-Dame,** est l'un des monuments les plus emblématiques de Paris et de la France. Elle est située sur l'île de la Cité et est un lieu de culte catholique, siège de l'archidiocèse de Paris, dédié à la Vierge Marie.

Commencée sous l'impulsion de l'évêque Maurice de Sully, sa construction s'étend sur environ deux siècles, de 1163 au milieu du XIVe siècle.

Après la Révolution Française, la cathédrale bénéficie entre 1845 et 1867 d'une importante restauration, parfois controversée, sous la direction de l'architecte Eugène Viollet-le-Duc, qui y incorpore des éléments et des motifs inédits, dont une nouvelle flèche.

Pour ces raisons, le style n'est pas d'une uniformité totale : la cathédrale possède certains des caractères du gothique primitif et du gothique rayonnant. Les deux rosaces qui ornent chacun des bras du transept sont parmi les plus grandes d'Europe.

La cathédrale est liée à de nombreux épisodes de l'histoire de France. Église paroissiale royale au moyen âge, elle accueille l'arrivée de la Sainte Couronne en 1239, puis le sacre de Napoléon 1er en 1804, le baptême du dernier des Bourbons en 1821, ainsi que les funérailles de plusieurs Présidents de la République Française (Adolphe Thiers, Sadi Carnot, Paul Doumer, Georges Pompidou, François Mitterrand). C'est aussi sous ces voûtes qu'est chanté un Magnificat lors de la libération de Paris, en 1944. Le 850e anniversaire de sa construction est célébré en 2013.

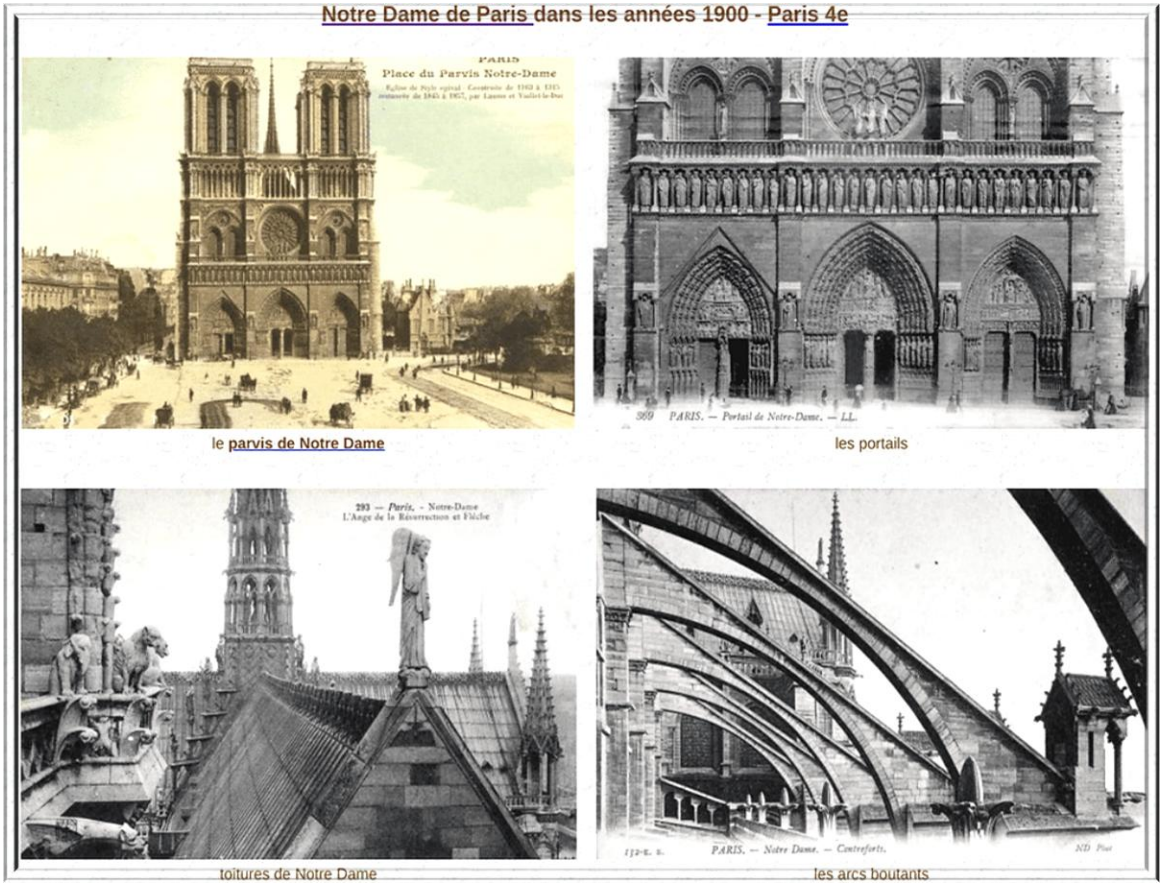
Étapes de l'édification (1161-1250) :

En l'état actuel des connaissances, la date traditionnellement retenue pour le début des travaux de Notre-Dame est 1163, mais il est probable que le chantier ait débuté dès 1161. L'essentiel des travaux se fait sous la direction de l'évêque Maurice Sully (1160-1197) et de son successeur Odon de Sully (1197-1208), les deux n'ayant aucun lien de parenté. On distingue quatre campagnes d'édification, correspondant à quatre maîtres d'œuvre différents.

- **1163-1182:** construction du cœur et de ces deux déambulatoires. Le cœur est achevé en 1177 et le maître-autel est consacré par le cardinal Henri de Château-Marçay, légat du pape et Maurice de Sully, le 19 mai 1182.
- **1182-1190 :** construction des quatre travées orientales de la nef, des bas-côtés et des tribunes. La construction de la nef commence en 1182, après la consécration du cœur. Les travaux s'arrêtent après la quatrième travée, laissant la nef inachevée.
- **1190-1225 :** construction de la base de la façade et des deux travées occidentales de la nef. On commence l'édification de la façade en 1208. A partir de cette année, les portails sont construits et décorés. L'étage de la rose date de 1220-1225. La construction de la nef reprend en 1218 afin de contrebuter la façade.
- **Vers 1225-1230 :** selon Viollet-le-Duc, qui en trouve les traces dans le monument, un incendie détruisait à cette époque, la charpente supérieure et les combles.
- **1225-1250 :** partie haute de la façade et les deux tours. Agrandissement des fenêtres hautes pour remédier à l'obscurité. Pour célébrer les messes périodiques, il est construit les chapelles latérales de la nef. La tour sud est achevée en 1240. En 1250, s'achève la construction de la tour nord. A cette date, la cathédrale est en fait terminée et totalement opérationnelle, en plein règne de Saint Louis.

Du XII au XIVème siècle une cathédrale en chantier

Les phases ultérieures de l'édification concernent des additions, embellissements, réparations et modifications parfois fors importants.



Propriété et gestion :

Jusqu'à la révolution française, la cathédrale est la propriété de l'archevêché de Paris. Elle est mise « à la disposition de la nation » par un décret du 2 novembre 1789. Depuis, l'État est propriétaire de la cathédrale.

Matériaux de construction :

La cathédrale est essentiellement bâtie en pierre de taille provenant des anciennes carrières de Paris. On y exploitait des formations calcaires de grande qualité : les calcaires Lutétiens, mis à profit pour la construction de la cathédrale.

Toit et charpente :

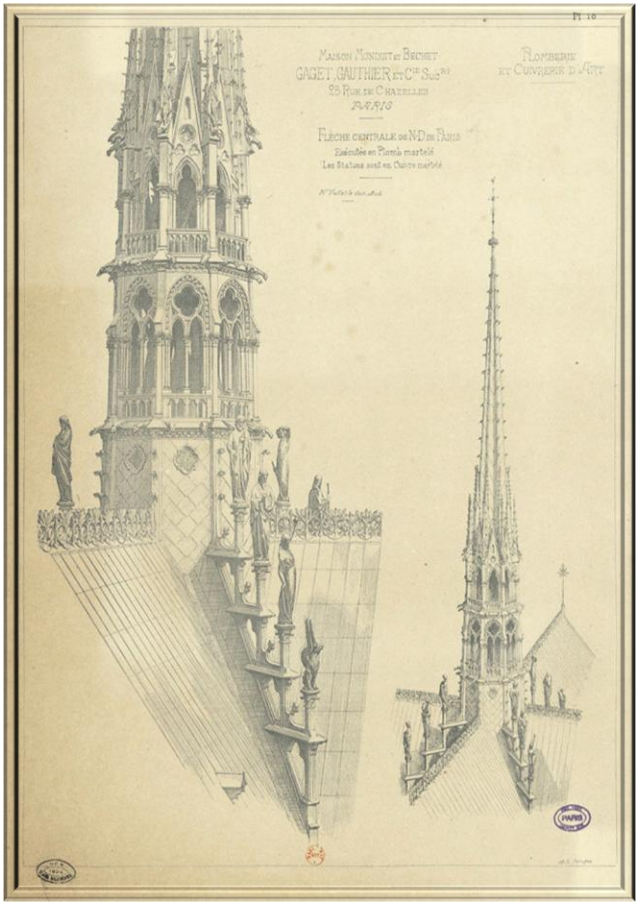
Dans son testament, **Maurice de Sully** laisse la somme de cinq mille deniers pour le toit de la cathédrale, qui n'était recouvert que de matériaux temporaires jusqu'à sa mort en 1196. Le toit est recouvert de 1326 tuiles de plomb de 5 millimètres d'épaisseur. Chacune a dix pieds- du- roi de long sur trois de large (1pied-du-roi = 32,484 cm et une toise = 6 pieds-du-roi). Le poids total en est évalué à 210 tonnes.

Avec l'architecture gothique, la construction des ogives nécessite des toitures à forte pente. Celles de Notre-Dame de Paris sont de 55°. Au moment de l'édification de la charpente, les gros troncs se font rares étant donné les défrichements de l'époque. Les charpentiers utilisent ainsi des bois à section plus réduite et donc plus légers, ce qui permet l'élévation des charpentes et l'accentuation de leur pente. Dans le cœur construit en premier, il existe une charpente antérieure avec des bois abattus vers 1160-1170. Certaines de ses poutres sont réutilisées dans la seconde charpente, mise en place en 1220.

Construite totalement en bois de chêne, la charpente est du style de l'époque de la construction de la cathédrale du premier tiers du XIIIe siècle. Elle est familièrement appelée « **la forêt de Notre-Dame** ». Ses dimensions sont de 120 mètres de longueur, 13 mètres de largeur dans la nef, 40 mètres de longueur dans le transept et 10 mètres de hauteur. Au total, la charpente de bois a été constituée de 1300 chênes, ce qui représente plus de 21 hectares de forêt.

<u>La flèche :</u>

La première flèche fut construite au-dessus de la croisée du transept, au milieu du XIIIe siècle vers 1250. Des constructions aussi hautes souffrent du vent qui plie et affaiblit leurs structures : la flèche fut lentement déformée et les solives se faussèrent. Elle fut démontée entre 1786 et 1792, après plus de cinq siècles d'existence.



La cathédrale resta sans sa flèche jusqu'à la restauration dirigée **par Viollet-le-Duc** et réalisée par les ateliers Monduit au milieu du XIX siècle. Cette nouvelle flèche, faite de chêne recouvert de plomb, pesait 750 tonnes.

Enfin, le coq situé au sommet de la flèche contenait trois reliques : une petite parcelle de la Sainte Couronne, une relique de Saint Denis et une de Sainte Geneviève. Ces reliques furent placées à cet endroit en 1935, au temps de Jean Verdier.

Incendie de Notre-Dame de Paris :

L'incendie se déclare le lundi 15 avril 2019 (au début de la semaine sainte), vers 18h20. Les flammes détruisent intégralement sa flèche, les toitures de la nef et du transept ainsi que sa charpente. En s'effondrant, la flèche provoque l'écroulement de la voûte de la croisée du transept, d'une partie de celle du bras nord et de celle d'une travée de la nef. Le beffroi de la tour nord est légèrement touché : le mouton (support) d'une des cloches est à surveiller, l'escalier menant à l'étage est brûlé.

Le 16 avril 2019, vers quatre heures du matin, le lieutenant-colonel Gabriel Plus, porte-parole de la brigade de sapeurs-pompiers de Paris, annonce que l'incendie est maîtrisé et partiellement éteint. A 9h50, il indique que le feu est éteint. Au total, l'incendie a duré 15 heures.

L'incendie a mobilisé en tout plus de 600 pompiers, appuyés par 18 lances et plusieurs camions à grande échelle.

Le ministère de la culture annonce que la plupart des trésors, comme la Sainte Couronne ou la chemise de Saint Louis, ont pu être sauvés. C'est également le cas d'autres reliques et de plusieurs œuvres d'art.

Le président de la République, Emmanuel Macron, déclare lors d'une allocution télévisée : *« nous rebâtirons la cathédrale plus belle encore, et je veux que cela soit achevé dans cinq années ».*

Des dons de particuliers, d'entreprises et d'institutions publiques affluent de France et de l'étranger : **340 000 donateurs à hauteur de 846 millions d'euros, record mondial de mécénat.**

Pour Jean-Etienne Rime, président de la fondation Fransylva, qui assure la promotion des forêts privées en France, il faudrait « des chênes anciens, plantés au XIXe siècle, de 150 à 200 ans et de 2 à 2,50 mètres de diamètre. Le groupe d'assurance Groupama, troisième propriétaire forestier institutionnel français par l'intermédiaire de l'une de ses filiales, avec 22000 hectares, annonce le 16 avril 2019, offrir les 1300 chênes centenaires prélevés sur le massif forestier de Conches dans l'Eure, nécessaires à la reconstruction de la charpente détruite.

La sélection de chênes pour la reconstruction de la charpente débute en février 2021 et se fait dans le même cadre que pour la reconstruction de la flèche.

<u>Réouverture de Notre-Dame de Paris :</u>

La réouverture de la cathédrale Notre-Dame de Paris, après l'achèvement de la restauration intérieure à la suite de l'incendie survenu en avril 2019, a lieu **les 7 et 8 décembre 2024.**
La célébration est menée par l'archevêque de Paris, Laurent Ulrich, en deux parties :

- <u>Samedi 7 décembre</u> : l'office religieux de l'ouverture des portes, du réveil du grand orgue, du chant de l'office de réouverture (un cantique, un psaume, le chant du magnificat, les intentions de prière pour le monde entier, la prière du Notre Père), de la bénédiction finale et du chant du Te Deum ; le président de la République intervient par un discours durant l'office ;

- <u>Dimanche 8 décembre</u> : la messe inaugurale avec la consécration de l'autel majeur.

Un grand nombre de chefs d'État et de gouvernement, actuels et anciens, ou leurs représentants envoyés spécialement pour l'occasion, participent à l'événement.

« Il y a tant de choses encore à dire sur Notre-Dame de Paris, que notre journal ne suffirait pas pour tout écrire. Néanmoins, il me tenait à cœur de vous parler de cette tragédie et par le biais de celle-ci, rendre un hommage appuyé à tous ces soldats du feu ; les Pompiers de Paris, qui ont contribué à sauver l'édifice religieux.
Un hommage également à tous les artisans, restaurateurs d'art qui ont fait que notre Cathédrale Notre-Dame de Paris est encore plus belle et lumineuse. »

BIENVENUE A

Sylvie
BOCQUENET
Aide-soignante

AUX DERNIÈRES NOUVELLES

LAETITIA GEORGES, AGENT LOGISTIQUE DANS LES SOINS EN REMPLACEMENT

Elle est arrivée depuis le 24 Février 2025. Elle a obtenu un Brevet d'Etude Professionnel option Sanitaire et Social en 1996. Elle acquiert de l'expérience en travaillant dans différents EHPAD.

Elle décide de changer de métier pour travailler comme Téléconseillère dans un centre d'appel, puis en tant que Vendeuse dans un Centre de magasins de Vêtements et comme Vendeuse itinérante en boulangerie.
Cette jeune femme de 47 ans réside à Gray, elle a 3 enfants : Jérémy 26 ans, Melody 24 ans et Lesly 17ans.
Elle aime faire de grandes promenades avec sa chienne MAYA.

EMILIE GIROUX, AIDE-SOIGNANTE EN CDI

Elle est arrivée dans l'établissement le 01er avril 2025. Tout en préparant son Baccalauréat Professionnel Service Milieu Rural obtenu en 2008, elle travaille pendant ses vacances dans différents EHPAD puis comme caissière polyvalente et responsable Suppléante de caisse dans la grande distribution.

Pendant huit ans, elle travaillera dans un EHPAD où elle se formera au métier d'AES en 2019. Cette jeune femme de 36 ans réside à Oyrières avec son mari et ses 2 filles : Kayline 14 ans et Lola 12 ans. Elle se balade avec ses chiens Simba et Vany. Ses passions sont le cinéma et le Bowling.

ALEXANDRA ROUSSEY, AGENT LOGISTIQUE DANS LES SOINS EN REMPLACEMENT

Elle a été embauchée dans notre établissement pour des remplacement depuis le 24 février. En 1997, elle obtient son Baccalauréat Professionnel Option Comptabilité et ensuite trouve un poste de vendeuse dans la grande distribution. Puis, elle décide de changer de métier et exerce pendant douze ans en tant que veilleuse de nuit dans un EHPAD. Actuellement, elle se forme au métier d'Aide-Soignante par la Validation des Acquis de l'Expérience.

Cette femme de 48 ans réside avec son mari et ses trois filles : Megan 27 ans, Orlane 24 ans et Maëlys 17 ans Etudiante en Sécurité. Elle est l'heureuse mamie de deux petites-filles : Mélia 20 mois et Luna 19 Mois.

Elle adore marcher avec ses deux chiens Hawaï et Chanel. Elle écoute de la musique et pratique la course à pied.

SOPHIE ABDOULINE, AGENT LOGISTIQUE DANS LES SOINS EN REMPLACEMENT

Elle est arrivée depuis le 10 Février 2025 en remplacement dans les secteurs de jour comme de nuit. En 2000, elle obtient un Baccalauréat Professionnel Secrétariat. Pendant sept ans, elle travaille à son compte, elle fabrique de la décoration d'intérieur à base de textile recyclé en partenariat avec la Recyclerie Grayloise. Puis, elle change de métier, et travaille comme veilleuse de nuit dans un foyer de vie pour personnes en situation de handicap.

Cette jeune femme a 43 ans réside à Ancier avec ses trois garçons : Mathéo 20 ans, Dimitri 12 ans et Corentin 9 ans. Elle a deux chats Yaya et Titi et des poules. Elle pratique du sport, aime se promener dans la nature.

LÉA NOUVEAU, AGENT LOGISTIQUE HÔTELIER

Elle est arrivée en CDI depuis le 22 Mars. En 2018, elle obtient son Baccalauréat Professionnel Service aux Personnes et Animation dans les Territoires.

Elle exerce comme Serveuse pendant 5 ans et opératrice en usine pendant un an. Elle travaille ensuite dans la grande distribution et comme barman en boîte de nuit.

Cette jeune femme de 25 ans vit en couple et a un petit garçon, Léandre, de 9 mois. Elle aime aussi son chat Mimine et pratique un sport : le Squat.

EVA JAMES, AIDE-SOIGNANTE EN CDI DEPUIS LE 1ER JUIN

Elle obtient son Baccalauréat Professionnel Services aux Personnes et Animation en 2023 puis intègre l'Institut de Soins Infirmiers et valide sa première année et obtient son diplôme d'Aide-Soignante. Elle a déjà beaucoup d'expériences puisqu'elle a fait des remplacements en milieu hospitalier de jour comme de nuit et au Service de Soins de Suite et de Réadaptation.

Nous la connaissons déjà car elle a effectué des remplacements pendant les congés d'été en 2024. Cette jeune fille a 20 ans et réside à Gray. Elle adore la lecture, aime cuisiner et faire des activités manuelles.

IRÈNE BARDET, AIDE-SOIGNANTE EN REMPLACEMENT DE NUIT

Elle est diplômée Aide-Soignante et possède une grande expérience puisqu'elle a travaillé essentiellement dans le domaine des soins à domicile ainsi qu'en EPHAD.
Cette jeune femme de 45 ans réside à Saint-Loup Nantouard et a 4 enfants. Elle aime les sorties en famille et pratique le vélo accompagné de son chien.

Au revoir

Pélagie DEMESY

Elle occupait un poste d'Aide-Soignante depuis le 10 Novembre 2016. Elle nous a quittés le 17 Janvier 2025.

Lise OUDIN

Elle occupait un poste d'Aide-Soignante depuis le 01er Novembre 2018 et nous a quittés le 27 Décembre 2024.

Stéphane LÉONARD

Il occupait un poste d'Aide-Soignant de Nuit depuis le 9 Juillet 2018, il nous a quittés le 27 Avril 2025.

Christine SEYLLER

Elle occupait un poste d'Agent Logistique Hôtelier depuis le 6 Mai 2024, elle nous a quittés le 28 Mars 2025.

Océane MARVILLET

Elle occupait un poste d'Agent Logistique Hôtelier dans le cadre d'un contrat aidé depuis le 2 Novembre 2023. Le contrat a pris fin le 30 Avril 2025.

SANDY ELLENRIEDER

Elle occupait un poste d'Agent Logistique Hôtelier dans le cadre d'un contrat aidé depuis le 3 Mai 2024, le contrat a pris fin le 30 Avril 2025.

MATHÉO NARDELLA, APPRENTI AU SERVICE ENTRETIEN

Il est arrivé le 28 Août 2023 pour préparer en alternance un certificat professionnel spécialité : Intervention Maintenance Technique Bâtiment. Il va nous quitter le 30 Juin.

LEA REGAZZONI, VEILLEUSE DE NUIT

Elle est arrivée en Février 2020 comme remplaçante puis embauchée en 2023. Elle nous a quitté le 27 Mai 2025.

MARJORIE COLNEY, AIDE-SOIGNANTE

Elle est arrivée le 1 Octobre 2023 et qui nous quitte le 18 Juin 2025.

Naissance

Louise

Est Née
Le 24 Janvier 2025
A Dijon
Elle Pèse : 2 kg 990
Et mesure 48 cm
Pour la plus grande joie
de ses parents :
Léa REGAZZONI, et
son conjoint Brian

Gabin

Est Né
Le 20 Février 2025
A Besançon
Il Pèse : 1 kg 960
Et mesure 45 cm
Pour la plus grande
joie de ses parents :
Mélanie GOBRY, et
son conjoint Thomas

Émile

Est Né
Le 02 Avril 2025
A Besançon à 10h12
Il Pèse : 3 kg 480
Et mesure 50 cm
Pour la plus grande joie de ses parents :
Océane BILLOTET et son mari Benjamin

DES INSTANTS PRÉCIEUX PARTAGÉS AU QUOTIDIEN : L'ACCOMPAGNEMENT ET LES ANIMATIONS PROPOSÉS PAR LES SOIGNANTS

Fanny CAHUET
Cadre de santé

L'ACCOMPAGNEMENT DES HABITANTS

Au sein de notre EHPAD, l'accompagnement des habitants par le personnel soignant va bien au-delà des soins de nursing et de confort. Chaque jour, les équipes se mobilisent pour créer un cadre de vie chaleureux, stimulant et profondément humain. À travers des temps d'animation et des accompagnements personnalisés, nous plaçons la relation au cœur de notre engagement.

Des accompagnements individualisés, pour une vie active et connectée au monde extérieur

Les soignants participent régulièrement, en collaboration avec le service animation à des sorties en extérieur, permettant aux résidents de profiter de l'air frais, de maintenir leur mobilité et de garder un lien avec la vie locale.

Par ailleurs, l'équipe met à profit les temps d'accompagnement quotidiens, que ce soit pour une marche dans le quartier, un accompagnement pour faire quelques achats ou boire un verre en terrasse en ville, chaque sortie est un petit moment de partage, apprécié pour son naturel et sa convivialité.

Des animations pour éveiller les sens, les souvenirs et les talents

Au fil de la semaine, une diversité d'activités est proposée pour répondre aux envies et aux besoins de chacun : activités manuelles (peinture, bricolage, décoration, coloriage…), séances Snoezelen pour une stimulation sensorielle douce et relaxante, mais aussi des temps d'écoute et de partage qui permettent aux habitants d'exprimer leurs émotions, de raconter leur histoire, et simplement de se sentir entendus et compris.

Créer du lien, chaque jour, dans les gestes simples

Ces moments, qu'ils soient organisés ou spontanés, sont autant d'occasions de renforcer le lien social et de cultiver la joie de vivre. Ils sont le reflet d'un accompagnement bienveillant, qui prend en compte la personne dans sa globalité. Chaque sourire, chaque parole échangée, chaque balade partagée est une petite victoire du quotidien.

Grâce à l'implication et à la sensibilité de l'ensemble du personnel, notre EHPAD est un lieu de vie où chacun peut continuer à exister pleinement, dans le respect de son rythme et de ses envies. Ces temps d'accompagnement et d'animation sont bien plus que des activités : **ce sont des moments de vie, riches de sens et de présence.**

BIENVENUE À :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

Patricia
HOCHET ROYER
Secrétaire
de
Direction

CARNET

MADAME COLLETTE CHEVALLEY

est née à Trémoins le 29 mars 1940. De son mariage, 6 enfants ont vu le jour. Ils l'ont comblée en lui donnant 11 petits enfants. En plus de s'occuper de ses enfants, elle exerçait le métier de lingère.

Avant son entrée le 2 janvier dernier, elle vivait à Gray. Elle aimait voyager, jouer au triomino, au jeu de l'oie et faisait partie de plusieurs associations. Quand nous lui rendons visite, il y a de bonnes senteurs, Collette aime et a toujours apprécié les fleurs, vous en trouverez toujours chez elle.

MADAME FRANCE CHARDEYRON

est née le 6 juin 1935. Elle habitait à Gray la ville avant d'arriver ici le 22 avril. Elle a choisi de venir à l'EHPAD car sa maman avait été elle aussi résidente à Cournot. En 1955, France a épousé Marcel

Ils ont eu 3 enfants ; Jean-Paul, Pascal et Marie-Claire. Elle aime lire et les animaux. Elle va pouvoir faire connaissance avec nos 2 chats, nos oiseaux, et profiter de l'aquarium.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MONSIEUR ROLAND PRETET est venu nous rejoindre le 4 mars. Il est né à Nantilly le 19 juillet 1934 et il y vivait jusqu'à son arrivée à l'EHPAD. Le 2 décembre 1961 il épousa Nicole. Thierry et Pascal sont nés de cette union. Paysan au sein de la ferme de sa maman, il a dû partir à la guerre en Algérie, puis en Tunisie avant de faire partie des tirailleurs sénégalais et de la légion étrangère. A son retour, il a ouvert une épicerie dans son village, et a fini par travailler à l'usine FOUINETEAU de Gray. Jardiner, chasser et pécher faisaient partie de ses loisirs. Il apprécie également pousser la chansonnette et danser lors de nos animations musicales. Plein d'humour, vous avez sans doute eu l'occasion d'écouter ses blagues !!

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

MADAME SUZANNE LACHAUX est née à Angirey, le 26 mars 1929. Elle habitait Gray, avant son entrée le 17 mars, qu'elle attendait avec impatience ! En 1948 Gilbert lui a demandé sa main ! Nicole, Danièle et Michel sont venus comblés le foyer. Ensemble ils ont exercé le métier de cultivateurs. Au sein de l'EHPAD, elle est très impliquée et a pu retrouver des amis. Elle aimait la couture, chanter, danser, faire des jeux de société qu'elle continue à pratiquer à la maison de retraite.

MADAME NICOLE BAUMANN est née à Nantilly le 28 octobre 1936. Elle a travaillé dans le commerce, puis en tant qu'employée de bureau et ensuite responsable chez Christine Laure. Le 4 juillet 1959, Pierre et Nicole se sont dit « oui ». Hervé, Nathalie et Sophie, sont nés de cette union. Des petits enfants et arrières petits-enfants sont venus combler le couple. Nous avons connu Nicole, lors de son premier séjour temporaire au printemps 2024. Pierre lui rend visite tous les jours. Elle a intégré le PASA au sein duquel elle participe à de nombreuses activités et elle apprécie les jeux de société. Elle aime les animaux. Lorsqu'elle se promène vers notre volière, cela lui rappelle les canaries qu'elle a eu.

SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU

MAURICE CADINOT est né le 18 avril 1935 à Fécamp. Il a grandi au sein de la boulangerie de ses parents. Puis, il est devenu pâtissier. Il a bourlingué à droite à gauche… le 21 avril 1958, il épouse Renée. Ils ont tenu une pâtisserie durant 46 ans. Véronique est venue faire la joie de ce couple. Puis un petit fils et ensuite 2 arrière-petits-enfants. Chats et chiens et surtout le cavalier King Charles étaient leurs animaux de compagnie. Maurice a souhaité entrer à l'EHPAD pour briser la solitude entre autres. Il a pu profiter de son premier « Mercredi musical » où nous fêtions les anniversaires. Il aime aussi chanter et le contact avec les autres. N'hésitez pas à vous informer si vous avez besoin d'aide pour la mécanique car c'est une de ses passions. Il est également amateur de compétitions télévisées de Tennis.

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

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

MADAME GINETTE ROLLET était née le 20 février 1929 à Frétigney. Elle était entrée à l'EHPAD le 30 janvier 2024. Si vous aviez besoin d'un petit conseil en couture, elle n'hésitait pas à vous donner des idées, ayant été couturière. Elle appréciait chanter, écouter la musique et être en compagnie des enfants. Quand vous passiez du temps vers elle, Ginette était toujours très souriante et s'adaptait à tous les sujets de discussions avec délicatesse. Sa famille était bien présente, ce qui était très important pour elle.
Le 1er janvier dernier, discrètement, Ginette est partie vers d'autres horizons.

MADAME JULIETTE CHARLES était née le 29 mars 1929 à Jougne. Suite à la fermeture des Perrières à Gy, elle était entrée le 25 octobre 2016 dans notre EHPAD. Juliette était toujours souriante avec un brin d'humour. Elle participait à des activités au sein du PASA. Elle aimait la musique et elle avait toujours deux admirateurs à ses côtés : Roméo et Pepito, nos deux chats. Le 15 avril dernier, « Juju » (comme elle aimait bien être appelée) est partie rejoindre les étoiles.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME MARIE GALLARD était née le 6 août 1931 à Limalonges. Elle vivait en région Parisienne vers son fils. Pour des raisons de santé, elle a dû entrer en EHPAD le 2 mai 2024. Elle avait souhaité entrer ici car sa fille habite à côté. Elle participait à quelques activités dont le loto, les après-midis avec musique et journées festives. Marie aimait discuter avec tout le monde (de délicieux moments pour elle). Le 23 février, Marie est partie rejoindre ses êtres chers partis trop tôt.

MADAME MARIE-JEANNE CHAUDOT avait vu le jour le 11 novembre 1938 à Gray. Nous l'avions accueillie le 5 septembre 2024 suite à des problèmes de santé. Dès qu'elle le pouvait, elle participait aux activités, comme le loto, les après-midi « anniversaire », les journées festives, les ateliers gymnastique… Dans sa chambre, elle aimait faire de l'art thérapie. Marie-Jeanne se réunissait avec ses amies au coin salon pour papoter. Ses filles, Brigitte et Martine lui rendaient visite régulièrement et Catherine, qui habitait plus loin restait en contact téléphonique. Le 6 mai dernier, Marie-Jeanne partait rejoindre son époux Paul, disparu l'année dernière.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

MONSIEUR GILLES MARCOUX était né le 8 décembre 1943 à Chargey les Gray. Il a fini sa carrière comme ancien directeur dans la motoculture. Il faisait partie d'un club, et toutes les semaines, il allait profiter de sa grande passion « la danse » !! Il est arrivé à l'EHPAD le 14 novembre 2024. Qui ne connaissait pas Gilles !!!! Le jour de son arrivée, on aurait cru accueillir une star, nos ainés étaient là, heureux de voir leur copain venir vivre vers eux. Sa compagne Viviane avec laquelle il continuait à aller danser et guincher les dimanches venait souvent le retrouver à l'EHPAD. Gilles vous accueillait toujours avec un grand sourire. Il nous demandait de faire une petite danse avec lui. Malheureusement le 12 mars dernier, la musique s'est arrêtée pour Gilles.

MONSIEUR YVES OUDIN était né le 31 mai 1928 à Bucey les Gy. La vie quotidienne à domicile n'était plus adaptée pour lui, de ce fait, il est arrivé à l'EHPAD le 29 février 2024 accompagné par son épouse Jeanne. Elle lui rendait visite dès que possible, sinon il était entouré de ses enfants et petits-enfants. Fruitier et Maraicher jusqu'à 87 ans, il faisait les marchés de Besançon et Gray avec son épouse. Yves était apprécié de ses fidèles clients. Il appréciait la lecture sur l'histoire, les voyage et le jardinage. Le 6 mai dernier il s'en est allé vers d'autres jardins……

SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU

MARIE ROYER, était née le 21 mars 1920 à Mennouveaux. Elle a vécu en Côte d'or, à Gray puis a habité à Arc les Gray. Suite à des soucis de santé, elle avait dû entrer en EHPAD à Oyrières et est venue nous rejoindre le 1er avril 2020. Elle a été une personne battante toute sa vie. Dès son jeune âge elle a dû travailler. Elle a exercé aussi à l'hôpital de Gray. C'était une grande randonneuse, elle a traversé 2 fois le GR20. Elle connaissait tellement de lieux, avec son sac à dos, parfois rempli de cailloux !!! Elle aimait assister au loto du vendredi avec Jean et participer à quelques sorties. Elle aimait également se rendre auprès des bénévoles l'après-midi pour papoter. Nous nous souvenons de Marie lorsqu'elle a fait son Baptême de l'air alors qu'elle avait 101 ans !! Elle aimait discuter et nous faire part de ses expériences, en nous expliquant que la vie était beaucoup plus dure à son époque. Le 4 juin dernier, elle est partie rejoindre ses parents Claire et Félicien ….

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

RÉSERVATION REPAS PASSAGER HABITANTS ET INVITÉS

Il vous est donné la possibilité de déjeuner aux côtés de vos proches et nous sommes heureux de vous permettre l'accès à cette prestation.

Le tarif des repas est le suivant :

Concerne	Tarif
Tous les jours de la semaine	15 euros
Jours fériés hors journées festives	15 euros
Enfants de moins de 10 ans	10 euros

- ✓ **Le menu servi est celui du jour**
- ✓ **Réservation 72 heures à l'avance (selon places disponibles) ***
- ✓ **Les repas sont servis à midi (merci de respecter l'heure).**
- ✓ **Règlement des repas se fait auprès du secrétariat.**

*** Patricia HOCHET ROYER, secrétaire de direction et Christelle RAVELET, responsable hôtelière sont habilités à prendre les réservations des repas « passagers » Aucun autre salarié de l'établissement ne pourra donc les prendre.**

Les horaires du secrétariat : du lundi au vendredi de 8h00 à 16h30.

PETIT RAPPEL

- En s'y prenant bien en avance, et en ayant pris attache auprès de la responsable hôtelière, vous pouvez voir ensemble pour un menu festif (repas d'anniversaire…).

- Le personnel de service fera son possible pour satisfaire vos attentes qui ne peuvent pas être celles dispensées dans un restaurant (que nous ne sommes pas).

Éric SEPREY
Cuisinier

CULINAIRE

CAKE SALÉ THON SARDINES POUR L'APÉRITIF

Liste des ingrédients

- 1 boite de thon au naturel (100-120 g)
- 1 boite de sardine à l'huile
- ¼ de poivron rouge
- 50 g de gruyère
- 4 cuillères à soupe de maïs grain
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 50 g de beurre
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de paprika ou autre (curry…)
- 2 cuillères à soupe de crème ou fromage frais ou fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Herbes de Provence et herbes aromatiques

Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 15 min
Portion : 4 personnes

Préparation :

1) Découpez le potiron en cube
2) Mélangez la crème, l'œuf et le beurre fondu
3) Ajoutez le concentré de tomate, les herbes de Provence, les herbes aromatiques ciselées. (Coriandre, cerfeuil, menthe, ciboulette…)
4) Ajoutez ensuite les ingrédients secs : farine, levure, paprika, ect…)
5) Enfin, émiettez le thon et écrasez les sardines avec une fourchette. Mettez tout dans un bol, même l'huile des sardines.
6) Ajoutez le maïs, le poivron et le gruyère en cube
7) Déposez des tas sur une plaque de papier cuisson et enfournez 15 min à 180°C.

QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX

Jean MOUGENOT
AMP

QUOI DE NEUF ?

RÉFECTION DE LA CUISINE

Après plusieurs décennies de fonctionnement, nos cuisines avaient bien besoin d'un petit rafraîchissement.

Le service entretien a procédé à la remise en peinture des murs, réfection et mise en peinture des portes, réfection de la plonge et de la légumerie.

DÉLOCALISATION DE LA CHAPELLE

Nous vous faisions part dans un précédent article de la suppression, faute de place, de la chapelle, transformée en bureau pour la direction.

C'est donc dans le solarium « Marc CHABOT » que votre chapelle a été installée.

Celui-ci offre un vaste espace, ouvert sur le parc et permettra aux habitants qui le souhaitent, de venir s'y recueillir.

CHARIOT DOUCHE AU LIT:

Afin d'apporter des soins d'hygiène et de confort appropriés aux habitants les plus dépendants, nous avons fait l'acquisition d'un chariot douche au lit.

Celui-ci permet aux soignantes de prendre en soin et en toute sécurité l'habitant sans avoir à le sortir de sa chambre.

Le coût de ce chariot-douche au lit est de 7000 €. Ce financement a été possible grâce à une subvention de l'Agence Régionale de Santé.

Jean MOUGENOT
AMP

S
P
O
R
T

LA GRAYLOISE

La 13ème édition de la Marche Course la Grayloise, organisée par Maria CHARTON au profit du cancer du sein, a eu lieu **dimanche 9 mars.**

Cette année encore, le nombre d'inscrits pour cette manifestation était très élevé.

L'EHPAD Cournot-Changey, par le biais de quelques membres du personnel, a apporté également sa contribution pour cette belle cause qu'est la recherche pour le cancer du sein, à raison de 5 € par personne.

Le CSE a également participé en doublant le montant de la contribution.

Le don total versé à la Grayloise, cette année est de 200 €.

Félicitation aux membres du personnel qui ont participé à cette manifestation et un grand merci à tous les membres de leur famille qui se sont joint à eux.

LES BOUCLES DE LA SAÔNE

Les traditionnelles boucles du Val de Saône ont eu lieu **dimanche 16 mars**. Celles-ci proposent chaque année un parcours sur route de 10 km et un semi-marathon de 21 km.

L'équipe sportive de l'EHPAD ; **Frédéric MEUNIER, Directeur ; Delphine NARDELLA, Animatrice coordinatrice ; Dominique RUI, compagnon de Delphine, Valérie JOSSET, Psychologue et Jean MOUGENOT, AMP**, ont donc à nouveau chaussé les baskets.

Cependant, un défi a été réalisé par deux de nos plus valeureux coureurs, Delphine et son compagnon Dominique. En effet, ils ont relevé le défi de courir le semi-marathon de 21 km pour la première fois.

Cette année, il y a eu un record d'inscription ; 547 pour les 10 Km et 542 pour le semi-marathon.

Classement final pour nos trois coureurs des dix Km :

1. MEUNIER Frédéric, 51 Minutes.
2. MOUGENOT Jean, 1 heure et 6 minutes.
3. JOSSET Valérie, 1 heure et 9 minutes.

Classement final pour nos deux semi-marathoniens :

1. NARDELLA Delphine, 2 heures et 38 secondes.
2. RUI Dominique, 2 heures et 2 minutes.

Félicitation à l'ensemble de nos sportifs et un grand bravo à Delphine et Dominique pour avoir bouclé le semi-marathon dans un temps tout à fait honorable pour une première.

Merci à nos meilleurs supporters, « les habitants » !!!

Alain BAILLY
Médecin
Coordonnateur

L'ARTHROSE

C'EST QUOI L'ARTHROSE ??

En France, l'arthrose touche 10 millions de personnes, dont 65 % des personnes âgées de 65 ans et plus. L'arthrose est la plus courante des **affections chroniques** touchant les articulations. Une articulation est l'endroit où deux os se rejoignent. Le cartilage est le tissu protecteur qui recouvre l'extrémité des os. Chez les personnes souffrant d'arthrose, le cartilage se détériore, ce qui entraîne un frottement des os de l'articulation. Cela peut provoquer des douleurs, des raideurs, une gêne fonctionnelle et d'autres symptômes. L'arthrose peut toucher différentes parties du corps : arthrose des cervicales, arthrose du genou, arthrose de la hanche, arthrose de la main…

QUELS SONT LES TYPES D'ARTHROSE ??

L'ARTHROSE DES CERVICALES

Les **cervicales** sont les vertèbres situées au niveau du cou. L'arthrose cervicale, parfois appelée cervicarthrose, est une maladie chronique, qui évolue sur plusieurs années. Elle apparaît dans la plupart des cas après 40 ans. Plus de trois quarts des personnes affectées par l'arthrose en France ressentent des symptômes et douleurs au niveau de la colonne vertébrale (arthrose lombaire ou cervicale).

L'ARTHROSE DU GENOU

L'arthrose du **genou**, ou gonarthrose, affecte 30 % des personnes souffrant d'arthrose en France.

L'ARTHROSE DE LA HANCHE

L'arthrose de la hanche concerne 10 % des cas d'arthrose en France. Les médecins l'appellent également **coxarthrose**.

L'ARTHROSE DES MAINS

Après l'arthrose de la colonne vertébrale, l'arthrose de la **main** est le type d'arthrose le plus fréquent en France, avec 35 à 45 % des personnes atteintes par cette maladie qui sont touchées. Au niveau de la main, il s'agit souvent d'une arthrose du pouce, ou d'une arthrose des doigts dans leur ensemble.

L'ARTHROSE DU PIED

L'arthrose du pied est peu fréquente. Elle peut toucher les orteils ou la **cheville**.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ARTHROSE ?

L'arthrose se manifeste quand le cartilage articulaire, qui amortit les frottements au niveau des extrémités des os dans vos articulations, se dégrade. À terme, si le cartilage disparaît complètement, les deux os frottent l'un contre l'autre. Outre la dégradation du cartilage articulaire, l'arthrose affecte l'ensemble de l'articulation. Elle provoque des modifications de l'os — notamment l'apparition d'excroissances osseuses ostéophytes — et une destruction des tissus conjonctifs qui maintiennent l'articulation et relient les muscles aux os. Elle entraîne également une inflammation du fait des petits morceaux de cartilage qui se diffusent au niveau de l'articulation.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE DE L'ARTHROSE ?

Certains facteurs favorisent l'apparition de l'arthrose :

- **L'âge** : le risque d'arthrose s'élève à mesure qu'on avance en âge. C'est le principal facteur de risque ;
- **Le sexe** : les femmes sont plus sujettes à l'arthrose ;
- **L'obésité et le surpoids** : ils détériorent les articulations porteuses, comme les genoux et les hanches ;
- **Les blessures articulaires**, y compris celles survenues dans le passé et pourtant guéries ;
- Une sollicitation excessive des **articulations** ;
- **L'hérédité** ;
- Des **malformations** osseuses congénitales ;

- Certaines **maladies métaboliques**, en particulier le diabète et l'hémochromatose ;
- des maladies **articulaires**, comme la polyarthrite rhumatoïde.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE L'ARTHROSE ?

Quelle que soit l'articulation touchée, le symptôme le plus courant de l'arthrose est la douleur qui apparaît après la sollicitation ou l'inactivité d'une articulation. Les **symptômes** se développent lentement au fil des années. Ils peuvent varier d'une personne à l'autre :

- Des **douleurs** articulaires au niveau de l'articulation arthrosique ;
- Une **raideur** articulaire, surtout le matin au lever ou après une période d'inactivité ;
- Une diminution de l'amplitude de **mouvement** de l'articulation ;
- Une sensation de **grincement** de l'articulation lorsqu'on la bouge, car le cartilage s'use (à un stade plus avancé).

QUELS SONT LES TRAITEMENTS DE L'ARTHROSE ?

Il n'existe pas de traitement pour soigner l'arthrose. Le traitement de l'arthrose est donc uniquement destiné à atténuer les symptômes. Il comporte en général :

- Des **médicaments** pour soulager la douleur et analgésiques oraux, notamment des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Les traitements "symptomatiques d'action lente" à base de glucosamine, de sulfate de chondroïtine ou de dérivés d'avocat et de soja sont parfois envisagés, mais leur efficacité réelle n'a pas été prouvée scientifiquement.
- Des séances de **kinésithérapie**.
- L'application de **compresses** chaudes et froides en alternance.
- Des mesures d'**hygiène de vie** : perte de poids en cas de surpoids, adoption d'une alimentation saine, traitement du diabète, du cholestérol et de l'hémochromatose.

- Des mesures **orthopédiques** : port d'orthèses, de semelles orthopédiques, une béquille pour faciliter la marche.
- Des **infiltrations** intra articulaires (de stéroïdes ou d'acide hyaluronique).

La **chirurgie** peut être utile pour soulager la douleur et rétablir la fonction lorsque les autres traitements se sont révélés inefficaces. L'arthroplastie (pose d'une prothèse totale en lieu et place de l'articulation) est souvent envisagée pour la hanche ou le genou.

JOURNAL D'ALICE

Nous retrouvons notre chère petite Alice et ses aventures !!

MÉMÈRE GEORGETTE ET ALICE PRÉPARE LA FÊTE DE FIN D'ANNÉE

Alice, très excitée, entre en trombe dans la chambre de son arrière-grand-mère Georgette qui habite dans la Grande Maison Cournot - Changey.

-Alice ? Mais qu'est-ce-qui arrive ?

-Mémère Georgette, ça y est, la maîtresse a fixé la date du spectacle de fin d'année. Il faut répéter le texte que nous avons imaginé et écrit ensemble.

-Oui Alice, mais raconte-moi comment cela va-t-il se passer ?

-Nous jouons au Théâtre de Gray ? Toi, tu seras installée dans un fauteuil et moi, je te donnerai la réplique.

-Mais Alice, je ne m'appelle pas « Line Renaud » et ce n'est pas à mon âge que je vais commencer une carrière d'actrice !!!!

-Et pourquoi pas ? Et puis tu es la seule personne en qui j'ai confiance. Alors, s'il te plaît, installons-nous et répétons.

-C'est sans appel ??

-Sans appel.

-Tu as quand même un fichu caractère !

-Oui, et tout le monde dit que je te ressemble !!!!!Alors répétons !

Mémère Georgette commence :

-Holà ! ma chère enfant, que faites-vous céans ?

-Chère confidente, je dois m'entretenir un instant
De sujets très glorieux dont je fus l'héroïne.

Ce matin même, aux dires de mon maître,
Je mis en valeur, de la plus belle façon,
La poésie que vous m'aviez choisie et faite réciter.

Mathématique et latin furent mon point d'orgue.
En d'autres matières, j'exprimai un réel talent.
Chère confidente, j'espère que jamais ne vous décevrai.

-Chère enfant, vous êtes, à ce jour, en tout point fort parfaite,
Et allez attirer de très nombreux galants.

Vos ancêtres, ma chère, instruites au couvent
Ne connaissaient de la vie nul désagrément.
Mais vous, méfiez-vous de leurs jolies figures,
De leur verbe haut et leurs habits dorés.
Fuyez quelques vers bien tournés
Qui rosiront vos joues et vos lèvres,
Vous laissant miroiter d'ineffables bonheurs.
Fermez vos oreilles aux belles promesses,
A l'attrait de l'argent et toute indélicatesse.
Ne vous fiez qu'à votre cœur et vos bons sentiments.
Si point n'est, ne vous engagez pas plus avant.
Ne comptez que sur vous et votre esprit avisé,
Recherchez bonne compagnie de gens civilisés.
Soyez sur vos gardes, votre avenir en dépend.

-Merci chère confidente, en tout point vous comprends
et me souviendrai de vos précieux conseils.

-Et là, Mémère Georgette, je fais une courbette ?
-Non, Alice, une révérence, une profonde révérence.
-Ah ! Bon, et je quitte la scène côté jardin.
-Oui, Alice et sous les applaudissements du public !
-Oh ! Mémère Georgette, j'adore le théâtre.
J'adooooooooooooooooooooooooooooooooooooore !!!!

Alice et Mémère Georgette

Texte Annie Laurent-Beurey

Delphine NARDELLA
Animatrice
Coordinatrice

TEMPS FORTS

GOÛTER AVEC LES FAMILLES AU PASA

Jeudi 16 janvier : Un beau moment de partage et de convivialité au PASA avec les familles et les habitants autour d'un après-midi en chansons avec Caroline, musicothérapeute.

CONCOURS DE CUISINE

Jeudi 13 février a eu lieu la 6ème édition du concours culinaire inter EHPAD. 6 structures ont participé à cette compétition sous le contrôle et le vote avisé des jurys composés de cuisiniers, responsables ou encore bénévoles. Le thème à suivre était **la gaufre façon mignardise**. C'est finalement nos habitants qui se sont imposés avec une note de 17.2/20 pour leur création originale de macarons revisités à la framboise. Félicitations à eux et tous les participants !!!

LA SAINT VALENTIN

Jeudi 20 février un échange intergénérationnel a eu lieu avec une classe d'élèves du lycée Ste Marie de Gray autour de la Saint Valentin. Quizz, projection de photos des habitants en jeunes mariés, danses, l'après-midi a été bien rempli. D'autres structures du bassin Graylois nous avaient rejoint pour l'occasion. Un moment chargé d'émotions et de souvenirs dans une ambiance très conviviale !!!

CARNAVAL

Jeudi 13 février s'est déroulé le traditionnel carnaval de l'EHPAD avec les enfants du personnel. Magie, élection du plus beau costume, beignets…tous les ingrédients étaient réunis pour passer une excellente journée !!!

CHORALE VOX ROMANA

Mercredi 12 mars 13 chanteurs de la Chorale Vox Romana sont venus interpréter quelques chansons de leur répertoire à nos habitants. Une très belle prestation vocale très appréciées de tous !!!!

LES SCOUTS

Ce sont 3 belles rencontres qui ont eu lieu **Jeudi 6, vendredi 7 mars et Mercredi 30 avril** avec les scouts de Gray. Au programme : Jeux, échanges, messe, pique-nique, camp… Un beau moment de partage, d'échanges et de découvertes.

BAL COSTUMÉ

L'ambiance était électrique ce **Jeudi 13 mars** à l'occasion du bal costumé de l'EHPAD. Les autres structures du bassin Graylois sont venues nous rejoindre pour l'occasion. Tous se sont déchaînés au son de l'accordéon de Max et de l'harmonica de Claude !!

RENCONTRES AVEC LES ÉLÈVES DU LYCÉE FERTET

De nouveaux échanges se sont créés Mercredi **19 mars et mercredi 09 avril** avec quelques élèves du lycée Fertet. Après la venue des élèves à l'EHPAD autour de jeux, nous nous sommes rendus au Lycée avec quelques habitants. L'occasion pour nos aînés de s'offrir une seconde jeunesse !!

EHPAD TOUR : LA BOITE À MUSIQUE

Le projet EHPAD Tour initié par le département a pour but d'amener la culture et le divertissement dans les EHPAD. C'est ainsi que **Lundi 10 février et Jeudi 20 mars** nous avons eu le privilège de rencontrer la musicienne Clotilde Moulin et le comédien Théo Lanatrix de la compagnie Ofam. Ils nous ont offert un temps d'échange autour de la musique et un spectacle à mi-chemin entre le théâtre et la chanson, le divertissement et l'émotion, un spectacle à la fois drôle et magique !! Merci pour ce moment magique !!

TOUS AU CIRQUE !!!

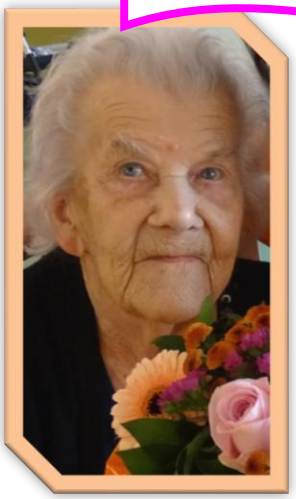
Lundi 07 Avril, 50 habitants, une quarantaine de famille avec quelques membres du personnel et des bénévoles se sont rendus à Gray-La-ville pour assister à une représentation du cirque Européen. Le service animation avait fait privatiser le chapiteau pour l'occasion. La richesse du spectacle a permis à nos habitants de retomber en enfance et offrir un sacré bol de nostalgie et de bonheur à chacun !!!

THÉÂTRE : LA TROUPE EN DÉLIRE

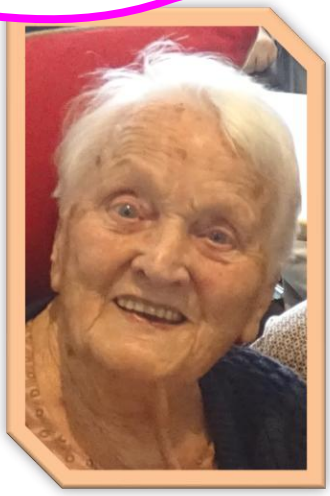
Dimanche 13 Avril nous avons pris la direction du théâtre de Gray afin d'assister à la représentation de la troupe en délire de Rigny. Un grand moment de fous rires et quiproquos parfaitement joués !!! Bravo pour cette belle mise en scène et le talent des comédiens !!!

CENTENAIRES

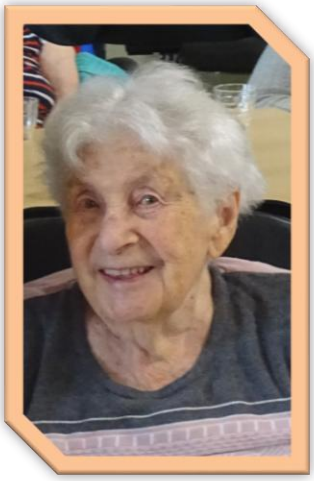
L'EHPAD a célébré 3 centenaires en ce premier semestre :



Mme Marie-Louise ROYER
105 ans le 21 mars 2025



Mme Geneviève SINGIER
100 ans le 06 mai 2025



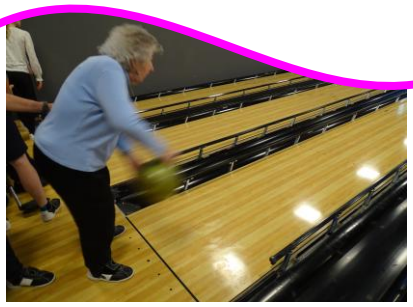
Mme Suzanne MALDONADO
100 ans le 07 mai 2025

PIQUE-NIQUE AVEC L'ÉCOLE DE VELESMES

Jeudi 15 mai nous avons accueilli les petits de l'école de Velesmes à venir partager avec nos habitants un pique-nique. Un très beau moment intergénérationnel qui s'est terminé par un lâcher de ballons dans le parc !! Le prochain rendez-vous est fixé en Juillet à l'école.

SORTIE BOWLING

Jeudi 22 mai nous avons pris la Direction du Bowling à Besançon « Aux Ateliers ». D'autres structures du bassin Graylois étaient présentes pour l'occasion. Ce fut un excellent après-midi pour nos habitants qui se sont pris complétement au jeu !! Le poids des boules n'a pas freiné l'entrain de chacun !!!



DÉJEUNER CROISIÈRE

Lundi 26 mai une trentaine d'habitants ont pris place à bord du bateau l'Audacieux pour un déjeuner croisière. De Rigny en passant par Mantoche, chacun a pu apprécier la beauté des paysages depuis la Saône. Une très belle balade de 2h qui a su ravir les convives autour d'un excellent repas et d'un personnel de bord au top !!

FÊTE DE L'ÉTÉ

Habitants, personnel et familles étaient réunis pour la traditionnelle fête de l'été placée sous le signe des Iles **Vendredi 20 Juin.** Les habitants avaient préparé un répertoire de chants, le personnel quelques danses et une troupe de danseuses tahitiennes nous a fait voyager en Polynésie !!! Le repas entièrement préparé par notre équipe restauration nous a également transporté dans les Iles !! Ce fut une très belle réussite et un beau moment de convivialité !!!

Tiphaine CARLOT
Assistante Ressources Humaines

PEUT ON RIRE DE TOUT

PEUT-ON ENCORE RIRE DE TOUT ?

L'humour est une arme. Reste à savoir entre quelles mains on la met.

« On ne peut plus rien dire. » Cette rengaine, on l'entend partout. Dans les plateaux télé, les stand-ups, les conversations de bistrot. À en croire certains, l'humour serait aujourd'hui menacé par une armée de censeurs, militants ou « fragiles », qui refuseraient tout ce qui dépasse la ligne du politiquement correct. Mais la réalité est plus complexe que ce refrain victimaire.

Ce n'est pas qu'on ne peut *plus* rire de tout. C'est qu'on ne peut plus rire de tout sans retour de bâton. Et c'est bien cela qui dérange. Les blagues racistes ? Sexistes ? Homophobes ? Elles existent toujours. Mais elles ne passent plus inaperçues. Elles sont contestées, critiquées, exposées. Ce n'est pas la fin de l'humour : c'est la naissance d'un débat.

Or, le rire n'a jamais été neutre. Il peut libérer, soulager, rassembler. Mais il peut aussi humilier, stigmatiser, écraser. Et ceux qui brandissent la liberté d'expression comme un bouclier oublient parfois que cette liberté n'est pas un blanc-seing pour blesser en toute impunité.

Oui, on peut rire de tout. Mais la vraie question est : qui rit, de quoi, et surtout… de qui ? Rire d'un politicien corrompu n'est pas la même chose que rire d'une victime d'agression. Tourner en dérision les puissants est un acte de satire ; se moquer des minorités ou des personnes en souffrance, c'est renforcer des rapports de domination.

Certains humoristes assument ce choix. D'autres s'en défendent, prétendant qu'« *une blague, ce n'est jamais méchant* ». Mais le public, lui, a changé. Il réagit, interpelle, remet en cause. Et cette réaction, aussi bruyante soit-elle, fait partie du jeu démocratique. Ce n'est pas la censure. C'est la conséquence.

Le rire est une liberté. Mais c'est aussi un acte moral, un choix de cible, un positionnement dans le monde. Il ne s'agit pas d'interdire les blagues dérangeantes, mais d'en comprendre la portée. Il ne s'agit pas de museler les artistes, mais de reconnaître qu'ils ne sont pas au-dessus de tout.

Alors, peut-on encore rire de tout ? Oui. Mais il faut être prêt à en assumer les rires… comme les silences. Les applaudissements, comme les huées. Le véritable courage, ce n'est pas de choquer pour choquer. C'est de comprendre à qui l'on parle, et pourquoi on rit.

Margot
TISSERANDOT
Aide-Soignante

LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE CHEZ L'HABITANT

Souvent, vous allez entendre les professionnels, parler d'autonomie, dire que l'autonomie c'est bien et qu'il faut laisser nos aînés faire au maximum par eux même sans jamais vous avoir expliqué qu'est-ce que l'autonomie et pourquoi nous en parlons tant ?
Tout d'abord, il est nécessaire de savoir qu'en tant que soignant, nous sommes là pour vous aider à améliorer ou maintenir votre santé et dans ce cas, nous ne devons en aucun cas réaliser les actes à votre place lorsque vous pouvez le faire car cela reviendrait à nuire à votre santé.

Il existe différents types d'autonomie, ceux sur lesquels nous allons nous pencher sont :

- L'autonomie physique
- L'autonomie mentale

L'autonomie physique :

Chaque personne a un niveau d'autonomie différents, et nous devons nous adapter à chacun. Lors des soins par exemple, nous pouvons travailler sur cette autonomie. Souvent, par exemple, le soin des pieds est réalisé par le soignant afin d'éviter à l'habitant de se pencher en avant. Pourtant, le faire par lui-même avec la présence du soignant pour le rassurer, lui permettre de mobiliser sa colonne vertébrale et faire fonctionner ses muscles du dos. Sur le long terme, cela aide à la mobilité mais aussi à l'équilibre donc réduire les risques de chute. A l'inverse ne pas le laisser faire revient à risquer une diminution de ses capacités.
En tant que soignant, nous devons nous adapter à chaque personne, laisser faire chacun à son rythme par lui-même permet de maintenir les habitudes mais aussi le respect de soi.

Nous pouvons aussi le remarquer dans l'aide à la mobilité lors des déplacements, plutôt qu'accompagner une personne en fauteuil roulant, nous pouvons lui proposer de marcher en faisant régulièrement des pauses ou en la suivant avec le fauteuil. A force de réaliser ces gestes cela permet d'améliorer la mobilité et ainsi l'autonomie physique de nos habitants.

L'autonomie mentale :

Si certains de nos habitants ne peuvent pas réaliser tout par eux même, notre intervention est nécessaire, cependant, ils gardent une autonomie dans le sens où ils peuvent nous exprimer leurs souhaits et leurs habitudes. Il est bon de savoir que l'autonomie est la capacité à faire ses propres choix, c'est aussi la capacité de savoir ou de faire savoir ce qui est bon pour soi.

Que ce soit pour un choix d'habits, une réalisation de soin, les habitants peuvent nous exprimer leurs attentes afin que nous nous adaptions au mieux dans la mesure du possible.

Cela permet une meilleure considération de l'autre et une prise en compte de ses attentes. Il y a différents moments à la maison de retraite où nous tenons compte de votre autonomie mentale, pour chaque prise de décisions, lors du CVS, de votre inscription pour les sorties estivales...

Pour rappel, nous sommes là pour vous accompagner et en aucun cas pour faire à votre place, bien réaliser notre travail c'est vous encourager à faire les choses par vous-même et ne pas faire à votre place. Comme nous pouvons l'entendre parfois, *« non, nous ne sommes pas payés pour faire les choses à votre place mais plutôt pour vous encourager à le faire par vous-même ».* Donc, même si ce que nous vous laissons faire peut engendrer des inconforts ou douleurs, je vous encourage à le faire par vous-même afin d'éviter que ses inconforts apparaissent plus régulièrement.

Nous sommes disponibles pour vous conseiller dans les actes et techniques à réaliser afin de vous faciliter la vie tout en faisant par vous-même.

Valérie JOSSET
Psychologue

HUMANITUDE LA VERTICALITÉ

HUMANITUDE, MIEUX VIEILLIR ET VERTICALITE

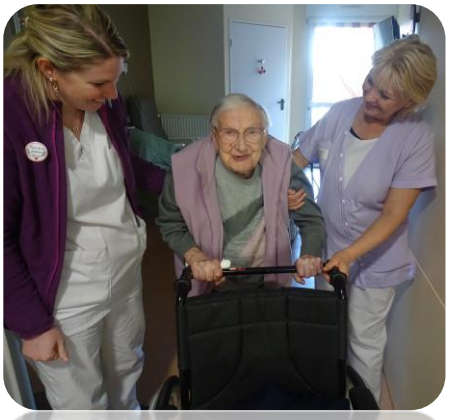
A l'automne dernier, je me suis rendue, accompagnée de mes trois collègues Marylène, Margaux et Fanny au 17ième Colloque « Approches non- médicamenteuses ». Partant du constat de l'importance de l'activité physique pour la santé et le bien vieillir et de certaines interrogations sur nos pratiques, nous avons choisi d'évoquer dans ce numéro, le sujet de la verticalité dont vous avez peut-être entendu parler.

Un des objectifs de la démarche Humanitude est de se donner les moyens d'atteindre, au minimum 20 minutes de verticalité par 24h pour les habitants, afin d'améliorer la qualité de vie de ceux-ci ainsi que celle des professionnels. Se donner les moyens signifie d'être équipé de matériel adapté à la verticalisation, d'organiser les soins (réalisation de la toilette debout, ou assis pour certains) et les activités en ce sens (jeux de pétanque, bal…) par exemple.

La verticalité constitue un pilier identitaire de l'Homme, elle constitue par nature une condition d'appartenance à l'espèce Humaine. **Sauf accident de la vie, un Homme peut rester debout, jusqu'à la fin de sa vie.**

Pour Michel Billé, sociologue que nous avons rencontré à l'occasion de ce colloque, « ***vieillir c'est apprendre à courir lentement*** ». Vieillir est une question d'âge, bien sûr, et en même temps cela signifie apprendre à perdre, accepter et réapprendre à faire les choses différemment. Vieillir engendre ainsi une transformation du rapport aux choses, pour « *le temps qu'il nous reste à vivre ensemble* ».

Notre travail en Humanitude est alors d'accompagner une autre manière d'être au monde. Le vieillissement constitue une étape de notre vie, entraînant de nombreux remaniements psychiques, comme l'a été l'étape de l'adolescence par exemple… Notre psychisme déteste l'idée de perdre, pourtant il va lui être nécessaire de pouvoir renoncer, accepter la perte pour retrouver un équilibre. Accepter la perte c'est opérer une transformation en s'appuyant sur les capacités préservées, parfois oubliées, en développant d'autres appuis et compétences. Cela relève alors de notre rôle de soignant (au sens large du « prendre soin ») d'évaluer, de révéler les capacités des habitants que nous accompagnons.

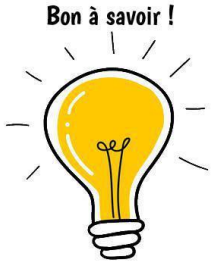


Selon François Carré, cardiologue et médecin du sport, notre santé et notre qualité de vie dépendent de nous. Bouger, marcher ont un effet bénéfique sur l'aspect physique, mental et social. En position assise, le corps s'encrasse, ce qui favorise l'apparition de nombreuses pathologies. L'activité physique permet de ralentir les effets du vieillissement, y compris des maladies neurocognitives. Par les activités motrices proposées à Cournot-Changey, par une sollicitation au quotidien lors de la toilette, de la réfection du lit, des déplacements en salle à manger, etc. nous participons à cette démarche du prendre soin. Les familles, par l'accompagnement de leur proche à l'extérieur ou dans la maison, participent également au maintien de cette qualité de vie. *Par vos efforts, vous, habitants de Cournot-Changey (lors des séances de kinésithérapie, de gymnastique, par votre participation aux actes de la vie quotidienne, vos déplacements quotidiens) participez activement à la préservation de votre santé.*

Autrefois, les personnes qui ne pouvaient pas se lever seules restaient au lit, les soins leur étaient prodigués au lit. On opposait alors deux types de patients : « les grabataires », qui vivaient au lit et au fauteuil et les « valides » qui pouvaient sortir du lit ou du fauteuil. L'héritage du passé est encore bien présent dans certaines pratiques.

L'approche Humanitude distingue :

- Les Hommes couchés
- Les Hommes assis-couchés
- Les Hommes assis-debout (qui tiennent sur leurs jambes plus de 40 secondes, et marcher en étant aidé)
- Les Hommes debout qui marchent seuls.



Entre 3 jours et 3 semaines peuvent suffire pour rendre une vieille personne grabataire.

Certains patients considérés autrefois comme « grabataires » peuvent aujourd'hui bénéficier de soins debout (avec aide ou non d'appareillage), nous sollicitons alors leurs capacités parfois négligées auparavant.

Cette position debout et la marche, comme nous l'avons dit plus haut participent au maintien de la santé et du mieux vieillir, et cela en sollicitant différentes fonctions de l'organisme :

- Le cartilage se nourrit des mises en charge, décharge et relâchement lors des mouvements du corps.
- La masse musculaire est principalement maintenue par la marche
- La circulation sanguine est stimulée par la marche, elle permet un meilleur débit cardiaque et participe à la prévention des escarres et des phlébites
- La verticalisation permet une meilleure ventilation des poumons
- Elles ont également un impact sur notre capacité nos fonctions cognitives, nos potentialités d'actions neuromusculaires (amplitude des mouvements)
- L'activité physique permet également un meilleur fonctionnement du système digestif (appétit, transit).

Et enfin, elle nourrit l'estime de soi et la confiance de soi. ***Je pense alors à cette habitante, qui passe beaucoup de temps au fauteuil et qui lors de l'accompagnement aux soins d'hygiène, voit son estime d'elle-même renforcée lorsque nous lui permettons de se regarder debout dans un miroir***.

J'espère que cet article vous permettra de mieux comprendre notre démarche de verticalisation auprès de vous, de vos proches.
Je souhaite également qu'il fasse écho à vous, proches de résidents et professionnels, vous incitant à ne pas rester assis plus d'une heure et demie de suite, à bouger tous les jours et à continuer à monter les escaliers tant que possible pour participer à la préservation de votre santé. « ***Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre*** » (François Carré).

Références :
« **Humanitude** », Yves Gineste et Jérôme Pellissier, Dunod, 2021.
« ***J'aide mon parent à vieillir débout*** », Annie de Vivie, Chronique social, 2021.

AU MOINS 20 MINUTES/PAR JOUR DE VERTICALISATION= PAS DE GRABATISATION

Monique
GUIBOURDENCHE
Bénévole

L'HISTOIRE DU RUBAN

IL Y A 50 ANS LA LOI VEIL

Simone VEIL (1927-2017) est une femme politique connue pour son engagement en faveur des droits des femmes, notamment pour son action concernant l'adoption de la loi sur l'IVG (interruption volontaire de grossesses).

Cette loi a été une étape décisive pour le droit des femmes. Elle visait à répondre à une nécessité de santé publique : l'accès à un avortement sécurisé.

Un nombre très important de femmes avait recours à des avortements clandestins, dans des conditions qui mettaient leur vie en péril. D'autres, qui avaient les moyens, partaient à l'étranger.

Le long parcours de cette loi

Lorsque le débat sur l'avortement porté par Simone VEIL débuta au parlement le 26 novembre 1974, il était l'aboutissement d'un long parcours entamé en 1967 avec la promulgation de la loi NEUWIRTH autorisant la pilule.

Dans les années 1970, les féministes et le planning familial avaient aussi joué un rôle important dans la future obtention du droit à l'avortement, mais de profonds débats idéologiques avaient opposé les anti-IVG au pro-IVG.

Fer de lance de l'opposition, l'association conservatrice « Laissez les vivre » du professeur Jérôme LEJEUNE. En face, la contre-offensive publiait par exemple dans le Nouvel Observateur un manifeste dit des « 343 salopes » de femmes avouant s'être fait avorter, ou les articles de certains médecins tel Jean ROSTAND, Théodore MONOD ou Paul MILLIEZ appelant à plus d'humanité.

En amont du travail de Simone VEIL, une femme avait préparé les consciences, l'avocate Gisèle HALIMI. En 1971, elle avait fondé l'association « CHOISIR » qui réclamait l'abrogation de la loi de 1920 criminalisant l'avortement.

En février 1973, la profession médicale affichait plus nettement son opinion favorable à une éventuelle législation de l'avortement. 331 médecins signaient à leur tour un manifeste dans lequel ils déclaraient avoir pratiqué des avortements.

Un débat tendu à l'assemblée

C'est dans ce contexte qu'entra en lice Simone VEIL. Nommée ministre de la Santé, elle était chargée de préparer le projet de la loi voulu par Valéry GISCARD D'ESTAING, peu après son élection à la Présidence de la République. Le débat en première lecture sur un projet de loi autorisant l'IVG s'ouvrit à l'Assemblée nationale le 26 novembre 1974. A la tribune, la ministre prononça un discours historique.

Dont, voilà l'un des passages les plus forts. ***« Je voudrais tout d'abord vous faire partager une conviction de femme, je m'excuse de la faire devant cette Assemblée presque exclusivement composée d'hommes : aucune femme ne recourt de gaieté de cœur à l'avortement. C'est un drame et restera un drame, il suffit d'écouter les femmes. »***

Le débat dura trois jours et fut particulièrement houleux. Dans la nuit du 29 novembre 1974, l'Assemblée nationale adopta finalement le texte en première lecture avec 284 voix pour 189 contre.

Le Sénat plus serein

Mais le projet de loi devait être encore examiné au Sénat. Une nouvelle fois, le 13 décembre 1974, la ministre de la santé allait défendre son texte à la tribune, arguant l'iniquité et l'inefficacité de la législation existante, et insistant sur l'existence d'une inégalité sociale des femmes devant une grossesse non désirée. Le 20 décembre 1974, la loi relative à l'interruption volontaire de grossesse, votée au Sénat, était définitivement adoptée.

Enfin

La loi Veil est promulguée le 17 janvier 1975. Son entrée en vigueur est prévue initialement pour une période de 5 ans, à titre expérimental. Elle est reconduite sans limite de temps par la loi du 3 décembre 1979.

Isabelle PROST
Bénévole

L A B R E T A G N E

LA BRETAGNE

Dans le précédent numéro du Petit Canard de Changey, je vous avais emmenés au cœur des montagnes du Valais. Cette fois, cap à l'ouest ! Je vous invite à découvrir une autre région que j'aime tout autant : **la Bretagne.**

Ma première escapade bretonne remonte à 1989, lorsque j'ai travaillé à Beg Meil, près de Concarneau. J'y ai découvert des paysages grandioses : la Pointe du Raz, la Pointe du Van, l'île de Sein, l'archipel des Glénan... sans oublier les majestueux phares, comme celui d'Eckmühl. Les petits ports de pêche et les villages pleins de charme, comme Locronan.

Des criques paisibles, des falaises balayées par les vents, le vol des goélands, les sentiers fleuris... composent un paysage à la beauté sauvage.

La musique et le chant y tiennent une place importante. J'ai eu la chance d'entendre deux instruments traditionnels : la bombarde et le biniou, dont le son unique rythme les festoù-noz, ces fêtes où l'on danse et chante en breton.
Les gwerzioù, chants traditionnels, racontent de belles histoires et légendes de la région.

Du côté des saveurs : les plateaux de fruits de mer, les galettes, les crêpes, le kouign-amann fondant, le far breton, la traditionnelle bolée de cidre, sans oublier les poissons grillés... les papilles ont, elles aussi voyagé !

Plus récemment, j'ai exploré les Côtes-d'Armor, à Saint-Quay-Portrieux, situé à seulement 1h30 du Mont-Saint-Michel, nous y sommes retournés pour admirer ce monument en soirée. Nous avons suivi un parcours nocturne dans l'abbaye, et un coucher de soleil inoubliable a marqué notre visite.

La baie, vaste et changeante, accueille les plus grandes marées d'Europe continentale.

La Bretagne, c'est aussi le célèbre **GR34**, le "sentier des douaniers", qui longe plus de 2000 km de côtes, du Mont-Saint-Michel à Saint-Nazaire. Ces paysages, souvent sauvages et changeants donnent envie de marcher pour découvrir ce qui se cache au loin.

Notre escapade s'est terminée sur l'île de Bréhat, au large de Paimpol, surnommée "l'île aux fleurs". On y trouve agapanthes, hortensias, eucalyptus... un véritable petit paradis.

Nous avons aussi quitté un peu le bord de mer pour explorer l'arrière-pays breton.
À Plouëzal, le château de la Roche-Jagu nous a séduits, tout comme Pontrieux, classée Petite Cité de Caractère.

Je vous invite maintenant à découvrir quelques photos, peut-être vous feront-elles rêver, voyager... ou vous rappelleront-elles de beaux souvenirs, si vous connaissez déjà ces lieux.

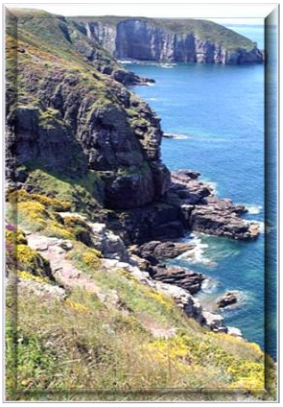
Bonne promenade en images !

Le Mont-Saint-Michel :

À l'origine, ce n'était qu'un simple rocher dans la baie.
En 708, selon la légende, l'archange Michel serait apparu en rêve à l'évêque Aubert d'Avranches pour lui demander d'y construire un sanctuaire.
Une abbaye fut alors bâtie au sommet, devenue un lieu de pèlerinage et un chef-d'œuvre de l'architecture médiévale.
La baie est connue pour ses marées rapides.
Quand la mer se retire, elle découvre de vastes étendues de sable.
Autour, on élève des moutons de pré-salé, nourris d'une herbe salée, qui donne à leur viande un goût unique.

Balade sur le GR34 :

Depuis d'Erquy, nous avons suivi le sentier côtier jusqu'au cap Fréhel.
Plages sauvages au sable fin, falaises escarpées, façonnées par le vent et les vagues : un véritable refuge pour de nombreux oiseaux marins comme les goélands et les cormorans qui se reposent sur les rochers. Le parcours traverse aussi de vastes landes de bruyères aux teintes mauve, rose et violine.



Gwin zegal et la pointe de Plouha :

Tout près de la pointe de Plouha se trouve l'un des derniers ports à pieux encore utilisés en France "Gwin Zégal".
Ce mouillage singulier existe depuis 1854.
Une quarantaine de troncs d'arbres, mesurant entre 8 et 10 mètres de haut, sont plantés verticalement dans le sable, avec leurs racines. Pour les stabiliser, des pierres ont été entassées autour de leur base.
Ces pieux servent à amarrer les bateaux, selon un procédé ancien mais toujours efficace.

Bréhat : Est un petit archipel composé de centaines d'îlots. Son île principale se divise en deux parties reliées par une chaussée de pierre construite par Vauban.

Au sud, le climat doux fait éclore une richesse florale : agapanthes, hortensias, montbrétias, qui ont valu à Bréhat son surnom « d' île aux fleurs ».
Plus au nord, le paysage devient plus sauvage, entre rochers de granit rose, fougères et bruyères.
Ici, pas de voiture : on se déplace à pied, à vélo ou en tracteur. Le port de la Corderie rappelle l'époque où les pêcheurs partaient pour la grande pêche.

Et tout au nord, le phare du Paon veille sur les tempêtes.

Ploëzal : Ce château du XVe siècle domine la vallée du Trieux. À l'époque médiévale, il permettait de surveiller la navigation sur la rivière, axe stratégique entre terre et mer.

Entouré d'un parc de 64 hectares, il mêle nature, patrimoine et création paysagère.
Le jardin, aménagé dans les années 1990, est classé Jardin Remarquable et Éco-jardin.
On y trouve des vergers anciens, des plantes aromatiques, des vues splendides sur la vallée, ainsi que des œuvres contemporaines intégrées au paysage.

Pontrieux : charmant village breton traversé par le Trieux, est célèbre pour ses 50 lavoirs anciens, témoins d'un passé riche et animé. Aux XVIIIe et XIXe siècles, la ville était prospère grâce à son port et au commerce du lin et du cuir.

Chaque maison, qu'elle soit bourgeoise ou artisanale, possédait son propre lavoir privé au bord de la rivière, souvent couvert et décoré avec soin. Ces lieux, bien plus que de simples espaces de lessive, étaient des lieux de vie : on y chantait, on y discutait, parfois même on s'y disputait !

Aujourd'hui encore, ces lavoirs sont fleuris, restaurés et mis en valeur lors de balades à pied ou en barque. Ils racontent à leur façon la mémoire d'un village où l'eau était au cœur de la vie quotidienne.

Au bec pointé vers vous, du haut de son rocher, ce goéland vous adresse
un dernier clin d'œil, porté par un petit vent
de bonne humeur venu de Bretagne.

JEUX

Isabel DE AGUIAR
Aide-Soignante

J E U X

D'une ligne à l'autre :

Comment aller de ROBIN à PATER en changeant chaque fois une lettre du mot précédent tout en gardant l'ordre des lettres

R	O	B	I	N
P	A	T	E	R

Sudoku :

Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

		5	2	7			6	
8		9				7	3	
	6		9		8	4		5
		1		2				4
2	4				6		1	9
	5	8	1		9		7	
1			3	5			9	6
	8	4	6	9			5	
	9					1		3

Mêlés des expressions françaises :

Dans cette grille, les mots dont mélangés horizontalement, verticalement, en diagonale et ce, dans les deux sens, selon le principe des mots mêlés. Mais attention, dans la liste, ce sont des expressions incomplètes qui vous sont présentées et ce dans l'ordre alphabétique des mots à trouver. Les lettres non utilisées réunies dans l'ordre normal de lecture vous permettront de reconstituer une ultime expression.

- Vivre d'Amour et d'eau fraîche
- Arrondir les _____
- L' _____ du diable
- Se lécher les _____
- Jeter le bébé avec l'eau du _____
- Se tirer une _____ dans le pied
- Mener quelqu'un en _____
- Être chargé comme un _____
- En avoir plein les _____
- _____ d'onze heures
- _____ des cœurs
- À _____ abattue
- Muet comme une _____
- Se serrer la _____
- Avoir un _____ dans la gorge
- Une fièvre de _____
- Ne pas attacher son _____ avec des saucisses
- Se mettre au _____
- Il y a de l'_____ dans l'air
- Foire d' _____
- Il vaut mieux faire _____ que pitié

Expression désignant une personne bourrue

- Mi-_____ mi-raisin
- La _____ des grandeurs
- _____ n'est pas français
- Vendre pour un plat de _____
- Laver son _____ sale en famille
- Fumer comme une _____
- Faire _____ basse sur quelque chose
- À quelque chose _____ est bon
- Faire bouillir la _____
- À tout péché _____
- Payer en _____ de singe
- Apporter de l'eau au _____ de quelqu'un
- Réglé comme du papier à _____
- _____ fait loi

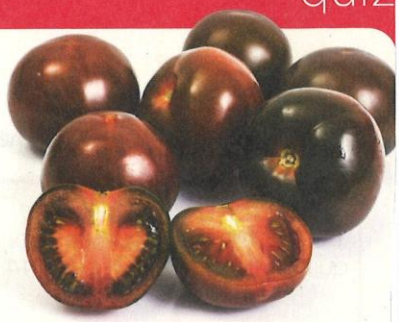
- Savoir quelque chose sur le bout des _____
- Baisser _____
- N'avoir plus que ses yeux pour _____
- Garder une _____ pour la soif
- Se bousculer au _____
- Venir comme un chien dans un jeu de _____
- Grimper aux _____
- Payer _____ sur l'ongle
- Passer quelqu'un à _____
- Voir le bout du _____
- Le plancher des _____
- _____ affamé n'a pas d'oreilles
- Accorder ses _____
- Avoir la boule à _____

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

Carte de France :

Associez chaque animal à la Région où on peut particulièrement l'observer.

Connaissez-vous bien **les tomates ?**



A **De quel continent sont originaires les tomates ?**

1 Europe
2 Asie
3 Amérique latine
4 Afrique

B **À quelle famille botanique appartiennent les tomates ?**

1 Cucurbitacées
2 Rosacées
3 Solanacées
4 Fabacées

C **Pourquoi la tomate est-elle un fruit ?**

1 Elle a une chair qui contient ses graines
2 Elle pousse sur une tige
3 Ses fleurs sont jaunes
4 Elle contient du sucre

D **Combien un Français consomme-t-il de kilos de tomates par an, en moyenne ?**

1 15 kg
2 25 kg
3 50 kg
4 60 kg

E **Quelle vitamine est la plus présente dans la tomate ?**

1 Vitamine E
2 Vitamine B
3 Vitamine C
4 Vitamine A

F **Quelle variété de tomate n'existe pas ?**

1 Ananas
2 Purple Calabash
3 Cœur de veau
4 Green Zebra

G **Quelle est la meilleure méthode pour conserver ses tomates ?**

1 À l'air libre dans une corbeille à fruits
2 Dans un placard dans le noir
3 Dans un sac en papier à l'air libre
4 Dans le bac à légumes du réfrigérateur

H **Pourquoi l'Espagne a créé la fête Tomatina, dédiée à la tomate ?**

1 Parce que la tomate fait partie de nombreux plats ibériques
2 Parce qu'il y a du rouge sur le drapeau espagnol
3 Pour célébrer l'anniversaire d'une bataille de tomates géantes
4 Parce que c'est l'aliment préféré des Espagnols

Les histoires drôles par notre habitant Bernard !!!

Un homme vient voir son curé et lui dit :

- *J'aimerais être immortel. Savez-vous comment faire ?*

Après un moment de réflexion, l'homme d'Eglise lui répond :

- *Il faut vous marier !!*
- *Et vous pensez que cela me rendra immortel ?*
- *Bien sûr que non, mais cela devrait vous enlever l'envie de l'être….*

Un entraîneur de foot organise une séance pour recruter un gardien de but. Il se dirige vers le jeune Camille et lui demande son signe du zodiaque.

- *Lion, monsieur !*
- *Parfait. Va dans ta cage !!*

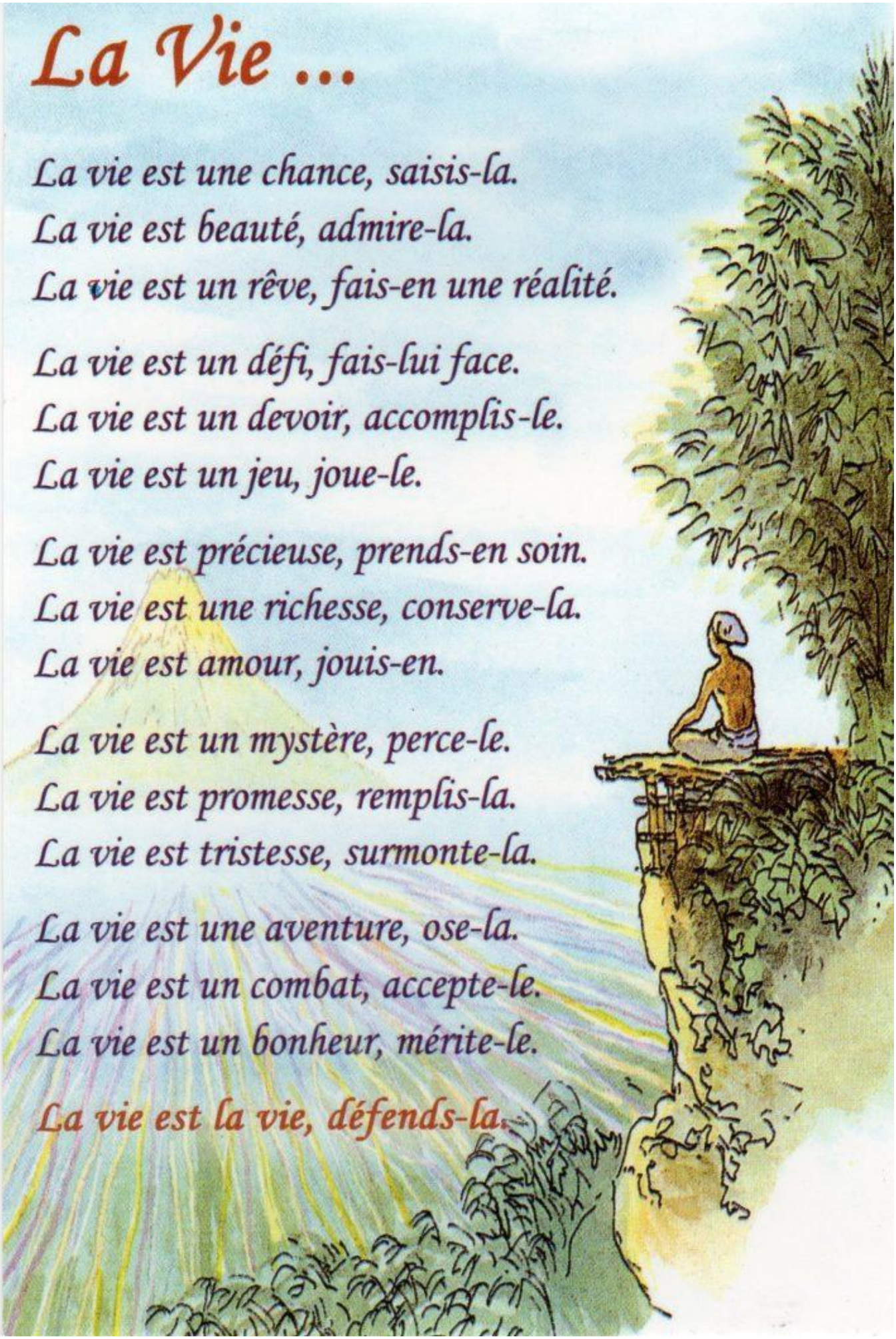
Deux amis se croisent par hasard après de nombreux mois sans s'être vus…

- *Dis donc ! Tu as grossi non ? dit l'un.*
- *Oui, je sais !! Mes chaussures se plaignent de mon poids, répond l'autre sans ironie.*
- *Mai de quoi semellent-elles celles-là !*

Devinette, par notre habitante Marie-Claude :

- *Je suis vêtu principalement de blanc, des centaines de milliers de personnes sont à mes pieds…*
  Qui suis-je ?

La Vie ...



La vie est une chance, saisis-la.
La vie est beauté, admire-la.
La vie est un rêve, fais-en une réalité.

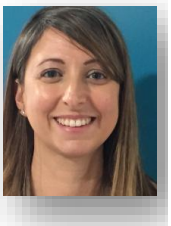
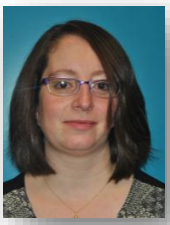
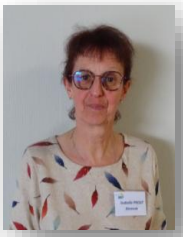
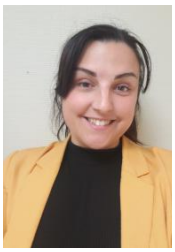
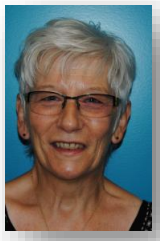
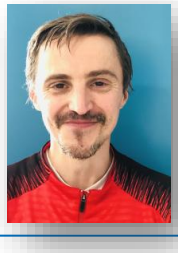
La vie est un défi, fais-lui face.
La vie est un devoir, accomplis-le.
La vie est un jeu, joue-le.

La vie est précieuse, prends-en soin.
La vie est une richesse, conserve-la.
La vie est amour, jouis-en.

La vie est un mystère, perce-le.
La vie est promesse, remplis-la.
La vie est tristesse, surmonte-la.

La vie est une aventure, ose-la.
La vie est un combat, accepte-le.
La vie est un bonheur, mérite-le.

La vie est la vie, défends-la.

A bientôt

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