

**EHPAD Cournot Changey**

# **Le petit canard de Changey**

**Décembre 2022**

**N° 28**





# EDITORIAL

Par Frédéric MEUNIER  
Directeur

Editorial.....1.2.3  
Histoire.....4.5.6.7.8.9  
Aux dernières nouvelles.....10.11.12.13.14.15  
Petite histoire Franc Comtoise..16.17.18  
Carnet.....19.20.21.22.23.24.25.26.27  
Composition du C.A.....28  
Souvenirs, souvenirs.....29.30  
Culinaire.....31  
Responsable Hôtelière.....32  
Quoi de neuf .....33.34.35  
Le sport et la personne âgée.....36.37.38.39  
La population mondiale.....40.41  
Le journal d’Alice.....42.43  
Temps fort...44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54  
L’histoire du tacot.....55.56.57.58  
Octobre Rose.....59.60.61  
Snoezelen.....62.63  
Jeux.....64.65.66  
La parole des résidents.....67.68  
Souvenir d’une résidente.....69  
Poème.....70

Edité le 27 Décembre 2022

## ***LES VIEUX, OUBLIÉS DE LA RÉPUBLIQUE***

*Ces derniers mois, on a tout entendu sur les EHPAD et sur l'accompagnement des personnes âgées... Vos grands-parents, vos parents, vous-même peut-être. Aujourd'hui, 600 000 personnes vivent en EHPAD", établissements qui ne constituent qu'une réponse parmi d'autres dispositifs d'aide aux aînés : résidences autonomie, résidences seniors, services à domicile... Plus de 1,5 million de Français ont plus de 85 ans. Ils seront 5 millions en 2050.*

*Alors que débute un nouveau quinquennat, nous, directeurs d'établissements et services pour personnes âgées adhérents de la FNADEPA', alertons sur le risque de faillite de l'accompagnement du Grand âge et appelons l'État à mettre enfin en œuvre une politique adaptée.*

Nous faisons face à une pénurie de personnel d'une ampleur inédite, dans le secteur public comme privé. Nous n'arrivons plus à recruter. Tous les postes sont touchés: aides-soignants, infirmiers, médecins mais aussi aide à domicile, agents de service, animateurs, cuisiniers, comptables, et même directeurs.

L'absence de valorisation des métiers et les conditions de travail rendues difficiles par les sous-effectifs chroniques font fuir les possibles prétendants. Notre secteur se précarise, nos métiers se déshumanisent et les personnes âgées en pâtissent.

Alors que leurs besoins en accompagnement et en soin s'accroissent, en EHPAD, il y a en moyenne 6,3 personnels - tous postes confondus - pour 10 résidents. Une honte alors qu'il y a 10 professionnels pour 10 résidents au Danemark.

Or un tsunami démographique est à nos portes avec l'arrivée des 2026 des premiers baby-boomers de plus de 80 ans. D'après les projections, nous devons recruter plus de 350 000 professionnels d'ici 2030. Avec une baguette magique ?

**Comme l'ensemble du système de santé, notre secteur se dégrade et avec lui, l'accompagnement de nos aînés. A bas bruit.** Malgré l'engagement incroyable des professionnels et l'ingéniosité de tous.

Déjà, de nombreux EHPAD ferment des lits par manque de personnels. Déjà, certains de nos aînés bénéficient de moins d'heures d'accompagnement à domicile aujourd'hui qu'il y a 15 ans. Une aberration alors que les Français veulent rester chez eux le plus longtemps possible et que les pouvoirs publics encouragent ce virage domiciliaire.

## **L'ÉTAT AUX ABONNÉS ABSENTS**

Cette situation, personne et encore moins l'État ne peut l'ignorer. Depuis plus de 15 ans, les gouvernements ont systématiquement repoussé la réforme du Grand âge qu'ils avaient promise. Depuis 2018, des grèves et une dizaine de rapports l'ont dénoncé.

Malgré cela, les pouvoirs publics (État et départements) continuent de voter des budgets insuffisants. Insuffisants pour augmenter le nombre de professionnels à hauteur des besoins réels, insuffisants pour faire face à l'inflation: Insuffisants pour que le système ne faillisse pas. Pourquoi un tel sort ? Les personnes âgées sont-elles à ce point déconsidérées par notre société ?

Même la Cour des comptes, habituellement économe, recommande d'augmenter les dépenses et les investissements pour le secteur et d'engager des réformes structurelles ! Et pourtant, face aux récents scandales, l'Etat ne propose que des contrôles et aucun moyen nouveau.

**Pourtant, l'État est totalement responsable. Responsable d'inertie depuis des années. Responsable de reléguer systématiquement le Grand âge au dernier rang des priorités. Responsable de négliger les besoins réels de ses citoyens âgés. Responsable d'occulter le vieillissement de sa population.**

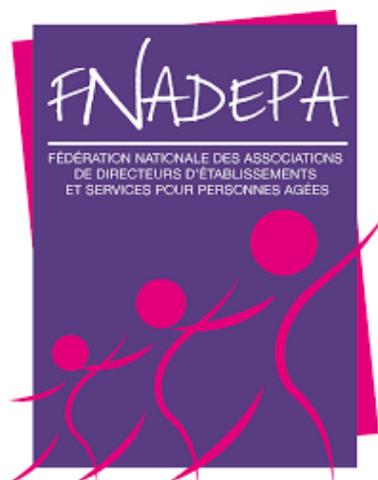
Si l'État ne réagit pas urgemment, nous devons faire des choix : moins de personnel, moins de qualité de prestation, moins d'accompagnement.

Ces choix-la, nous refusons de les faire. Aux pouvoirs publics d'agir!

- Nous ne voulons pas d'un énième rapport, de mesures dispersées.
- Nous voulons avoir les moyens de garantir un accompagnement juste et de qualité.
- Nous voulons pouvoir recruter 30% de personnels en plus, former des professionnels qualifiés.
- Nous voulons une refonte globale de l'accompagnement du Grand âge, une simplification des financements et du pilotage, un plan massif de prévention de la perte d'autonomie.
- Nous voulons une loi Grand âge et Autonomie.

**Il s'agit d'un choix politique, financier mais avant tout sociétal. Quel accompagnement voulons-nous ? Pourquoi la vieillesse mériterait-elle moins d'égard et d'investissement que la jeunesse ?**

**On n'a jamais vu de manifestation de « gilets gris ». Pas encore...**





Jean  
MOUGENOT  
AMP

# H I S T O I R E

*Mesdames et Messieurs les résidents, voici arrivé votre nouveau numéro du journal de la Maison de Retraite « le Petit Canard de Changey ». Le 8 septembre 2022, le Royaume-Uni et le monde entier apprenait la disparition de la Reine Élisabeth II, après un règne de 70 ans. C'est donc tout naturellement que je souhaite vous proposer de retracer, en quelques pages, cette longue vie royale de la souveraine. Bonne lecture.*

## LA REINE ÉLISABETH II

Élisabeth Alexandra Mary est le premier enfant du prince Albert, duc d'York (futur George VI) et de son épouse, Élisabeth Bowes-Lyon. Son père est le second fils du roi George V et de la reine Mary et sa mère est la plus jeune fille de l'aristocrate écossais Claude Bowes-Lyon, Lord Strathmore. Élisabeth naît par césarienne à 2 h 40 le 21 avril 1926 dans la résidence londonienne de ses grands parents maternels, située au 17 Bruton Street, à Mayfair.

Elle est baptisée par l'archevêque d'York, Cosmo Lang, dans la chapelle privée du palais de Buckingham le 29 mai. Elle est nommée **Élisabeth** en hommage à sa mère, **Alexandra** en hommage à son arrière grand mère, la reine mère du roi George V, morte six mois auparavant, et **Mary** en hommage à sa grand mère paternelle, la reine Mary. Ses proches la surnomment « Lilibet ».

La reine Élisabeth a une sœur, Margaret, de quatre ans son aînée.

En tant que petite-fille d'un monarque dans la lignée masculine, les prédicats et titres complets de la petite fille sont « **Altesse Royale la princesse Élisabeth d'York** ». Elle est alors troisième dans l'ordre de succession au trône britannique après son oncle, Édouard de Galles (futur Édouard VIII) et son père, Albert, duc d'York (futur George VI).

**En 1936**, lorsque son grand-père le roi George V meurt, son oncle accède au trône sous le nom d'Édouard VIII et elle devient seconde dans l'ordre de succession. En décembre 1936, Édouard VIII abdique car son intention d'épouser Wallis Simpson, deux fois divorcée, cause une crise constitutionnelle. Le père d'Élisabeth devient alors roi sous le nom de George VI et elle est désormais, à l'âge de 10 ans, l'héritière présomptive avec le titre de Son Altesse Royale la princesse Élisabeth.



Le 3 septembre 1939, le Royaume-Uni entre dans la seconde guerre mondiale. Lors de cette période de conflit, alors que les villes anglaises sont fréquemment bombardées par l'aviation allemande, les enfants sont évacués dans les zones rurales.

Les princesses Élisabeth et Margaret restent au château de Balmoral, en Écosse, jusqu'à Noël 1939, puis sont emmenées à Sandringham House, dans le comté de Norfolk. De février à mai 1940, elles résident au Royal Lodge dans le grand parc de Windsor, avant de s'installer au château de Windsor, où elles restent pendant la plus grande partie de la guerre.



**En 1940**, alors âgée de 14 ans, Élisabeth prononce sa première allocution radiophonique durant une émission pour les enfants de la BBC.

**En 1943**, à l'âge de 16 ans, elle fait sa première apparition publique seule lors d'une inspection des Grenadiers Guards, dont elle a été nommée colonel en chef.

Alors qu'elle approche de ses 18 ans, la loi est modifiée pour qu'elle puisse devenir l'un des cinq conseillers d'État en cas d'incapacité de son père ou lors d'un déplacement à l'étranger, comme durant sa visite en Italie en juillet 1944.



**En février 1945**, elle rejoint l'Auxiliary Territorial Service avec le grade honoraire de sous-lieutenant. Elle reçoit un entraînement en conduite et mécanique, et est promue capitaine honoraire cinq mois plus tard.

Durant la guerre, le gouvernement cherche à plusieurs reprises à apaiser le nationalisme gallois en rapprochant Élisabeth du Pays de Galles. Les hommes politiques gallois proposent qu'Élisabeth devienne princesse de galles à l'occasion de son 18ème anniversaire. Ces projets sont cependant abandonnés pour divers raisons.

**En 1947**, la princesse Élisabeth effectue son premier voyage à l'étranger en accompagnant ses parents en Afrique australe. Lors de ce voyage, elle prononce, le jour de ses 21 ans, une allocution radiodiffusée à destination du Commonwealth, au cours de laquelle elle fait la promesse suivante :

*« Je déclare devant vous tous que je consacrerai toute ma vie, qu'elle soit longue ou brève, à votre service et au service de la grande famille impériale dont nous faisons tous partie ».*

#### **MARIAGE AVEC PHILIP MOUNTBATTEN :**

Élisabeth rencontre son futur époux, le prince Philippe de Grèce et de Danemark (de cinq ans son aîné), en 1934, et le revoit en 1937. Ils sont cousins issus de germains par le roi de Danemark, Christian IX, et arrière-cousins issus de germains par la reine Victoria.

Alors qu'elle n'a que 13 ans, Élisabeth déclare qu'elle est tombée amoureuse de Philippe qui en a 18.

**Leurs fiançailles sont officiellement annoncées le 9 juillet 1947.**

Cette relation suscite quelques controverses : Philippe n'est qu'un membre d'une branche cadette de la Maison royale de Grèce qui a connu nombre de vicissitudes depuis le début du siècle. De plus, ce prince d'origine étrangère (naturalisé à la suite de son service dans la Royale Navy durant la seconde guerre mondiale), n'est pas fortuné.

Avant le mariage, Philip renonce à ses titres Grecs et Danois, abandonne l'église orthodoxe de Grèce pour l'anglicanisme et adopte le titre de lieutenant Philip Mountbatten en prenant le nom britannique de sa mère. Juste avant le mariage, il est fait duc d'Édimbourg et reçoit le prédicat d'Altesse Royale.



**Élisabeth et Philip se marient le 20 novembre 1947** à l'abbaye de Westminster. Ils reçoivent environ 2500 présents envoyés du monde entier.

Élisabeth, duchesse d'Édimbourg par son mariage, donne naissance à son premier enfant, **Charles**, le 14 novembre **1948**. Un mois plus tôt, le roi délivre

des lettres patentes autorisant les enfants de sa fille à porter les titres de prince ou princesse, ce qui leur est théoriquement interdit car leur père n'est alors plus un prince royal. Un second enfant, la princesse **Anne**, naît le 15 août **1950**.

**En 1951**, la santé de George VI déclinant, Élisabeth le remplace fréquemment dans les cérémonies publiques. Au début de l'année 1952, Élisabeth et Philip entreprennent une tournée en Australie et en Nouvelle Zélande.

**Le 6 février 1952, ils apprennent la mort du roi.**

Martin Charteris demande à la princesse de choisir un nom de règne et elle décide de garder Élisabeth « évidemment ». Elle est alors proclamée reine de tous ses royaumes sous le nom d'**Élisabeth II**. En tant que nouveau monarque, elle s'installe au Palais de Buckingham.

**Son couronnement a lieu le 2 juin 1953**, à l'Abbaye de Westminster à Londres.



Les deux premières décennies de la reine se situent juste après la seconde guerre mondiale pendant les années 1950 et les années 1960. La période est marquée par la guerre froide politiquement et par les trente Glorieuses économiquement.



Pendant cette période, elle agrandit la famille royale en donnant naissance à deux enfants en 1960, **Andrew, duc d'York** et en 1964, **Edward, comte de Wessex**.

Elle donne à son fils aîné Charles le titre de prince de Galles et Comte de Chester le 26 juillet 1958.

Au court d'un long règne où elle voit se succéder quinze Premiers Ministres britanniques différents, elle effectue de nombreuses visites historiques et supervise plusieurs changements constitutionnels dans ses royaumes. En tant que monarque constitutionnel, elle n'exprime pas ses opinions politiques en public. Elle a la réputation de posséder un profond sens des devoirs religieux et civiques, et de prendre son serment de couronnement très au sérieux.

Elle connaît également des moments difficiles, notamment l'assassinat de l'oncle du prince Philip, Lord Mountbatten, en 1979, les séparations et le divorce de trois de ses enfants en 1992, la mort de sa belle fille, Diana Spencer, en 1997 et les morts presque simultanées de sa sœur et de sa mère en 2002.

**Le 9 avril 2021**, après plus de soixante-treize ans de mariage, son époux, le prince Philip, meurt au château de Windsor à l'âge de 99 ans. La reine Élisabeth II déclare dans un communiqué être très affectée par sa disparition.

**Début juin 2022**, elle devient le premier monarque de l'histoire du Royaume-Uni à célébrer son jubilé de platine, qui marque le 70ème anniversaire de son accession au trône.



Au cours des deux dernières années de sa vie, la santé d'Élisabeth commence à décliner, particulièrement après le décès de son mari.

**Le 8 septembre 2022**, à 15h10, heure de Londres, la reine Élisabeth II meurt au château de Balmoral, en Écosse, **à l'âge de 96 ans**, entourée des membres de sa famille, dont son successeur. Elle est la deuxième des monarques de l'ère moderne ayant eu le règne le plus long d'Europe (70 ans, 7 mois et 2 jours), derrière le roi de France Louis XIV (72 ans, 3 mois et 18 jours).

**A 73 ans, le fils aîné de la reine succède à sa mère sur le trône et devient le roi Charles III.**

Le cercueil, déposé sur un catafalque et orné de la couronne impériale d'apparat, est ensuite exposé au public dans Westminster Hall durant quatre jours.

Les funérailles nationales de la reine Élisabeth II se tiennent le **19 septembre** en l'Abbaye de Westminster.

Au terme de la cérémonie, le cercueil de la reine est inhumé en la chapelle Saint George de Windsor, où la souveraine repose aux côtés de ses parents, George VI et Élisabeth, de sa sœur Margaret, de son époux Philip et de plusieurs de ses prédécesseurs.



# BIENVENUE A



Sylvie  
**BOCQUENET**  
Aide soignante

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

## **ARNAUD PATILLOT, CUISINIER**

Il est en CDI depuis le 1<sup>er</sup> octobre. Il obtient son certificat d'aptitude professionnelle Option Cuisine en 2007 au lycée Condé de Besançon. Puis il décide de continuer et de passer son brevet professionnel en apprentissage qu'il obtient en 2009. Il possède déjà une solide expérience dans la restauration traditionnelle puisqu'il a



exercé dans différents restaurants. Il possède également une expérience en collectivité. Il a même travaillé comme aide-fromager et préparateur de commande. Ce jeune homme de 33 ans réside à Velet. Ses passions sont le vélo et la course à pied.

## **MÉLANIE GOBRY, AGENT LOGISTIQUE**

Elle effectue des remplacements depuis le 17 Août 2022. Elle obtient d'abord un Brevet des Collèges puis un Bac Professionnel Option Service à la personne et étudie une année en faculté de Psychologie.



Elle a travaillé en tant que serveuse pendant trois étés, vendeuse pour un magasin de jouets, et comme conseillère téléphonique. Cette jeune femme de 20 ans vit en couple et habite à Gray. Elle aime sortir avec ses amis au restaurant ou au cinéma.



## **VALÉRIE BAUGEY, REMPLAÇANTE FAISANT FONCTION AIDE-SOIGNANTE**

Elle est arrivée dans la structure le 10 octobre 2022. Elle obtient un Certificat d'Aptitude Professionnelle option Vente et Action commerciale. Pendant plusieurs années, elle exerce le métier de pizzaiola dans un camion ambulancier.

Pendant environ 14 ans, elle travaille auprès de personnes âgées en tant qu'agent logistique faisant fonction aide soignante dans un EHPAD. Cette femme de 48 ans est mariée et réside à Arsans avec une famille composée de 8 enfants :

Emilie : 32 ans, Mélanie : 29 ans, Dylan : 26 ans, Charlène : 25 ans, Christopher : 22 ans, Vivien : 20 ans, Mathieu : 18 ans, Lucas 17 ans. Elle aime faire des brocantes et vide-greniers, elle pratique la marche à pied.



## **STÉPHAN NEDELKOVIC, AGENT LOGISTIQUE**

Il est en contrat à durée déterminé dans le cadre d'un contrat aidé depuis le début octobre au sein de l'établissement. Il a travaillé pendant 10 ans en tant qu'employé de restaurant puis en tant que vendeur en grande distribution pendant 12 ans.

Il est passionné par les voitures anciennes, la recherche spatiale, les planètes. Il pratique le badminton, le football et la gymnastique. D'origine Serbo-Macédonien, cet homme de 49 ans, célibataire, réside à Gray en compagnie de son chat « Nourson ».



## **HÉLOÏSE REIBEL, REMPLAÇANTE FAISANT FONCTION AIDE-SOIGNANTE**

Elle est arrivée le 24 novembre. Elle démarre sa carrière comme fleuriste après avoir obtenu son certificat d'aptitude professionnel. Elle tiendra une boulangerie avec son mari pendant une douzaine années. Puis, elle travaillera pendant 4 ans dans un service de soins à domicile où elle obtiendra un Titre Professionnel d'Assistante de Vie aux familles.



Cette femme de 43 ans réside avec toute sa famille à Apremont. Elle a trois enfants : Lucas 19 ans, Lalie 14 ans, Tom 10 ans. Son chien Sirius et ses deux chats Leila et Perla comblent de bonheur cette famille.

## **ANA PATRICIA MELO, AIDE-SOIGNANTE EN CDD**

Elle est arrivée le 05 décembre à l'EHPAD. Elle est diplômée aide soignante depuis le 27 juillet 2022 à Vesoul. Elle a été agent de stérilisation à la clinique St Vincent à Besançon pendant 12 ans. Elle a pour objectif de devenir Infirmière. Cette femme de 42 ans est mariée et a 2 enfants Gabriel 16 ans et Valentine 6 ans. Elle aime les voyages et la lecture.





# Au revoir

## AURÉLIA LANDRY, AIDE-SOIGNANTE

Elle est arrivée le 18 juin 2018 et nous a quittés le 31 août 2022 pour se former à un métier d'éducateur spécialisé. Nous lui souhaitons beaucoup de réussite dans sa nouvelle vie professionnelle.



## MARIE-ELISABETH, MAURICETTE BOUCHOUX, AGENT LOGISTIQUE FAISANT FONCTION AIDE SOIGNANTE

Elle est arrivée le trois avril 2006. Pendant 16 ans, elle prodiguait des soins et aimait le contact avec les personnes âgées.

Toujours souriante et dynamique, elle avait l'esprit d'équipe et rendait toujours service à ses collègues qui lui demandaient de l'aide. Dans les couloirs, nous n'entendrons plus résonner ses fou-rires ....

Mais voilà, l'heure de la retraite « bien méritée » est arrivée le 04 octobre. A présent, elle va pouvoir profiter de toute sa famille.



# Formation



AURÉLIE DROZ GREY qui travaille à la maison de retraite en tant qu'agent logistique dans les soins, est partie pour se former au métier d'aide soignante à l'institut de formation en soins infirmiers de Vesoul depuis le mois de Septembre.

Bon courage à elle pour cette année de formation !



**Marie Elisabeth BOUCHOUX a souhaité vous adresser ce message.**



*« Comme vous le savez tous, une page de ma vie vient de se tourner. En effet, depuis le 04 octobre de cette année, je suis partie en retraite.*

*Pendant ces 16 années passées à vos côtés, c'est quand même avec un pincement au cœur que je suis partie. J'ai découvert au travers vous le manque peut être de grands parents que je n'ai pas eu la chance de connaître.*

*Tout au long de ces années, j'ai développé une certaine complicité et des moments de partages.*

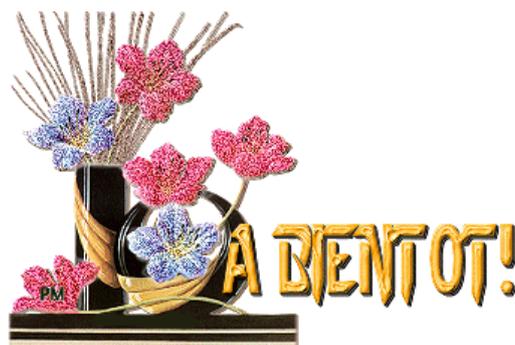
*J'ai passé de très bons moments avec mes collègues, même si quelque fois, les journées ont été très dures avec cette pandémie qui nous est tombée dessus... Heureusement que toutes les équipes se sont montrées très soudées en se tenant main dans la main !!!*

*J'ai gardé une certaine complicité avec quelques résidents et je me ferai une joie de venir leur rendre visite. Et pourquoi pas, les accompagner pour faire quelques sorties et éventuellement faire quelques remplacements.*

*Pour finir, je remercie Katia qui a su me prendre sous son aile, quand j'ai eu des moments difficiles... »*

*Merci à vous.....*

*Babeth, Babounette, Babou et Mauricette pour M. Le Directeur.*



# Evènements

Salomé

Est née

Le 01 Octobre 2022

A Besançon, à 19h26

Elle mesure : 52 cm

Elle pèse : 3kg550

Elle comble de  
bonheur sa grande  
sœur Cloé, son frère  
Maël et ses parents  
Emilie et Emmanuel



Matthys

Est né

Le 10 Décembre 2022

A Besançon, à 11h50

Il mesure : 49 cm

Il pèse : 3kg160

Il comble de bonheur ses  
parents Marine et Quentin



## PETITE HISTOIRE FRANC-COMTOISE



**Katia CHAMPY**  
Infirmière  
Coordinatrice

P  
E  
T  
I  
T  
E  
  
H  
I  
S  
T  
O  
I  
R  
E  
  
F  
R  
A  
N  
C  
  
C  
O  
M  
T  
O  
I  
S  
E

*Le petit texte qui suit, quelque peu burlesque, reprend quelques termes de notre parler franc-comtois, qui a été si bien exprimé et véhiculé par la Madeleine Proust. Pour toutes les personnes qui ne comprendraient pas ce parler étrange mais si cher à notre belle région, un lexique est disponible en fin de texte... espérant vous faire passer un bon petit moment en ces temps bien moroses...*



« Un soir, nous sommes prêts à partir pour Besac. Nous avons décidé de passer la soirée au restaurant avec la Martine et le Jean, qu'on ne voit pas souvent.

Avant de sortir, nous avons pris les paltos et les croquenots car il paraît qu'à B'sac ça meule et qu'en plus on risque d'être gaugés.

Un peu de sent-bon pour terminer... Bon Dious, il a mis la dose le daubot ! Depuis qu'il travaille à la Peugeot, il s'endimanche ! Pourtant, entre nous, quand tu vois l'état de son appart, il y a des ch'nis partout ! cré vin non, il ne doit pas être accro à la pelle à ch'nis celui là!

On prend enfin la route, ça breuille dans la voiture et tu as toujours la même qui vouine pour un rien ! Ils s'arguignent et du coup...dans un moment de déconcentration, on a beugné la voiture.

La soirée commence bien...

Plantés là, on essaye de se sortir du pétrin mais quand tu vois les ablettes, ça va être le caillon pour repartir ! On n'est pas sorti de l'auberge !

Tant bien que mal, on s'en sort. La murie de voiture repart mais on ne peut plus arquer. Pour un peu, on repartait en biclou. Aller... après l'effort, le réconfort...

Arrivés à B'sac, il fait cru dans c'te ville... On ne regrette pas d'avoir emmené nos paltos chauds et nos croquenots. Cré vin non, on est bien loin de la cagna qu'on a connue les semaines passées.

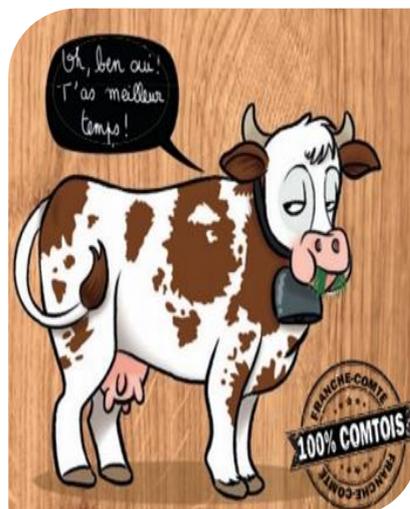
On trouve un bon resto, la bringue peut commencer. Un pont à l'apéro, deux puis...trois, on va tous finir déchenillés !

Une bonne saucisse de Morteau, des patates arrosées copieusement de colle et une salade de doucette. En dessert, un gâteau de ménage avec son goumeau exceptionnel.

Et là, on frôle la catastrophe, le Jean a un morceau de gâteau qui est passé par l'trou du dimanche, bon dious, on a eu chaud ! Il prend une bonne astiquée car il mange toujours trop vite. Il me zyeute méchamment. J'te jure !

La soirée va bon train et s'achève tard dans le raffut. Il est grand temps de reprendre la route et de balourder tout ce petit monde chez lui.

Aller on se grouille un peu, il est temps d'aller au lit ! »



## LEXIQUE

- **Besac et b'sac** : Besançon, tout le monde avait compris !
- « **la – le** » : a ne jamais oublier devant un nom ou un prénom
- **Palto** : gilet
- **Croquenots** : gros souliers
- **Meuler** : quand le temps est froid
- **Gauger** : tremper
- **Sent-bon** : parfum
- **Daubot** : simplet
- **La Peuge** : Peugeot...
- **S'endimancher** : se faire beau, bien s'habiller
- **Ch'nis** : poussière
- **Breuiller** : crier fort
- **Vouiner** : chouiner
- **S'arguigner** : se chamailler
- **Beugner** : cabosser
- **Ablette** : personne de petit gabarit
- **Caillon** : bazar
- **Murie** : charogne
- **Arquer** : se mobiliser
- **Biclou** : vélo
- **Faire cru** : il fait froid
- **Cagna** : grosse chaleur
- **Bringue** : fête
- **Pont** : notre ricard régional, le Pontarlier
- **Déchenillé** : saoul
- **Doucette** : mâche
- **Goumeau** : mélange subtil de crème, jaune d'œuf et de sucre
- **Gâteau de ménage** : gâteau brioché franc-comtois recouvert de goumeau
- **Colle** : cancoillotte
- **Trou du dimanche** : à côté de l'œsophage, fausse route...
- **Astiquer** : corriger
- **Zyeuter** : regarder avec insistance
- **Raffut** : bruit
- **Balourder** : déposer
- **Grouiller** : se dépêcher



# BIENVENUE A :

## SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Patricia HOCHET  
Secrétaire  
de Direction

C  
A  
R  
N  
E  
T

Nous avons souhaité la bienvenue à Madame **Lucienne MICHELIN** le 12 septembre 2022. « Beaujolaise » de Naissance (naturellement Beaujeu en Haute-Saône), Lucienne a montré le bout de son nez le 24 juillet 1936. Elle a vécu avec ses parents à Beaujeu qui étaient paysans.



Par le biais de l'apprentissage en école ménagère à Salins les Bains, elle a appris la couture.

En avril 1968 Michelle a dit « oui » à Maurice. Éric et Emmanuel sont venus combler le foyer !! Elle jouait au Volley. Depuis son arrivée, elle participe aux activités comme le loto, l'atelier épluchage de légumes, sans oublier les après-midi musicaux. Lucienne ne manque pas de regarder les courses de Formule 1 à la télévision. Elle rejoint également d'autres résidentes afin de bavarder.



C'est dans la capitale de la Bourgogne !!! plus exactement à « Dijon » que Marie-Thérèse est née le 12 juillet 1931. En avril 1952, Marcel lui demanda sa main et elle devient ainsi **Madame Marie-Thérèse LAMBERT** ....

Ils ont vécu à Mantoche. Le couple a vu naître de jolis enfants !! Devenus grands, les enfants sont partis faire leur vie hors de notre région (région Parisienne, dans le Var et dans la Meuse). Le couple a connu beaucoup de pays comme la Guadeloupe, puisque son époux était major dans la gendarmerie. Le 28 juillet 2022, Marie-Thérèse est arrivée à la maison de retraite. Elle participe à quelques activités proposées par Delphine et Jean.

Le 8 décembre 1925, **Marie-Louise CAMUSET** a montré le bout de son nez à Arc les Gray. Marie-Louise est arrivée à l'EHPAD le 18 novembre 2022. Sa nièce Chantal qui habite Besançon était là pour l'accueillir. Sa petite nièce Pauline qui réside Arc les Gray est aussi proche d'elle. Marie-Louise exerçait le métier d'agricultrice. Toujours souriante, nous allons apprendre à la découvrir....



**Madame Anne Marie MORALDO** est née le 24 mai 1942 à Nod Sur Seine (21) où elle a grandi. Elle s'est mariée à Robert. Le couple avait acheté une maison de vacances à Saint Seine Sur Vingeanne alors qu'ils étaient en activité à Antibes. Madame s'est installée dans la maison après le décès de son mari. Elle était chef économiste responsable des achats à l'Hôtel du Cap Eden Roc à Antibes. Madame est très sociable, elle aime discuter et parler politique. Elle est arrivée dans l'EHPAD le 14 Décembre.

## SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Originnaire de Gray la Ville, nous avons accueilli **Madame Simone DENIZOT** le 13 Septembre dernier. Simone est née le 15 janvier 1928, à Rougeux. Adolescente, elle a quitté l'école pour rejoindre le marché du travail en s'occupant d'enfants d'agriculteurs où en travaillant à domicile pour une usine fabriquant des chaussettes. En avril 1950, Simone et Robert se marièrent à Gray. Le couple a donné naissance à Patrick, Philippe, Hervé, Martine et Catherine. Simone est pleine d'humour et apprécie discuter et participer à quelques animations.

**Madame Jeannine CHAMPION** est arrivée à Cournot le 02 Novembre. Elle est née à Dijon le 19 juillet 1938. Elle a ensuite grandi au sein du foyer familial à Rochelez-Beaupré. Par la suite, la famille a déménagé à Gray suite à la mutation de son père. Elle a fréquenté l'école d'aide-ménagère. Un « Mantochois » qui se prénomme Gérard, s'est uni à Jeannine. Pendant sa carrière, Jeannine était responsable de bureau à Prisunic. Elle a retrouvé des connaissances dont Papy MOUGEOT, Madame LASSELIN et d'autres. Depuis son arrivée, elle commence à découvrir les diverses animations.



## SUR LA RÉSIDENCE DU LA VERRIÈRE



**Madame Simonne GAUCHER**, serait bien restée à l'EHPAD lors de sa première visite, avec sa voix chantonnante et son sourire... Mais c'est le mardi 20 septembre qu'elle entra dans la grande bâtisse de maître que l'on appelle le Château. Parisienne de naissance, Simonne est née le 8 mars 1932. Le 18 décembre 1948, elle épousa Edmond. Ils ont vécu à Paris durant 47 ans où Gilbert, leur fils a vu le jour. Pour ses loisirs, elle aime jardiner, particulièrement les fleurs. Elle s'adonne à la lecture. Elle est revenue

dans la région pour habiter Germigney afin de se rapprocher de son fils avec qui elle est très complice. Simonne apprécie lors de la distribution du courrier que l'on passe un moment auprès d'elle afin de bavarder de choses et d'autres. Toujours souriante, elle est partante pour rejoindre les résidents et entamer la discussion. Elle aime participer au loto du Vendredi.

**Mme Paulette PERNIN** est née à Langres le 21 février 1930. Nous avons fait la connaissance de Paulette en août 2022 lorsque nous l'avions accueilli en séjour temporaire afin de vivre une expérience en maison de retraite et de se savoir en sécurité pendant l'absence de sa famille. Le 2 mai 1953, Henri lui demanda sa main, il était originaire de Mervans en Saône et Loire. Il exerçait la profession de Gendarme. Le 14 mai 1957, ce couple a donné naissance à Brigitte. Paulette s'arrêta de travailler durant une dizaine d'année pour s'occuper de leur fille. Ensuite, elle a exercé le métier d'ATSEM dans une école maternelle pendant plus d'une vingtaine d'années. Elle a vécu à Langres, puis Dijon..... et ensuite à Lavoncourt afin de se rapprocher de sa fille. Paulette est arrivée chez nous le 3 novembre 2022, elle apprécie les animations, aime discuter. Elle est toujours très souriante, n'hésitez pas à faire sa connaissance !



*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

Nous sommes nombreux à avoir connu **Madame Odette ALEXANDRE**, puisqu'elle a résidé au sein de notre EHPAD pendant plus de 21 ans. Quand j'ai fait sa connaissance, elle était toujours avec son petit groupe de « copines » (Mmes JOBARD, HENRION, QUENOT, MARTIRADONNA....). Odette (puydômoise de naissance) était née le 19 juin 1940 dans le village de Tralaignes. En février 1961, Elle avait épousé Guy. De cette union sont nés, Pascal, Jean-Michel et Alain. Odette était une femme discrète, réservée et coquette. Par la suite, elle a intégré le Pôle d'Activité et de Soins Adaptés afin de bénéficier de nouvelles prises en charge. Le 3 juillet 2022, Odette s'en est allé vers d'autres horizons.....



**Monsieur Jean GRASSOT**, était né le 21 mai 1928 à Arc Les Gray et avait vécu à Gray. Arrivé au premier semestre 2020, Claudine sa nièce qui habite Battrans, lui rendait visite très souvent. Il aimait me parler de ses parties de pêches « pour aller tâter le goujon » ou de la chasse. Toujours proche de la nature, il appréciait jardinage et le bucheronnage, Jean expliquait que lorsqu'il était à l'extérieur, il avait tout ce qu'il lui fallait. Il partageait des moments musicaux au sein de notre EHPAD et plus particulièrement lors de la musicothérapie. Malheureusement le 24 août 2022, Jean a écouté sa dernière chanson....

Le 3 juin 2021 **Madame Pierrette RAMEL**, originaire de Mathay vers Montbéliard, était arrivée à la maison de retraite. Pierrette avait vu le jour le 21 mai 1965. Elle travaillait comme femme de ménage. Avant son arrivée, elle vivait au FAM (Foyer d'Aide Médicalisé) de Gray. C'est elle qui avait souhaité entrer à l'EHPAD Cournot-Changey afin de pouvoir garder un lien avec ses amis et professionnels. Elle aimait montrer ses photos souvenirs avec ses amis. A la grande surprise de certaines personnes où elle résidait avant, elle participait à de nombreuses activités. Pierrette était toujours souriante et avec un rire que nous ne pourrions oublier. C'était une personne très douce, pleine de délicatesse. Pierrette était très coquette, elle appréciait ses rendez-vous avec sa coiffeuse, son esthéticienne..... Elle était appréciée de tous : nous, professionnels ainsi que les résidents et visiteurs. Le 24 août 2022, Pierrette est partie rejoindre les étoiles.



Le 16 octobre 2022, **Madame Simone MAIRET**, s'en est allée rejoindre Henri son époux .... Elle était née le 2 septembre 1935 à Sauvigney les Gray. Elle aidait ses parents dans l'agriculture. Le 6 septembre 1958, Henri et Simone se marièrent. Il exerçait la profession de mécanicien agricole, Simone travaillait avec lui. De cette union, sont arrivés : en 1959 Daniel....en 1960 Michèle ....En 1962 Anne.....et 1964 Jacqueline. Le 7 décembre 2020, nous avons accueilli Simone, qui venait sans inquiétude puisqu'elle avait pu retrouver de nombreux amis. Elle appréciait les activités puisqu'elle faisait partie d'un club et je peux vous dire qu'elle était toujours partante pour participer à la vie au sein de notre établissement ou même aux sorties organisées par Delphine. Le matin, en distribuant le courrier dans les secteurs, nous prenions parfois un petit temps même très court, toujours avec un brin d'humour pour discuter!!!

Le 22 mars 2016, nous avons accueilli **Madame Jeanine JEANDEY**. Le 23 octobre 1930 une Rignolaise prénommée Jeannine a vu le jour. Elle a commencé sa carrière auprès de son père au sein de l'épicerie qu'il tenait. Par la suite, elle s'occupa de garder de nombreux enfants. Le 5 novembre 1949 elle épousa Pierre qui habitait Gray et qui exerçait la profession de préparateur en pharmacie. Françoise, Christine, Claude, Philippe sont venus au monde au sein du foyer. A la maison de retraite, elle aimait écouter de la musique (surtout lors des anniversaires où un intervenant venait jouer et/ou pousser la chansonnette). Elle avait par la suite intégré le PASA (Pôle d'Activités et de Soins Adaptés) où elle s'était liée d'amitiés avec d'autres personnes. De plus, comme elle était connue à Gray, des membres des familles étaient heureux de la voir, car eux-mêmes avaient été gardés (étant petits) par Jeanine. Le 12 octobre 2022, Jeanine est partie tenir compagnie à son défunt mari.



**Madame Paulette BAILLY**, était née le 26 mai 1921 à Cirey les Bellevaux. Elle avait travaillé avec son époux qui était fromager. De cette union, 6 enfants ont vu le jour. Paulette avait eu au fil des années une bonne quinzaine de petits enfants. Quand elle ne s'occupait pas de sa maison avec la cuisine, le jardinage et sa petite troupe, elle aimait tricoter. Les mariés se réservaient de bons moments pour aller danser. Le 12 avril 2018 nous avons accueilli Paulette qui venait de l'EHPAD de Dampierre sur Salon. Nous avons fêté son centenaire début Juin. Le 1<sup>er</sup> décembre 2022, Paulette s'en est allée à l'âge de 101 ans.

## SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE



Les Habitants de Melay en Haute-Marne, ont appris la naissance de **Renée DEBROSSE**, le 17 septembre 1934. Renée, après avoir beaucoup déménagé en suivant son père qui était chef de gare, était entrée en apprentissage et avait obtenu son CAP ménage et couture. Pendant des années elle avait travaillé chez un médecin. En 1957, elle avait trouvé un emploi à l'hôpital de Saint-Rémy qui lui permettait en même temps de suivre et d'obtenir le diplôme d'infirmière. Suite à cela, durant 32 ans, elle avait travaillé dans tous les services de cet hôpital et avait même remplacé l'ergothérapeute. Pendant ses ateliers créatifs d'ergo, elle leur avait fait découvrir la couture, le tricot, la broderie.... Avec eux, elle faisait aussi des sorties bien appréciées. Quand l'âge de la retraite fut arrivé et suite au décès de son papa, elle était revenue vivre dans la maison de famille auprès de sa maman jusqu'à son décès. Grace à sa maman qui avait l'amour du jardin, Renée avait découvert la joie d'un bon et beau potager. Le 7 juillet 2017 Renée est arrivée à Cournot-Changey, elle était appréciée de tous. Si vous aviez besoin d'un conseil de couture, tricot etc.... vous pouviez compter sur elle. C'était une personne très discrète. « Renée » ou « Tata » comme elle souhaitait que nous l'appelions s'est éteinte le 29 août 2022.

**Madame Carmen ROMERO** était originaire d'Espagne, de Séville exactement. D'ailleurs, son accent bien prononcé nous le rappelait!! Elle était née le 28 février 1932. Isaias et Carmen se sont unis le 25 décembre 1955 (quel beau cadeau de Noël !!!). Ils vinrent en France en 1962. 7 enfants sont venus agrandir la famille !! Elle avait connu notre établissement, en venant faire un séjour en chambre temporaire, afin de s'imprégner de cette vie institutionnelle. Elle entra dans l'EHPAD le 16 avril 2019. Carmen avait décoré sa chambre à son image pour se sentir comme chez elle. Elle aimait être bien apprêtée et coquette. Ses enfants lui rendaient souvent visite. Elle participait au loto, dominos, sorties au restaurant. Elle aimait pousser la chansonnette pendant les après-midis musicaux. Entourée de ses filles, Carmen est partie rejoindre les étoiles le 13 octobre 2022.



## SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU



**Madame Rose-Marie JUSSELIN** est entrée à l'EHPAD en Juin 2020. Elle était née à Mantoche le 31 aout 1941. Rose-Marie était très bien connue dans la région Grayloise. Elle avait été Directrice administratif puis attachée au cabinet du Maire de Gray. Elle avait également intégrée le Lion's Club de Gray. Elle appréciait le théâtre, les concerts. Avant d'entrée en EHPAD, elle avait beaucoup voyagé ; en Espagne, en Grèce, en Iran.....et dans bien d'autres pays..... Au sein de notre

établissement elle participait à de nombreuses animations ainsi qu'aux sorties. Toujours coquette, elle aimait prendre soin d'elle (coiffeuse, esthéticienne, bain détente). Rose-Marie s'en est allée pour son dernier voyage le vendredi 23 décembre 2022.

## SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

**Madame Georgette PAILLOT**, est entrée à l'EHPAD le 04 mars 2021. Georgette avait vu le jour le 5 juin 1923. En 1944 elle avait épousé Jean, devant Monsieur le Maire d'Arc les Gray, commune où ils vécurent par la suite. De cette union, Régine et Annie ont agrandi le foyer !! Georgette avait exercé le métier de couturière pour hommes. A la maison de retraite elle aimait participer au loto, avec l'aide des bénévoles. Elle appréciait également la musique pendant les anniversaires et les projections de films. Elle participait également aux ateliers gymnastiques avec Anne-Sabine, kinésithérapeute. Elle prenait plaisir à bavarder avec ses deux amies prénommées « Colette ». Lundi 26 décembre 2022 Georgette est partie rejoindre son mari Jean et sa fille Régine.



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

# COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Plusieurs résidents nous ont interpellés en nous demandant quelles étaient les personnes qui composaient le Conseil d'Administration de l'Association, organisme gestionnaire de l'EHPAD. Vous trouverez donc ci-dessous, la réponse à votre question :



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

De Gauche à droite :

**M. Jean-Louis SCHENDEL**, *Inspecteur qualité dans l'aviation, retraité*

**M. Christophe DUREUX**, *Agent immobilier*

**M. Jean-Luc CHASSARD**, *Trésorier adjoint. Directeur de banque, retraité*

**M. Jean GUICHARD**, *Vétérinaire, retraité*

**Mme Sabine HOUIN**, *Cadre*

**M. Didier BERGELIN**, *Médecin Hospitalier, retraité*

**M. Jean-Marie SIRE**, *Secrétaire. Opticien, retraité*

**Mme Caroline LAMBERT**, *1<sup>ère</sup> vice-présidente, Notaire*

**Mme Marie-Françoise COINDET**, *Commerçante, retraitée*

**M. Bernard DEBIEF**, *Président. Notaire honoraire*

**M. René LEPINOIS**, *Expert comptable, retraité*

**M. Patrice DEBRAY**, *2<sup>ème</sup> vice-président. Médecin retraité, Député.*

**M. Alain-Louis JOUBERT**, *Trésorier. Directeur d'établissement, retraité*

**M. Charles JOLYOT**, *Directeur de banque de France, retraité*

**M. Serge TOULOT**, *Directeur commercial retraité et Maire d'Arc-Les-Gray*

**Mme Geneviève GENIE**, *Secrétaire adjointe, retraitée de la fonction publique.*



Sandrine  
GENEVOIS  
Aide soignante

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

## SIMONE VEIL

### QUELLE GRANDE DAME !

Mme Veil a une place particulière dans le cœur des français pour lesquels elle s'est engagée et battue de nombreuses fois au cours de sa vie. Tout commence le 13 juillet 1927, jour de la naissance de Simone Jacobs dans une famille juive. Elle passe une enfance heureuse, entourée de ses parents, ses deux sœurs et son frère. Hélas la deuxième guerre mondiale les rattrape et ils sont tous déportés en avril 1944 à Auschwitz, pendant la Shoa.



Seule Simone et ses deux sœurs en réchapperont. Elle rencontre et épouse Antoine Veil en 1946 alors qu'elle fait des études de Droit et Sciences politiques. Ils auront 3 garçons ensemble.

Cette même année, Simone Veil entre dans la magistrature et devient haut fonctionnaire.

Pendant cette période elle sera notamment missionnée par le Ministre de la Justice pendant la guerre d'Algérie et réussira à faire transférer en France des prisonnières algériennes exposées aux mauvais traitements et aux viols ainsi que des hommes menacés de la peine capitale. Elle sera en 1970 la première femme Secrétaire Générale du Conseil Supérieur de la Magistrature.

Arrive l'année 1974, avec l'élection de Mr Valéry Giscard d'Estaing à la tête du pays, qui décide de placer Mme Veil au Ministère de la santé et la charge de faire adopter la loi dépenalisant le recours à l'Interruption Volontaire de Grossesse, incroyable avancée pour la liberté de la femme et de son corps.

Le combat pour cette loi lui vaudra de nombreuses insultes et menaces de la part de l'extrême droite. Cette loi sera finalement adoptée à l'Assemblée Nationale le 29 Novembre 1974 et au Sénat deux semaines plus tard. La loi en faveur de l'IVG entre en vigueur le 17 Janvier 1975. Elle devient alors à juste titre l'icône de la lutte contre la discrimination des femmes en France. Pendant son mandat, Mme Veil met aussi en place des aides financières pour les mères célibataires d'enfants en bas âge et est à l'origine d'une loi en faveur des personnes en situation de handicap. En 1976, elle fait adopter la loi contre le tabagisme.

1ère femme Présidente du Conseil Européen de 1979 à 1982, elle est alors une personnalité politique de poids, qui s'engage dans la réconciliation Franco-Allemande car elle affirme qu'il ne faut pas faire l'amalgame entre les néo nazis de la deuxième guerre mondiale et le reste de la population allemande. Elle s'implique beaucoup dans la construction de l'Europe.

Simone Veil sera Ministre d'Etat, des Affaires Sociales, de la Santé et de la ville de 1993 à 1995, sous le gouvernement Balladur.

Enfin, elle siège au Conseil Constitutionnel de 1998 à 2007, avant d'être élue à l'Académie Française en 2008.

Les Français honoreront Mme Veil en la désignant Femme préférée des Français en 2010.

Son époux décède le 12 Avril 2013 à l'âge de 86 ans.

Mme Simone Veil, cette femme incroyable qui passa sa vie entière à défendre les droits des hommes et des femmes de France nous a quittés le 30 Juin 2017.

Notre pays, par décision du Président Emmanuel Macron, lui rendra son plus grand hommage le 1er Juillet 2018 en la faisant entrer au Panthéon.





**Eric SEPREY**  
Cuisinier

C  
U  
L  
I  
N  
A  
I  
R  
E

## CROUSTILLANT DE SAUMON EN FEUILLE DE BRICK

### Pour 4 personnes :

- 4 feuilles de brick
- 4 pavés de saumon frais (100-120g chacun)
- 30 g de margarine
- 4 citrons
- 4 C. à soupe de ciboulette
- 4 C. à soupe d'Aneth
- 4 C. à soupe d'huile d'olives
- 4 C. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre



- 1- Préparez la marinade : Pressez les citrons et récupérez son jus. Dans un saladier, versez le jus de citron, l'huile d'olives, l'Aneth, assaisonnez.
- 2- Préchauffez le four à 200°C (Th 6)
- 3- Lavez, égouttez et taillez la ciboulette en petits morceaux.
- 4- Déposez les pavés de saumon dans la marinade, mélangez et laissez mariner 10 min.
- 5- Faire fondre la margarine et badigeonnez en les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau.
- 6- Déposez un pavé de saumon égoutté sur le bord d'une de brick, badigeonnez une cuillère de crème fraîche sur le saumon, saupoudrez de ciboulette et enroulez le dans la feuille de brick, puis repliez les bords au dessus.
- 7- Déposez la brick dans le plat et procédez de même pour les autres pavés de saumon.
- 8- Enfournez pendant 15 min environ selon la taille des pavés de saumon. Dégustez aussitôt.

S'accompagne avec un mesclun.



Bon appétit

## MIEUX COMPRENDRE MON RÔLE DE RESPONSABLE HÔTELIÈRE



Christelle  
RAVELET MELIN  
Responsable  
Hôtelière

R  
E  
S  
P  
O  
N  
S  
A  
B  
L  
E  
  
H  
Ô  
T  
E  
L  
I  
È  
R  
E

Je suis arrivée le 01/09/2019 en tant que cheffe de cuisine et j'ai pris plaisir à occuper cette fonction jusqu'en septembre 2022. Depuis cette date, j'occupe le poste de responsable hôtelière.

Pour vous aider à mieux comprendre mon nouveau rôle dans votre établissement, voici mes missions principales :

- Superviser l'équipe d'hôtellerie, lingerie et restauration
- M'assurer de l'entretien et du nettoyage de l'établissement et des chambres.
- Recueillir vos demandes et répondre à vos besoins

Et puis surtout prendre le temps de vous écouter, d'être avec vous et vous faire rire avec ma joie et ma bonne humeur !! 😊

Pour moi, ces nouvelles fonctions me tenaient vraiment à cœur.

C'était, encore une fois, parmi tant d'autres, une étape à réussir et je l'ai fais grâce à mon travail et aux personnes qui ont eu confiance en moi.

Depuis la prise de service de mon nouveau poste, je m'épanouis de jour en jour dans ma vie professionnelle. C'est pour moi un réel plaisir d'être tous les jours à vos côtés.



## QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX



Jean  
MOUGENOT  
AMP

Q  
U  
O  
I  
  
D  
E  
  
N  
E  
U  
F  
  
?

### RÉFECTION ET ISOLATION PLAFOND HALL, SECRETARIAT ET BUREAU :

Après avoir terminé l'isolation extérieure, l'entreprise JLG a procédé à la réfection complète des faux plafonds du hall d'accueil, du secrétariat ainsi que des bureaux ; responsable Hôtelière, responsable entretien et infirmière coordinatrice. L'isolation des faux plafonds a également été entièrement refaite. Le coût total des travaux s'élève à : 23089€

### CHANGEMENT LUMINAIRES EN LED :

Le hall d'accueil, le salon de coiffure, le secrétariat ainsi que les bureaux se sont parés d'un nouvel éclairage LED, beaucoup plus économique que l'ancien. En plus d'être économique, il produit une plus grande luminosité. Le montant de cet éclairage s'élève à : 2000€

### PORTAIL ET PORTILLON EXTÉRIEUR :

Après un long temps d'attente, le portail ainsi que le portillon, sécurisant l'accès à l'entrée de l'établissement ont été installés par l'entreprise JNF Concept. L'ancien grillage bordant la place de stationnement handicapé a également été changé par un grillage rigide, en harmonie avec l'ensemble « portail, portillon ». Le coût de cette installation est de : 17825€



## **TRANSFERT BUREAUX :**

Le bureau du Directeur, anciennement installé au niveau du hall central a été transféré dans l'ancienne chapelle. Ce nouvel espace permettra au Directeur de pouvoir disposer d'une plus grande surface, non seulement pour le rangement des dossiers administratifs, mais aussi pour y assurer ses diverses réunions. De ce fait, le bureau de l'animatrice coordinatrice a été transféré dans l'ancien bureau du Directeur. Le responsable entretien ainsi que la responsable hôtelière occuperont, quant à eux, l'ancien bureau de l'animatrice.



Afin d'assurer un meilleur accueil des familles et des visiteurs, le bureau de la secrétaire de direction va bénéficier lui aussi d'une petite réfection et restructuration.

## **INSTALLATION DU NOUVEAU LIEU DE CULTE :**

Depuis plusieurs années, les messes ne pouvaient plus être célébrées à la chapelle du fait de l'exiguïté des lieux et constatant que les résidents ne s'y rendaient plus pour s'y recueillir, nous avons pris la décision, en concertation avec la paroisse de Gray, de transférer la chapelle au solarium, rotonde se situant dans le parc de l'établissement.

Malgré ce transfert, les messes continueront d'être célébrées dans l'unité de vie du Parc, seul endroit assez vaste pour accueillir les résidents souhaitant y participer. De même, les bénévoles de l'Aumônerie continueront à rendre visite à nos résidents directement dans leur chambre comme ils ont l'habitude de procéder.



## **INSTALLATION TÉLÉVISEURS SUR CHAQUE SECTEUR :**

Dans le cadre d'une réorganisation des espaces de vie, (coin salon, parc et belvédère), la télévision se trouvant au centre du hall principal a été supprimée pour libérer cet espace. Elle a été installée sur le mur en face des distributeurs à boissons et friandises. Les secteurs du parc et du belvédère ont été dotés d'un espace salon avec télévision. Les résidents pourront ainsi profiter aisément de ces espaces mis à leur disposition.

Le coin salon a été également agencé pour permettre aux résidents et à leur famille d'avoir plus d'espace pour les repas ou le goûter. Le traditionnel loto du vendredi se déroulera maintenant au coin salon au lieu de la salle à manger.

Les secteurs de la verrière et du château sont, quant à eux, déjà équipés d'une télévision.

## RACCORDEMENT PANNEAUX PHOTOVOLTAÏQUES :

Voici déjà plus d'une année que des panneaux photovoltaïques ont été installés sur la toiture de notre établissement. Nous attendons avec impatience leur raccordement afin de pouvoir bénéficier de la production d'énergie. C'est la société « Francénergie » qui doit réaliser ces travaux de raccordement après avoir reçu l'aval d'ENEDIS, entreprise publique responsable de la production d'électricité dans notre pays. Nous espérons un dénouement d'ici quelques mois.



## MIROIRS SUR LES SECTEURS :

Faisant suite à une demande de plusieurs résidents de pouvoir bénéficier de grands miroirs sur les secteurs, le service animation a acheté des miroirs de façon à en équiper toutes les unités de vie. Les résidents trouvaient dommage de ne pas pouvoir se voir en entier, hé bien maintenant, c'est chose faite.



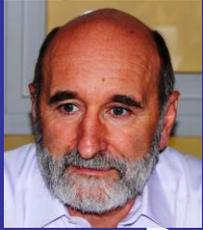
## ERGOTHÉRAPEUTE :



Depuis le départ de Vanessa notre ergothérapeute, son poste était resté vacant. Depuis le mois d'octobre, ce manque est comblé avec l'arrivée de Delphine TROPET en vacation. Nous lui souhaitons la bienvenue.



# LE SPORT ET LA PERSONNE ÂGÉE



Alain BAILLY  
Médecin  
Coordonateur

L  
E  
S  
P  
O  
R  
T  
E  
T  
L  
A  
P  
E  
R  
S  
O  
N  
N  
E  
Â  
G  
É  
E

## QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE CHEZ LES PLUS DE 65 ANS ?

Les bienfaits sur la santé liés à la pratique d'une activité sportive régulière sont multiples, autant chez les jeunes que chez les sujets âgés.

## LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉVIENT L'ÉTAT DE FRAGILITÉ

Bien que la pratique d'une activité physique n'aidera pas à éliminer les altérations causées par le vieillissement du corps, elle permet néanmoins de limiter la perte des capacités physiques, et donc de réduire les risques de dépendance en améliorant les capacités musculaires, cardio-respiratoires et l'équilibre de la personne âgée.

L'activité physique permet de conserver une bonne motricité, et par conséquent, de préserver l'autonomie du senior. Elle ralentit également les effets du vieillissement sur les muscles et renforce les capacités cardiaques et respiratoires. Pour bien vieillir, quelques séances sportives par semaine sont donc la meilleure thérapie.

## DES BÉNÉFICES SUR LE SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Dans le cadre de la pratique d'une activité physique, les muscles du corps ont besoin de plus d'oxygène pour travailler convenablement. Pour répondre à cette demande, le système cardiaque est sollicité de manière plus ou moins importante.

Par conséquent, bouger au quotidien après 50 ans, notamment durant la retraite, permet à une personne âgée de diminuer les risques d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires. Faire du sport limite aussi l'apparition de certains troubles comme la glycémie ou le cholestérol.



## **UN MAINTIEN DE LA MASSE MUSCULAIRE**

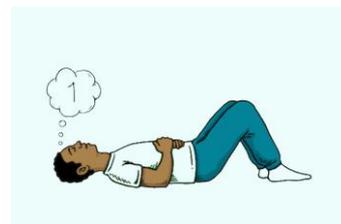
Le vieillissement s'accompagne d'une diminution progressive de la masse musculaire, plus connue sous le terme "sarcopénie". Outre la baisse des capacités fonctionnelles, ce syndrome gériatrique augmente aussi le risque de développer une maladie métabolique comme le diabète.

La pratique d'activité physique est un excellent moyen de limiter la sarcopénie, d'améliorer la force musculaire et de garder la forme. En effet, elle augmente de 180% la force des extenseurs de genoux et de 11% la masse musculaire des personnes âgées.

## **DES BIENFAITS SUR LE SYSTÈME RESPIRATOIRE**

En pratiquant une activité physique régulière, une personne âgée améliore considérablement ses fonctions respiratoires en assurant une bonne oxygénation des poumons et des bronches.

Ceci se traduit par une baisse de l'essoufflement et une meilleure ventilation des muscles.



## **UNE AMÉLIORATION DES DÉFENSES IMMUNITAIRES**

La pratique régulière d'activités physiques permet également de renforcer les défenses immunitaires.

Face à l'apparition de nouvelles pathologies induites par notre alimentation et notre environnement, faire du sport est un excellent moyen de se protéger contre ces maladies.



## **UNE PRÉVENTION DES CANCERS ET DE LA PRISE DE POIDS EXCESSIVE**

L'activité physique joue également un rôle de prévention contre l'obésité et certains cancers comme le cancer du poumon ou le cancer de la prostate.



## **DES BIENFAITS CONSIDÉRABLES SUR LA SANTÉ MENTALE**

L'activité physique n'apporte pas que des bienfaits physiques aux seniors. Elle améliore aussi le bien-être émotionnel, l'estime de soi et la qualité de vie.



La pratique d'un sport en groupe ou dans un club permet à une personne âgée de lutter contre l'isolement social. Ce rôle social est non négligeable. En effet, le sport crée des liens sociaux et diminue le risque de dépression. Cette stimulation sociale a aussi des effets réels sur la mémoire et les fonctions cognitives.

## **QUELLES SONT LES ACTIVITÉS PHYSIQUES RECOMMANDÉES POUR UN SENIOR ?**

Lorsque le corps vieillit, il est important de choisir des activités physiques adaptées. A partir d'un certain âge, il n'est plus possible de pratiquer toutes les activités physiques et sportives. Il convient alors de les choisir de façon minutieuse.

Voici quelques sélections d'exercices pouvant être pratiqués quand on prend de l'âge.

### **➤ La marche**

La marche est de loin l'activité physique la plus simple à pratiquer et la plus adaptée aux seniors. 15 à 30 minutes de marche quotidienne sont suffisantes. Il s'agit donc de consacrer un peu de temps chaque jour à la marche.



### **➤ Quelques exercices simples pour améliorer l'équilibre**

La perte de l'équilibre est indissociable du vieillissement. Pour éviter cela, il est possible de travailler son équilibre à travers des exercices simples comme monter et descendre les marches lentement, se tenir sur les talons, se tenir sur un pied ou encore enjamber un obstacle. Pratiquer ces exercices au quotidien est une excellente initiative pour améliorer son équilibre.

## ➤ Les autres activités physiques pouvant être pratiquées par les personnes âgées



Il existe un certain nombre d'activités physiques qui peuvent être pratiquées par les personnes âgées comme le yoga, la gymnastique, la natation



## COMMENT PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUAND ON VIEILLIT ?

La pratique d'une activité physique quand on prend de l'âge doit se faire avec beaucoup de précautions. En effet, l'entraînement doit se faire de manière progressive, régulière et de préférence au cours d'une séance en groupe.

La fréquence idéale est de 3 fois par semaine à raison de 30 minutes.

Il convient de choisir une activité qui vous passionne et qui vous donne envie de la pratiquer quotidiennement. La pratique de cette activité doit être régulière mais modérée afin d'éviter les accidents et autres problèmes de santé. Il est également nécessaire d'être à l'écoute de son corps, et de ne pas dépasser ses limites physiques.

Enfin, il est indispensable de s'hydrater régulièrement lors de la pratique d'une activité physique. La pratique d'un sport est un élément essentiel pour bien vieillir. En effet, les exercices physiques permettent aux seniors de maintenir leur forme et leur bonne santé. La pratique régulière d'une activité physique ou sportive telle que le yoga ou le vélo comporte de multiples bienfaits sur la santé et joue un rôle de prévention majeur dans l'apparition de nombreuses maladies.

Elle permet d'améliorer le bien-être mental, la coordination des mouvements, d'entretenir la souplesse et de renforcer les articulations, les fonctions musculaires et respiratoires.

Il est cependant essentiel de choisir un sport qui ne nécessite pas d'efforts musculaires et respiratoires intenses. En effet, ces sports peuvent être alors à l'origine d'accidents multiples et avoir un effet inverse sur la santé.



CHÈRES RÉSIDENTES, CHERS RÉSIDENTS,  
CHERS PERSONNELS DE L'ÉTABLISSEMENT,



Hugo CAILLE  
Stagiaire attaché  
de Direction

L  
A  
  
P  
O  
P  
U  
L  
A  
T  
I  
O  
N  
  
M  
O  
N  
D  
I  
A  
L  
E

*Pour ce nouveau numéro du journal « Le petit canard de Changey », je souhaite évoquer le thème suivant, celui de la population mondiale et de sa démographie.*

D'après les estimations des Nations unies, le mardi 15 novembre 2022, il y a quelques semaines, la population mondiale a dépassé la barre symbolique des 8 milliards d'individus vivants sur Terre.

Ce nombre a, en effet, doublé en presque 50 ans, face aux 4 milliards d'êtres humains qui habitaient la planète en 1975.

Selon la dernière projection de l'ONU, la population mondiale devrait dépasser les 9 milliards en 2038 pour ensuite franchir les 10 milliards d'individus en 2059.

En 2087, le nombre d'habitants sur Terre devrait commencer légèrement à régresser.

Aujourd'hui, 59 % de la population mondiale vit en Asie. Cela s'explique, notamment, par le nombre d'habitants en Inde où la population est d'1 milliard 400 millions d'habitants et en Chine où le pays compte près d'1 milliard 300 millions d'individus.

La France, quant à elle, se situe à la 22<sup>ème</sup> place du pays le plus peuplé au monde ; plus de 68 millions d'habitants y vivent.

Concernant le pays le moins peuplé, il s'agit de l'État du Vatican puisqu'il y vit 850 personnes.

Chaque année, la population mondiale s'accroît de près de 89 millions d'habitants grâce à un nombre de naissances supérieur (150 millions par an) à celui des décès (61 millions par an).

Pour terminer, environ 3 personnes naissent par seconde dans le monde.

Maintenant, place au calcul mental !

Pendant que vous lisiez cet article, savez-vous combien de personnes sont nées dans le monde ?



*Indice : vous avez mis environ 1 minute et 20 secondes à lire cet article.*

(en millions d'hab.)	Estimation 2011	Projection 2050
Chine	1 331,4	1 313
Inde	1 171	1 692
Union européenne (27)	502,2	513
États-Unis	306,8	423
Indonésie	243,3	309
Brésil	191,5	223
Pakistan	180,8	314
Nigeria	162,3	433
Bangladesh	150,7	226
Russie	142,8	126
Japon	128,1	95
Mexique	114,8	144
Philippines	95,7	150



## **JOURNAL D'ALICE**

### ***HISTOIRES COMPLICES***

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

Cher journal,

Triste journée de confinement ! Maman est excédée de nous voir tournicoter autour d'elle dans la cuisine.

- *J'ai une idée, prenez vos appareils photos, allez au « BOIS JOLI » et rapportez une photo inattendue.*
- *O.K. a dit Zoë, qui croit avoir gagné d'avance.*

Zoë, c'est ma grande sœur. Elle a 13 ans et elle est toujours très énervée. Maman dit qu'elle traverse « la crise d'adolescence » mais elle la traversait en mode « escargot » parce que moi je n'en voyais pas le bout.

Enfin nous arrivons au bois.

- *Trouve une cachette, Alice, reste bien à l'affût et observe ce qui se passe autour de toi. Moi, je vais plus loin.*

Je me suis calée sous des branchages, à l'abri de tous regards...pas de choses extraordinaires ! Alors, j'ai ouvert l'objectif et j'ai mis le zoom.

Là, c'était plus rigolo : L'araignée est devenue monstrueuse, la coccinelle ressemblait au teeshirt à pois de maman, la fourmi venait d'une autre planète, et le vers de terre s'apparentait au serpent de Mowgli.

Mais soudain, je me suis figée...des craquements...des branches qu'on broie ...des feuilles qui s'agitent.... Et, tout à coup, une forme énorme qui se dresse devant moi. Alors, j'ai mitraillé l'adversaire de flashes.

- *Arrête Alice, t'es « chiante », on ne peut même plus faire pipi tranquille.*

J'ai pris mes jambes à mon cou, suis arrivée en trombe près de maman et lui ai donné l'appareil.

Maman a visionné mes photos et a éclaté de rire.

- *Alice, tu as fait la photo la plus inattendu. Viens voir..*
- *J'ai vu un monstre, la bouche grande ouverte, des mains cachant les yeux, hirsute, menaçant, en colère.*
- *Zoë a gagné ! a hurlé maman.*
- *J'en étais sûre. Alice c'est ta chouchoute.*

*P.S: cher journal, Zoë a raison ...mais chut !!!*

### **ALICE(7 ans)**

Texte Annie Laurent-Beurey

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



## SORTIES ESTIVALES



**Delphine  
NARDELLA**  
Animatrice  
Coordinatrice

T  
E  
M  
P  
S  
  
F  
O  
R  
T  
S

Nombre de  
sorties  
réalisées :  
**15**



Goûter à la  
brasserie des  
bateliers

Pique nique  
au Lac de  
Villegusien



Dégustation  
de vin à  
Charente





Pique nique  
aux grottes  
de Bèze



Pique nique  
au port de  
Mantoche

Pique nique  
à Soing



Restaurant  
la plage de  
Gray



Restaurant  
Chez Berthe  
à Seveux



Nombre de  
résidents ayant  
participé aux  
sorties :  
**53**



Moules Frites  
restaurant  
Ste Anne



Sortie bateau



Feux  
d'artifices à  
Gray



Sortie bateau



Coût total des  
sorties :  
**2477,80€**

## SPECTACLE TÊTES DE CHIENS

**Mardi 13 septembre** la compagnie « Têtes de Chiens » a proposé un répertoire de chansons à Capella. Ce projet est l'initiative de culture 70 et du Conseil départemental de la Haute Saône qui ont souhaité mettre l'accent sur la culture en EHPAD et ainsi proposer dans un premier temps des rencontres entre un artiste et les résidents avec l'échange de chants collectifs et un deuxième temps avec une représentation pour l'ensemble de nos résidents. Des moments riches en échanges, partages et découvertes !!!



## TOURNOI DES GRAND'S AGES

Il était grand ce jour, **jeudi 29 Septembre !!** En effet après deux années de pandémie, les différentes structures du bassin Graylois ont pu se retrouver pour le fameux tournoi des maisons de retraite, rebaptisé, le « Tournoi des Grand's Ages ». Ce sont 7 structures qui étaient présentes à la salle des congrès pour participer à cette compétition autour d'activités physiques et mémoires. La détermination de nos résidents a payé car ils ont terminé la compétition à la 1<sup>ère</sup> place avec un score de 326 points sur 360. *Félicitations à nos champions qui se sont défendus comme des chefs !! Rendez-vous l'année prochaine...*



Le classement :



1<sup>er</sup> : Cournot Changey, 326 points  
2<sup>ème</sup> : Eliad, 297 points  
3<sup>ème</sup> : Les Capucins, 285 points  
4<sup>ème</sup> Champlitte, 267 points

5<sup>ème</sup> : L'Hotel Dieu, 261 points  
6<sup>ème</sup> : Gy, 244 points  
7<sup>ème</sup> : Pesmes, 217 points

## LE GRAND REPAS



L'association Le Grand Repas créée sous l'impulsion d'Emmanuel HERVÉ et de grands chefs tels que Thierry MARX ou Guillaume GOMEZ élabore, coordonne et met en oeuvre une série d'initiatives aux niveaux local, régional et national, qui s'inscrivent autour de la sensibilisation, la valorisation et la transmission de notre patrimoine

gastronomique.

Une fois par an, l'association propose aux citoyens de partager tous ensemble le même menu conçu à base de produits locaux et de saison, le même jour sur leur territoire, partout en France, afin de partager un grand moment de convivialité. Organisé en Val de Loire pour la première fois en janvier 2016, le Grand Repas est désormais un événement unique dans toute la France. Le service restauration de l'EHPAD a donc proposé aux résidents le menu élaboré pour ce jour : **Jeudi 20 Octobre**. Pour l'occasion nous avons 5 élèves du lycée Ste Marie de Gray qui se sont joint à nous pour cette opération.

### 105 ANS MME BEUREY

### 101 ANS MME DEPIERRE

Félicitations à nos 2 centenaires !!!



Mme Carmen BEUREY  
Née le 27/08/1917



Mme Suzanne DEPIERRE  
Née le 10/11/1921

# MARCHÉ DE NOËL

Le traditionnel marché de Noël de l'EHPAD a rencontré encore une fois un franc succès **Samedi 19 et Dimanche 20 Novembre 2022**. C'est dans une ambiance plus que chaleureuse que se sont retrouvés, familles, résidents, visiteurs...



Une multitude de décorations de Noël ornait le stand. Les visiteurs n'avaient que l'embarras du choix. Crêpes, gaufres, sandwiches, chacun pouvait se restaurer ou encore partager un bon verre de vin chaud.

Toute cette réussite est l'œuvre de bénévoles qui se donnent toute l'année dans la préparation du marché de Noël, avec la présence journalière de Madame Marie-Françoise COINDET. En effet, elle trouve toujours des idées de décorations toujours plus belles les unes que les autres. Merci également au personnel investi pour le bon déroulement de cette manifestation.

La belle recette du marché de Noël s'élève à plus de 10000€ !! Nos résidents vont encore être gâtés en 2023 !!!



*Mme Marie-Françoise Coindet, bénévoles vous adresse ce message :*



*Compliments et remerciements,*

*Bonjour à tous,*

*Cette année encore, dans un établissement de grandes qualités, le marché de Noël a été très réussi grâce à des animateurs exceptionnels. Ils vont encore pouvoir organiser toute l'année 2023 des sorties en faveur des résidents.*

*En ce qui me concerne, je remercie tous les bénévoles pour leur dévouement et leur travail d'équipe toute l'année à mes côtés.*

*Merci aux familles qui participent généreusement et qui sont souvent sollicitées.*

*Sans oublier la Direction et le personnel.*

*Encore un grand merci à tous et rendez-vous l'année prochaine !!*



## SORTIE THÉÂTRE SPECTACLE MUSICAL STORY

C'était un beau moment que nos résidents ont passé ce **Dimanche 27 Novembre** en assistant au spectacle de Musical Story au théâtre de Gray. Chansons, mises en scène, plumes, strass, paillettes... Tous les éléments étaient réunis pour permettre à l'assemblée de passer un excellent après midi. Félicitations à tous ces bénévoles qui oeuvrent pour cette grande cause qui est le cancer !!!



## PIZZA AU RESTAURANT LA PETITE FONTAINE



Quelle était bonne cette idée soumise par nos résidents !! En effet, à la demande de certaines personnes, une quinzaine de résidents sont allés déguster une pizza au restaurant la petite Fontaine à Gray le **Jedi 01<sup>er</sup> Décembre**.

Ce moment de convivialité et de rigolades a enchanté les convives !!!

## FÊTE DE NOËL

Après deux ans de pandémie, nous privant de notre traditionnelle fête de Noël, elle a enfin pu se dérouler le **Samedi 10 décembre**. Pour l'occasion, résidents, familles et personnel étaient réunis en toute convivialité. La troupe « Voice and Dance » était présente pour animer l'après-midi en proposant une représentation de danses et de chants. Par la suite, petits et grands ont accueilli le père Noël venu nous rendre une petite visite. Le goûter proposé par nos cuisiniers a également su ravir les convives. Un beau moment qui a enchanté les invités !!!



## MESSE DE NOËL



L'Abbé Kita, en présence des bénévoles de la pastorale, a célébré la messe de Noël **Mercredi 14 Décembre**. Monsieur Michel Milleret, résident de l'EHPAD a accompagné au synthétiseur la célébration de l'office. Ils ont entonné ensemble différents chants de Noël. En fin de cérémonie, l'Abbé nous a fredonné quelques airs de son répertoire de chansons, accompagné de sa guitare.

## ARBRE DE NOËL

L'arbre de Noël pour les enfants du personnel a eu lieu **Mercredi 21 Décembre** au sein de l'EHPAD. Pour animer l'après midi, l'association « Anym & vous » a proposé un spectacle très coloré et costumé avec des reprises de chansons de Chantal Goya, des personnages de dessins animés ainsi que des chansons connues de nos résidents. Pour clôturer l'après midi, le père est venu faire sa distribution de cadeaux à tous les enfants du personnel. Ce fut un très beau moment intergénérationnel qui a émerveillé autant les enfants que les résidents.





C'est le montant qui nous a été alloué par la conférence des financeurs du département de la Haute Saône pour l'année 2022. Cette belle enveloppe a financé les projets suivants :

**34 séances de Musicothérapie pour un montant de 3900€**

**30 séances de Zoothérapie pour un montant de 3450€**

**18 sorties pour un montant de 4760€**

**8 intervenants extérieur pour un montant de 2240€**

Encore un grand merci au département d'avoir soutenu ces projets en faveur de nos aînés !!!



## TRAMWAY DIT TACOT, 60 ANS D'EXISTENCE



Stéphane LEONARD  
Veilleur de nuit

L  
'  
H  
I  
S  
T  
O  
I  
R  
E  
  
D  
U  
  
T  
A  
C  
O  
T

Comme l'a chanté Charles Aznavour, « je vous parle d'un temps, que les moins de vingt ans, ne peuvent pas connaître » et pour cause ... il s'agit de l'histoire des chemins de fer vicinaux de la Haute-Saône, avec son réseau de tramways que l'on appelait couramment le Tacot dont certaines gares sont encore visibles aujourd'hui...

La Compagnie Générale des Chemins de Fer Vicinaux (CFV) entreprend la construction de trois réseaux entre 1878 et 1913. Un quatrième réseau est prévu mais sa construction repoussée en raison de la 1ère guerre est abandonnée en 1920. Long de près de 470 km dans le département de la Haute-Saône, le réseau s'étendait aussi dans les départements voisins du Jura, du Doubs et des Vosges, portant sa longueur totale à plus de 520 km.

### EN 1878 : LA PREMIÈRE LIGNE

Le département de la Haute-Saône a été un pionnier pour ce type de chemin de fer, le tramway vu le jour en Haute-Saône suite à une étude demandée par le Conseil Général en 1876. La première liaison circula le 5 mai 1878 sur la ligne Gray / Bucey- Les- Gy. Le réseau fut géré par une société anonyme, puis fait faillite en 1885. Le département assurera l'intérim de la gestion de la ligne jusqu'en août 1887.

C'est alors que la compagnie des Chemins de Fer Vicinaux, issue du groupe Empain, allait reprendre la concession de l'exploitation de la ligne Gray / Bucey les Gy puis par la suite, l'ensemble du réseau de tramways de la Haute-Saône.

La voie étant unique, les trains se croisaient en gare. Les convois étaient mixtes, voyageurs et marchandises. Dans un souci d'économie, la voie était posée le long des routes quand cela le permettait, sinon installée au plus facile pour limiter les coûts. Le tracé était fréquemment sinueux pour desservir un maximum de villages.

Ce premier réseau s'étendait sur 93 km : Gray à Bucey-lès-Gy pour 24 km ; Gy à Marnay pour 17 km ; Bucey-lès-Gy à Frétigney pour 11 km ; Ronchamp à Plancher-les-Mines pour 16 km ; Gray à Pesmes pour 25 km.



*Gare de Bucey-Les-Gy*

### **EN 1902 – 1904 : LE DEUXIÈME RÉSEAU**

L'ensemble de ces lignes correspondait à 163 km : Gray à Jussey pour 61 km ; Lure à Héricourt pour 43 km ; Lure au Haut-du-Them pour 26 km ; Lure à Ronchamp pour 8 km ; la ligne de Luxeuil à Corravillers pour 25 km, celle de Lure/Le Haut du Them jusqu'à Le Thillot (Vosges) est ouverte. La ligne Lure/Ronchamp ira rejoindre la ligne existante Ronchamp/Plancher les Mines/Saint-Antoine. Lure/Héricourt suivra.

### **EN 1907 – 1912 : LE TROISIÈME RÉSEAU**

A cette époque, on construit de nouvelles lignes qui s'étendaient sur 228 km : Vesoul/Combeaufontaine/Molay pour 46 km, Vesoul/Grandvelle/Fretigney et Grandvelle/Besançon sur 69 km, Vesoul/Courcelles/Luxeuil sur 36km. Vesoul/Saint-Georges/Athesans pour 38km.



*Gare du Tacot de nos villages*

Ouverte à l'exploitation le 21 juin 1911, la ligne Courcelles/Vauvillers, sur 33km, traverse neuf villages dont les suivants : Amance, Port d'Atelier, Fleurey-les-Faverney, Faverney, Breurey-les-Faverney.

En 1910, le tramway transportait alors 808 000 passagers et 122 000 tonnes de marchandises sans compter le bétail. Le trafic était essentiellement axé sur le transport du bois et des minerais, assurant, également la desserte des scieries, fonderies, forges, ateliers de constructions mécaniques et de machines agricoles, filatures, tissages et papeteries.

Les locomotives CORPET-LOUVET achetées étaient capables de rouler à 30km/h en tractant 50 tonnes sur des itinéraires difficiles. La partie Est du département, avec un sous-sol très riche, comme la houille à Ronchamp, lignite et gisements de sel à Gouhenans, la tourbe de Saint-Germains, les granits de Fresse et Ternuay, alimentait le trafic.



*Le Tacot :  
Locomotive CORPET-LOUVET*

## 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE 1938 : LA FIN DU TACOT

En 1914, le réseau était à son apogée, lors de la déclaration de guerre. Après la guerre, différentes lois sociales et plus encore le renchérissement du charbon (Carburant des locomotives) qui passa de 36 Francs la tonne en 1913 à 175 Francs la tonne en 1920, contribuèrent à accentuer le déficit qui devint chronique. En 1925, la fréquentation de voyageurs transportés diminuait sans cesse. La clientèle préférait les premiers autobus plus rapides et plus confortables. Les transporteurs routiers commençaient à s'implanter.

Après plusieurs études sur les solutions à envisager et dont aucune ne donna satisfaction aux parties en cause, les lignes furent fermées entre le 1er janvier et le 1er mars 1938. La vente du matériel s'effectua et la dépose des voies était terminée avant les hostilités de 1939.

De 1878 à son arrêt en 1938, le tramway de Haute-Saône aura circulé pendant 60 ans. Soixante années à entendre siffler le train dans nos campagnes.

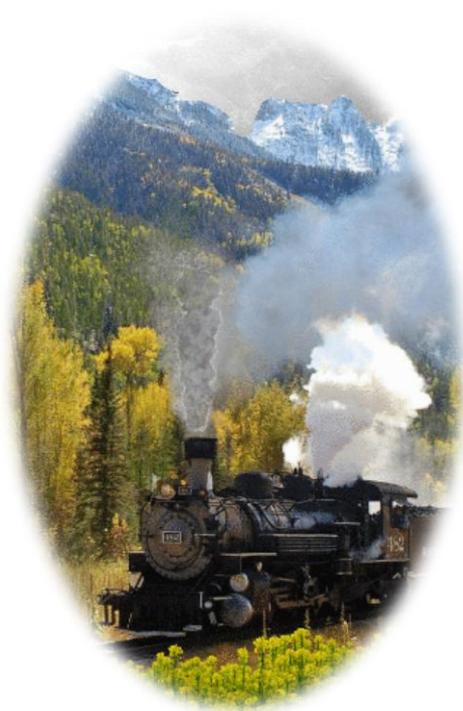
Je pense à mon arrière-grand-mère Marie, Cheffe de Gare du tacot, qui aurait été émue par les paroles de la chanson « Et j'entends siffler le train » de Richard Anthony, qui aurait probablement fait écho avec sa fin de carrière aux Chemins de Fer Vicinaux....

*J'ai pensé qu'il valait mieux  
Nous quitter sans un adieu  
Je n'aurais pas eu le cœur de te revoir  
Mais j'entends siffler le train  
Mais j'entends siffler le train  
Que c'est triste un train qui siffle dans le soir*

***A Gustave et Marie GRUHIER***

***Article en hommage à mes Arrière-Grands-parents. Gustave, chef d'équipe à la Compagnie des Chemins de Fer Vicinaux et Marie, Cheffe de Gare.***

Extrait tiré du livre " La Haute-Saône en tramway "





Monique  
GUIBOURDENCHE  
Bénévole

O  
C  
T  
O  
B  
R  
E  
  
R  
O  
S  
E



Le samedi 1<sup>er</sup> octobre a débuté **Octobre rose**, le mois de campagne de la prévention contre le cancer du sein. Quelles sont les origines de cette campagne de sensibilisation ?

En octobre 2022, pour la 28<sup>ème</sup> année consécutive en France, se déroule la campagne de lutte contre le cancer du sein.

L'association « le cancer du sein » propose de lutter contre le cancer du sein en informant, dialoguant et en se mobilisant aux quatre coins de la France.

Le mois d'octobre permet à l'association, qui œuvre toute l'année pour soutenir la recherche médicale et scientifique, de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et de rassembler les fonds nécessaires pour aider la recherche et le dépistage.

On estime qu'une femme sur 8 sera touchée par un cancer du sein au cours de sa vie, d'où l'importance d'un dépistage précoce. Plus le cancer du sein est détecté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. Près de 50 000 nouveaux cas de cancer du sein sont recensés chaque année en France, dont 300 concernent les hommes. 12 000 femmes en décèdent chaque année en France.

## LES ORIGINES DE L'ACTION.

La première campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein et la promotion de la mammographie datent de 1985 et viennent des Etats-Unis. En 1993, Evelyn Lauder crée aux Etats-Unis la fondation pour la recherche contre le cancer du sein. Le mois d'octobre est choisi de façon universelle, et devient le mois de mobilisation mondiale pour lutter contre ce cancer.

En France, **Octobre rose** fête cette année ses 28 ans. En 1994, Estée Lauder France et le magazine Marie-Claire s'engagent ensemble dans la lutte contre le cancer du sein et créent l'association « le Cancer du sein, Parlons-en ! »

Depuis 1994, des initiatives sont donc mises en place pendant le mois d'octobre pour sensibiliser les femmes au dépistage précoce et pour récolter des fonds à destination de la recherche et des soignants.

Des courses à pied, des ventes aux enchères ou encore des collectes de soutien-gorge sont organisées.

De nombreuses petites associations participent activement à ces initiatives.

Depuis 2004, les **Prix ruban Rose**, mis en place par l'association, permettent de financer la recherche.



## L'HISTOIRE DU RUBAN ROSE.

La première femme à avoir fait du ruban un symbole d'une lutte est l'américaine Penny Laingen : elle accrochait des rubans jaunes aux arbres pour demander la libération de son mari Bruce Laingen, retenu en otage en Iran. Dans les années 1990, le symbole du ruban a été repris pour la lutte contre le Sida en le colorant en rouge couleur de la passion et du sang.

En 1992, Alexandra Penney, rédactrice en chef du magazine Self, imagine un **ruban rose** pour représenter le combat contre le cancer du sein et demande à l'entreprise Estée Lauder de le distribuer dans ses magasins de New-York.

Evelyn Lauder, vice présidente de la société cosmétique, met donc des rubans roses sur tous les comptoirs Estée Lauder et les magasins de cosmétiques du pays.

La couleur rose a été choisie car elle est « une couleur féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que ce cancer n'est pas », comme le souligne l'association Breast Cancer Action.

Le **ruban rose** est devenu aujourd'hui le symbole international de la lutte contre le cancer du sein.

Ce mois d'octobre est l'occasion de rappeler à toutes les femmes, l'importance du dépistage du cancer du sein. Et cette solidarité est une façon rassurante et chaleureuse d'apporter des conseils de prévention.



## LE CHARIOT SNOEZELLEN



Margot  
TISSERANDOT  
Aide soignante

S  
N  
O  
E  
Z  
E  
L  
E  
N

*Nous disposons au sein de l'établissement d'une salle et d'un chariot snoezelen. Je vais vous faire découvrir le chariot snoezelen. Il permet de créer un espace de relaxation où nous le souhaitons (en chambre, dans une salle non adaptée...).*

Tout d'abord, un petit peu d'histoire, le snoezelen a été développé en 1970 par deux jeunes Hollandais, le terme Snoezelen est la contraction de Snuffelen (renifler, sentir) et de Doezelen (sommoler).

Le but du snoezelen est de créer un espace multi-sensorielle de détente et d'apaisement pour la personne. Pour cela, nous allons faire appel au 5 sens : l'ouïe, l'odorat, la vue, le goût et le toucher. Il est adapté à tous les âges.

Pour prendre en charge les personnes, nous avons différents outils et matériel à disposition sur notre chariot.

**Les colonnes à bulles** Les lumières changeantes émises par la colonne permettent un éclairage tamisé, la lumière se reflète dans les bulles qui montent et offre une vue relaxante. Le toucher de la colonne fait ressentir les vibrations.



**Les fibres optiques** Longues fibres qui permettent de percevoir la lumière différemment car on peut la manipuler et la sentir sur soi.



**Le projecteur de disque** Permet de faire défiler sur le mur différents motifs, que ce soit des huiles colorées qui se mélangent sans cesse ou des décors, des dessins...

**Le diffuseur d'huiles essentielles** Permet de parfumer pour rappeler certains lieux, le jardin, la forêt,... Rappeler certains goûts que ce soit sucré, salé, certaines odeurs... Nous l'utilisons aussi pour certaines propriétés permettant de facilement guider à la détente.

**La musique** Au choix du résident, que ce soit classique, bruit de la forêt, des animaux de détente ou encore un chanteur que le résident apprécie, tout est possible !!!



**Nos outils** Crèmes, huiles, balles, rouleaux, masseur de tête,...

Les séances sont cadrées par du personnel formé. Le mieux est d'être 1 résident avec 1 soignant, cela permet de créer une relation de confiance et un suivi rigoureux auprès du résident.

Nous adaptons chaque séance en fonction de la demande, tout n'est pas mis à disposition en même temps afin d'éviter de créer une sensation de surcharge dans l'environnement et un excès de stimulation.

Que ce soit en séance régulière ou ponctuelle, le snoezelen est une approche douce et délicate pour calmer les angoisses, l'énerverment, l'agitation.

Ce n'est pas une approche thérapeutique, elle n'est jamais imposée au résident, et lorsqu'une séance est commencée, c'est aussi le résident qui choisit lorsqu'elle se termine.

Les séances varient de 10 minutes à 1 heure environ dans la salle ou avec le chariot.

Le chariot peut être utilisé durant l'après midi, le matin, même pendant la toilette ou le soir avant le coucher. Il est aussi souvent utilisé dans l'accompagnement de la fin de vie afin de détendre, de rassurer, de calmer les douleurs, nous l'adaptions toujours en fonction de la personne bénéficiaire. Il est également utilisé pendant les bains détente proposés le Jeudi matin par Delphine.

*N'hésitez pas à venir me voir, si vous souhaitez plus d'information sur cette démarche Snoezelen !!!*

# JEU



Isabel DE AGUIAR  
Aide Soignante

J  
E  
U  
X

## RONDE DES MOTS®

Trouvez les mots correspondants et inscrivez chacun d'eux autour de la case de définition qui lui revient. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle bleu. Chaque mot se lit dans le sens des aiguilles d'une montre.

Exemple: **L**

<b>E</b>	<b>B</b>	<b>N</b>	<b>A</b>
BIEN ÉRUDIT	ANCIENNE ÉPÉE	TRAITER À L'ACIDE	AU COURANT
<b>R</b>	<b>T</b>		
ENTRE MÈRES ET FILLES	C'EST UN ENDROIT CULTÉ	RECOUVRE D'ÉTAIN	DÉCLENCHE UN RECU
<b>L</b>	<b>P</b>	<b>A</b>	<b>U</b>

RONDE DES MOTS®  
LIGNE 1 : LETTRÉ, BRETTTE, NITRER, AVERTI,  
LIGNE 2 : TELLES, TEMPLE, RÉTAMÉ, REBUTE.

## MÉLI-MÉLO

En mélangeant les lettres des mots suivants, trouvez deux végétaux abondants dans nos campagnes :

- CORNE
- REFLET



Méli-mélo  
Corne : ronce  
Reflet : trèfle.

Rayez dans les grilles tous les mots de la liste. Ils peuvent se croiser et se lire dans tous les sens : de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement, ainsi qu'en diagonale. Avec les lettres restantes, retrouvez le mot répondant à la définition.



## AUTOUR DES SAVEURS

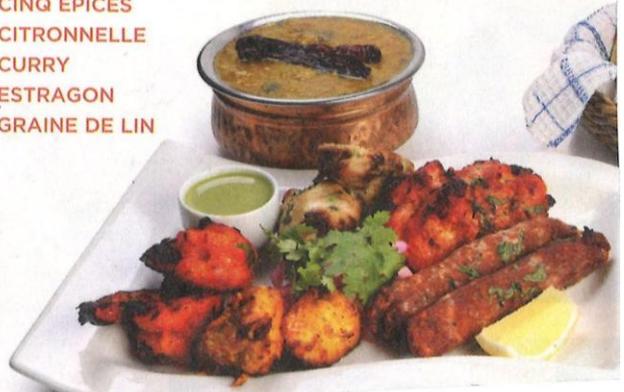
Il met le feu à la bouche :

□ □ □ □ □ □ □ □

AIL DES OURS  
BADIANE  
BIRYANI  
CANNELLE  
CHILI  
CIBOULETTE  
CINQ EPICES  
CITRONNELLE  
CURRY  
ESTRAGON  
GRAINE DE LIN

LAURIER  
LOUBIA  
MACIS  
MENTHE  
NIGELLE  
PERSIL

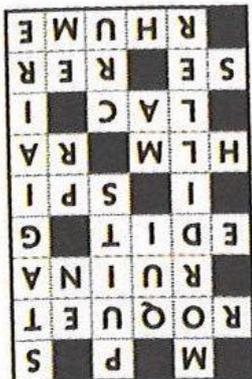
SAUGE  
SERPOLET  
SESAME  
SUMAC  
TANDOORI



## MINI FLÉCHÉS

FORCE 1

MÂCHON- NER	▼	CAVITÉ PROFONDE	▼	SORTE D'APPRENTI	▼
CHIEN HARGNEUX		LEQUEL ?		ANNONCE LA DATE	
▶					
CAUSA LA PERTE	▶				
ACTE ROYAL					
▶				PLUS PETIT QUE PRO- FESSEUR	
GRAND ENSEMBLE BON MARCHÉ		VOILE DE BATEAU	▶		
		À MOI			
▶				DIEU DU SOLEIL EN ÉGYPTE	
ÉTANG	▶			PAS CUIT	
PRONOM PERSONNEL RÉFLÉCHI					ÉTAT- MAJOR ABRÉGÉ
▶		IL TRANS- PORTE LES FRAN- CILIENS	▶		
IL POUSSE À SE MOUCHER	▶				







Valérie JOSSET  
Psychologue

## LES JEUX



*Pour cette édition de Noël, j'ai cette fois-ci confié la rédaction de « Paroles de résidents » à Tiphaine Watrinet, stagiaire-psychologue en Master 1 de Psychologie Cognitive et Neuropsychologie, qui est allée à la rencontre des résidents...*

Dans la maison de retraite de Cournot-Changey, on a la chance de pouvoir participer à de nombreuses activités : Quizz, Loto, Epluchage de légumes, Sorties à l'extérieur... C'est pourquoi le thème de cet article portera sur les jeux.

Les jeux ont de nombreux bénéfices. En effet, ils permettent de stimuler la mémoire et l'attention et ainsi, permettent de rester en forme !

Mais, les jeux en maison de retraite, c'est surtout permettre de rencontrer de nouvelles personnes et de se forger de nouvelles relations. Cela permet de créer des liens solides ou non, de mettre en place des rendez-vous, des habitudes de jeux avec des partenaires que l'on apprécie.

Les jeux permettent aussi de faire passer le temps tout en se divertissant. Ainsi, on ne voit pas le temps passer et on passe un bon moment.

Enfin, pour les plus compétiteurs, on a le tournoi annuel des maisons de retraite et ses questions de culture générale.

**Mme D :** « *J'aime beaucoup le loto ! Je gagne à chaque fois (mais je ne triche pas). Je passe un bon moment, et après, je papote. »*

**Mme L :** « *Je participe au loto mais je préfère regarder des émissions de jeux à la télé. Je regarde de 14h à 18h. Ça me distrait. »*

**Mme G :** « *Je joue au loto et j'apprécie les jeux de société. J'y jouais beaucoup chez moi. J'aime aussi beaucoup la musique donc je regarde N'oubliez pas les paroles. »*

**Pensée générale :** « *Jean et Delphine sont formidables ! »*

**Mme H :** « *Je participe à TOUTES les activités ! Ça change les idées. Et puis, ça permet d'être tous ensemble. Je joue aussi au tarot et j'aime regarder Slam et Questions pour un champion. »*

**Mme L :** « *Je participe à quasiment toutes les activités. J'aime beaucoup les jeux car ils nous permettent de nous connaître plus avec les nouvelles. Je préfère les jeux utilisant les mots ou la musique. Dès qu'il n'y a pas d'animations, je vais jouer au tarot avec 3 autres dames afin de m'occuper. Je ne vois pas le temps passer. »*

**Mme N :** « *Je participe à toutes les animations. Je joue beaucoup au Triomino avec ma partenaire de jeu. Cela nous maintient et occupe nos journées »*

**Mme C :** « *J'aime beaucoup les jeux utilisant les mots. Ça m'arrive souvent de jouer au scrabble, même seule. Ça me permet de me maintenir »*

**Mme G :** « *Je fais beaucoup de mots croisés. Ça m'occupe et ça fait marcher le cerveau ! Il ne faut pas se laisser abattre ! »*

**Mme M :** « *Je joue au jeu des 7 familles, je participe au loto et nouvellement, j'ai fait des jeux sur une tablette avec Delphine. Ça passe le temps et ça me permet de quitter ma chambre. »*

**Mme D :** « *Je joue au Scrabble, au Triomino, au loto, je participe aux quizz et je regarde beaucoup d'émissions de jeux télévisés. J'aime beaucoup les jeux avec de la musique. Je joue aussi au petit bac avec mes arrières petits-enfants. »*

## LE SECRET DE POLICHINELLE !!

J'entends dire que le maraboutage dans le foot est un secret de Polichinelle. Même camouflet pour les conduites mal camouflées de certains de nos concitoyens. Mais qui était ce Polichinelle dont les secrets font tant parler ?



Il nous faut remonter en 1649 du côté de Naples. C'est un benêt, un gugusse extravagant rendu populaire par une marionnette dégingandée. Le Pulcënella napolitain a donné le Pulcinella italien. L'origine de ce pantin remonte au latin pullicenus, un jeune poulet, qui a donné dans nos basses-cours le poussin. Pullicenus issu de pullus, un animal dans la force de son jeune âge à qui l'on doit quelques enchainements d'idées plus tard le poulain, la pouliche, la poule et même le poltron, sorte de poule mouillée.

En 1680, Polichinelle a désigné un guignol fanfaron et grotesque. En 1798, son cas s'est aggravé et il est devenu plus ridicule encore : un bouffon, un arlequin de pacotille.

Et parfois une mauvaise surprise. Car dans le même temps naissait une expression toujours bien vivante : « *Figurez-vous qu'elle a bien trouvé moyen de se ramasser un polichinelle dans le tiroir. Si c'est pas un monde avec les moyens qu'on a... Sans compter qu'ils pouvaient faire à la retirotte ! Mais non ! C'est encore trop leur demander ! Y 'a rien à leur dire !* ».

Les anglais disent « avoir une brioche au four ». Les wallons constatent : « elle a le nombril enflé ». Tout ça est dérisoire et c'est Pierre Perret qui apporte sa touche de poésie : « elle a un moussaillon dans la cale ».

L'histoire embarrassante doit rester secrète le plus longtemps possible. Mais au cinquième mois le gros ventre saute aux yeux. Ceux qui en font des caisses pour maintenir l'anguille sous roche découvrent alors ce qu'on appelle un secret de polichinelle.

# 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.*

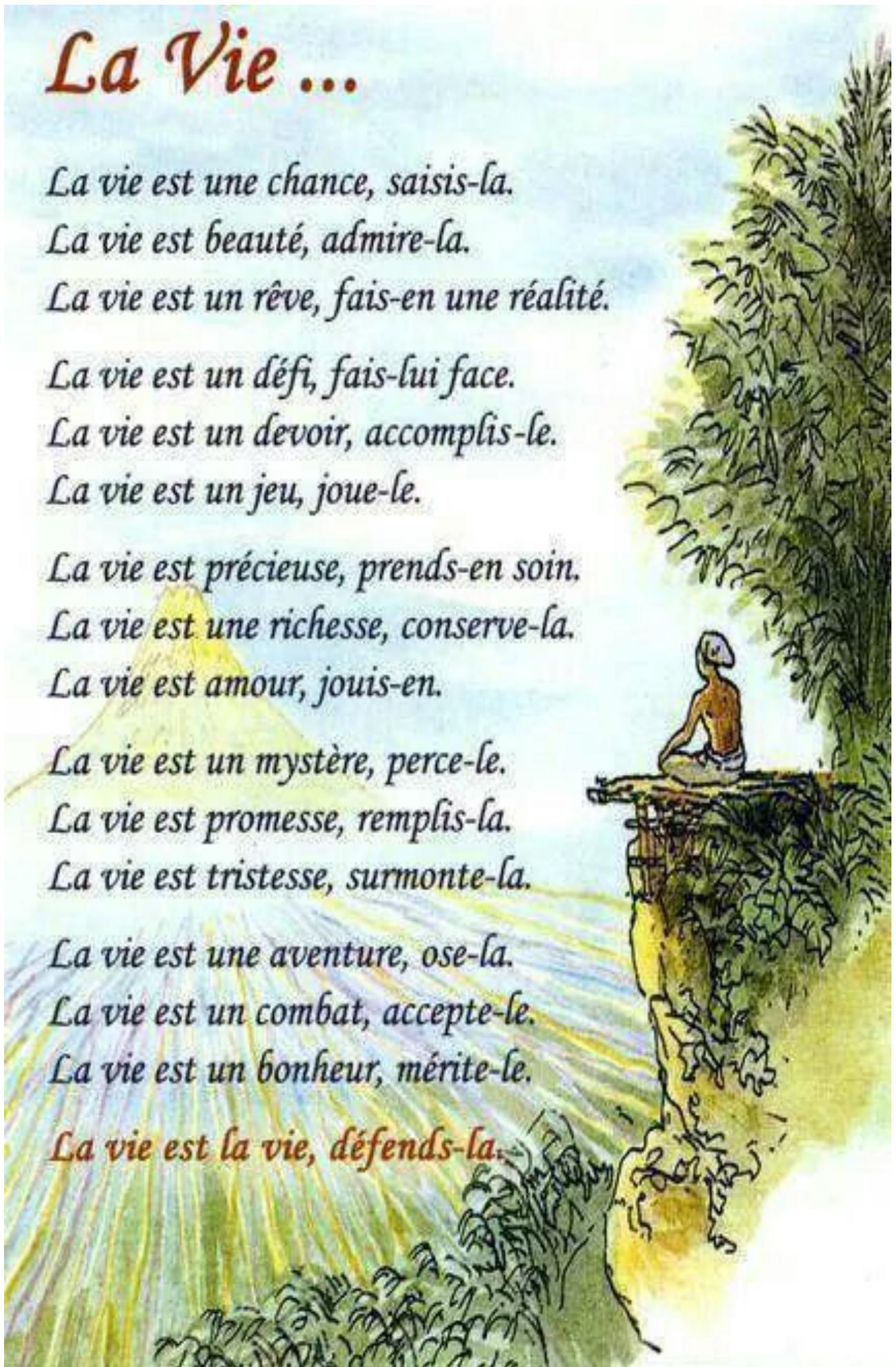
*La vie est tristesse, surmonte-la.*

*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 AU PRINTEMPS !!!



à très bientôt !