

EHPAD Cournot Changey

Le petit canard de Changey

Décembre 2024

N° 32



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

Dans ce numéro



Par Frédéric MEUNIER
Directeur

EDITORIAL

Editorial.....1.2

Histoire.....3.4.5.6.7.

Aux dernières nouvelles.....8.9.10.11.
12

La dynamique de vie sociale.....13.14.
15

Carnet.....16.17.18.19.20
21.22.23

Culinaire.....24

Quoi de neuf25.26

Le sommeil.....27.28

Le journal d'Alice.....29.30

Temps fort.....31.32.33.34.35.36.37

La musicothérapie.....38.39.40

Bouilleur de cru.....41.42.43.
44.45

Le sourire.....46.47.48

Le plaid multi sensoriel.....49.50

Humanitude et démarche PAP...51.52
53

L'histoire du ruban.....54.55

Les montagnes en Suisse.....56.57.
58.59.60

Jeux.....61.62.63.64

Histoires de nos résidents.....65.66

Edité le 19 décembre 2024

Les EHPAD en difficulté financière

Les EHPAD sont depuis plusieurs années au cœur d'une crise silencieuse mais profonde. Si leur mission sociale est plus que jamais indispensable, la situation financière de nombreux établissements reste préoccupante, voire dramatique pour certains.

*La pandémie de COVID-19 a exacerbé cette fragilité, mais la crise est bien antérieure. Les EHPAD, qui accueillent des milliers de personnes âgées vulnérables, sont confrontés à une équation de plus en plus complexe : **assurer un accueil de qualité tout en maîtrisant des coûts qui ne cessent d'augmenter**, le tout dans un cadre financier souvent insuffisant.*

L'une des principales causes de cette situation réside dans le financement des soins. Si la prise en charge des personnes âgées est en constante évolution, les moyens financiers alloués à ces établissements demeurent insuffisants.

L'augmentation des salaires des soignants, nécessaire pour améliorer les conditions de travail et de soin, entre en conflit avec des budgets souvent serrés, en partie dus à des tarifs journaliers d'hébergement trop bas et à des coûts fixes qui ne cessent d'augmenter.

Les EHPAD sont pris en étau entre la nécessité de garantir des soins de qualité et la contrainte budgétaire.

L'impact de cette crise se fait ressentir sur le terrain.

De nombreux établissements ont dû restreindre leurs services, réduire leur personnel, voire fermer certaines unités, ce qui affecte directement la qualité de vie des résidents et de leurs familles. Les difficultés financières des EHPAD risquent également de rendre l'accès aux soins pour les plus démunis plus difficile, accentuant les inégalités dans l'accompagnement des personnes âgées.

Pourtant, cette situation ne doit pas être une fatalité. Les solutions existent, mais elles nécessitent une réforme en profondeur du secteur. Il est urgent d'augmenter les financements publics destinés aux EHPAD et de revoir la tarification des services, en tenant compte des spécificités liées à l'accompagnement des personnes âgées dépendantes.

En conclusion, il est de notre devoir collectif de repenser la manière dont nous traitons nos aînés et les établissements qui les accueillent. L'avenir des EHPAD dépendra de notre capacité à repenser leur financement, à valoriser leur rôle et à redonner de la dignité à ceux qui consacrent leur vie à prendre soin des autres.



Jean
MOUGENOT
AMP

H I S T O I R E

*Comme le temps passe vite. Nous voici bientôt à la fin de l'année. Pour ce nouveau numéro de votre journal « le petit canard de changey », mesdames et messieurs les habitants, je vais vous parler d'un bateau mythique qui a fait la fierté des chantiers de l'Atlantique à Saint-Nazaire. Vous l'avez tous compris, je veux parler du **paquebot France**.*

Construction :

Le navire est conçu pour être le plus long paquebot de son époque et capable de naviguer à 31 nœuds, pour permettre de traverser l'Atlantique en cinq jours et ainsi le rentabiliser.

Le **France** est construit aux chantiers de l'Atlantique ; la première tôle de la quille est posée le 7 octobre 1957, sur la cale n°1 de Penhoët, à Saint-Nazaire, là où a été construit le Normandie.

Le chantier emploie 1300 ouvriers à la construction de la coque. La construction dure quatre ans. 7500 plans sont nécessaires, dont 3295 pour la machinerie, auxquels s'ajoutent 42000 croquis de préfabrication.

Les pièces proviennent de différents endroits : le **gouvernail** est construit par les chantiers de La Ciotat ; les arbres d'hélice le sont aux ateliers du Creusot ; l'**étambot** (pièce fixée à l'arrière de la quille) est coulé dans l'usine du Saut-du -Tarn ; la **mèche de safran** est fabriquée aux usines Saint-Jacques à Montluçon. Le **France** renferme 46 kilomètres de conduits de ventilation, 100 kilomètres de tuyaux d'acier et 160 de cuivre.

La quille est entièrement posée à la mi-janvier 1958. Les éléments suivants sont préfabriqués en « bloc ». Chaque bloc pesant entre 30 et 80 tonnes. Les blocs sont ensuite assemblés sur la quille, puis les uns aux autres.



Six mille tonnes de tôles sont assemblées en octobre. L'étambot prend place le 19 décembre. Vingt mille tonnes sont assemblées fin 1959. Le 24 novembre de cette année, le dernier élément de 31 tonnes est assemblé. La peinture de la coque commence en mars 1960 et le mât-radar de 30 mètres est posé le 3 mai.

Lancement :

Le lancement a lieu le **mercredi 11 mai 1960**, devant une centaine de milliers de spectateurs. Après les discours de circonstance, le navire est béni par Mgr Villepelet, évêque de Nantes, à 15h50. Sous la coque, des ouvriers s'activent pour enlever les cales et accores qui retiennent le navire. Sur le pont, le commandant Georges Croisile assure la manœuvre.



Le navire est lancé à 16h15, une demi-heure avant la pleine mer, afin de profiter du courant de flot entrant dans l'estuaire de la Loire.

Sa marraine, Mme Yvonne de Gaulle, épouse du Général, coupe le ruban qui retient la bouteille de champagne, et le **France** glisse sur les rampes de bois, puis pénètre dans l'eau à 33 km/h. Sept minutes plus tard, six remorqueurs le prennent en charge et l'amènent vers la forme Joubert, d'où quatre le conduisent ensuite au quai de Penhoët. A 16h30, le Général de Gaulle prononce un discours, qui s'achève par « Et maintenant, que **France** s'achève et s'en aille vers l'Océan, pour y voguer et servir ! Vive le France, vive la France ».

Première traversée transatlantique :

La première traversée transatlantique a lieu le 3 février 1962 avec 1806 passagers à bord ; 580 en première classe et 1226 en classe touriste. Des milliers de Havrais sont présents sur les quais afin d'assister au premier départ du **France** vers New York. Propulsé par 160 000 chevaux, la traversée dure cinq jours.



Carrière commerciale :

Bien que lancé à la fin de l'époque des grands paquebots transatlantiques, le **France** a relativement bien réussi commercialement parlant.

Il a transporté plus de 588 000 passagers sur la ligne le Havre-New York, soit un taux de remplissage de 77%, taux qui monte à 91% pour les croisières touristiques.

Malgré cela, les comptes d'exploitation ne sont jamais à l'équilibre, et seule la subvention de l'État maintient le paquebot à flot. Un rapport de Valéry Giscard d'Estaing préconisait d'ailleurs sa suppression avant le choc pétrolier de 1973 qui fit exploser les coûts d'exploitation et provoqua son désarmement, l'État refusant d'ajuster la subvention.

Annonce du désarmement :

Le suspense continue à propos d'un éventuel désarmement du navire, alors qu'une réunion interministérielle doit se tenir en avril 1974. Mais Georges Pompidou meurt le 2 avril et Valéry Giscard d'Estaing, candidat à la présidence, déclare durant la campagne présidentielle vouloir maintenir le navire en service. Pourtant, la promesse est oubliée après son élection et le nouveau gouvernement de Jacques Chirac décide, le 1er juillet, de mettre fin à la prise en charge du déficit de la Compagnie Générale Transatlantique (CGT). Celle-ci annonce, le 8 juillet, que le **France** doit être désarmé à la fin de la saison, le 25 octobre.

Au quai de l'oubli :

Le 19 décembre 1974, le **France** est remorqué vers le canal central dans la zone industrielle du Havre, par quatre remorqueurs. Le navire est amarré près des complexes pétrochimiques et va rester à cet endroit pendant quatre ans et demi, endroit qui est alors surnommé le « quai de l'oubli » ou le « quai de la honte ».

Le **France** ne sortira du « quai de l'oubli » qu'une seule fois pendant ces quatre années, le 6 mai 1975, alors qu'une tempête casse ses amarres et le met en travers du chenal. Il revient à plusieurs reprises en tête de l'actualité : lorsque **Michel Sardou écrit et interprète la chanson « Le France »**, dont 500 000 exemplaires sont vendus en deux semaines et près de 1 000 000 écoulés au total.

Cinq à six jours par ans, des visites sont organisées, avec 50 000 à 60 000 visiteurs ; le « quai de l'oubli » devient un but de promenade : le **France** devient un symbole d'une ville et d'un pays en crise.

Rachat et changement de nom :

Finalement, le **France** est racheté le 24 octobre 1977 par Akram Ojeh, riche homme d'affaire Saoudien, pour 80 millions de francs. S'il dit l'avoir fait pour « le protégé des ferrailleurs », le **France** ne navigue toujours pas.

L'armateur norvégien Knut Ulstein Kloster, propriétaire de la société Norwegian Caribbean Line, négocie avec le Saoudien et lui rachète le navire le 25 juin 1979, pour 77 millions de francs. L'armateur annonce que le paquebot va être renommé **Norway** et qu'il naviguera, mais dans une configuration pouvant accueillir plus de passagers et avec un équipage réduit et « bon marché ».



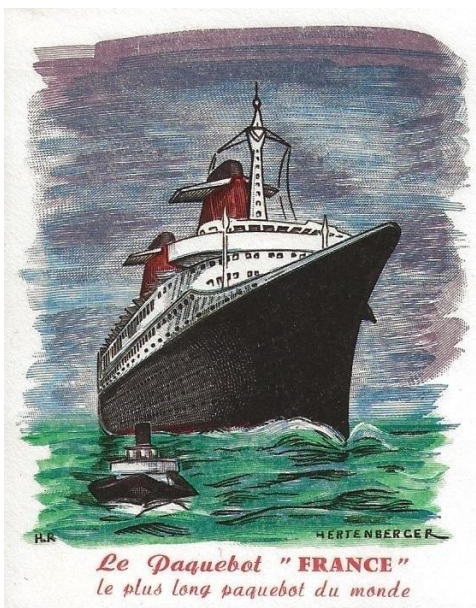
Le Norway, transformations et premières croisières :

Le 22 août 1979, le **Norway** arrive à Bremerhaven et entre en cale sèche aux chantiers Hapag-Lloyd, pour des travaux de transformation qui dureront 32 semaines.

Les ponts arrière sont agrandis, une discothèque et un casino sont aménagés. L'architecte naval Danois Tage Wandborg revoit l'aménagement intérieur : seules quelques cabines, la bibliothèque, la salle de jeux pour enfants, le salon de coiffure ainsi que le restaurant Versailles subsistent de l'ancien **France**. A l'extérieur, le **Norway** est repeint en bleu.

Il appareille enfin le 15 avril 1980 pour des essais en mer et arrive le 2 mai à Oslo, en Norvège.

En avril 1982, le **Norway** revient à Bremerhaven pour d'autres transformations.



*Le Paquebot "FRANCE"
le plus long paquebot du monde*

A deux reprises, le **Norway** est symboliquement rebaptisé **France** pour des croisières « à la française », embarquant entre autre de célèbres cuisiniers français, dont Paul Bocuse, Joël Robuchon, Troisgros, Guy Legay, Guy Savoy, Gaston Lenôtre, Léa Linster et Ginette Delaive-Lenoir.

Avarie et fin de vie :

Le paquebot est fortement endommagé lors de l'explosion de l'une des chaudières à Miami, le 25 mai 2003, causant la mort de plusieurs marins.

Son état général reste très bon, mais il a déjà 41 ans de service. Au cours de l'hiver 2003, une tempête s'abat sur la mer du nord et fait chavirer le dernier né de la compagnie NCL, le Pride of America. La compagnie décide la réparation de celui-ci, alors en construction, ce qui anéanti tout espoir de revoir le **Norway** naviguer.



Revendu à un ferrailleur indien, Sanjay Mehta, il change de nom pour **Blue Lady** fin janvier 2006.

Le 16 février 2006, le gouvernement bangladais interdit le démantèlement du navire parce qu'il contient de l'amiante.

Attendue en mars 2007, puis repoussée au 13 mai 2007, une décision de la Cour suprême indienne a autorisé Priyablue, le démolisseur qui a racheté le bateau à commencer le pompage de l'huile et du fioul se trouvant à bord.

Cette opération rend inéluctable son démantèlement sur place car le navire, échoué pendant presque un an sur une plage d'Alang, est devenu hors d'état de naviguer, malgré deux projets de reprise, dont l'un proposait sa transformation en hôtel-casino à amarrer près de Honfleur.

Le 11 septembre 2007, la cour suprême indienne donne son feu vert au démantèlement du navire.

Son démantèlement intégral nécessite près de deux ans.

Un aventurier et amateur d'art, Jacques Dworczyak, rachète près de 500 pièces du paquebot en Inde, dont le nez.

La pièce est acquise aux enchères en mai 2017 pour un montant de : 171 600 euros, sur préemption du ministère de la culture, pour le compte de la ville du Havre.

Depuis le 26 septembre 2018, le nez du paquebot est installé au Havre, son port d'attache historique, face au siège social du grand port maritime du Havre.

Pour l'occasion, la pièce a été reconditionnée dans ses couleurs d'origine.

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

SONIA OVE, REMPLAÇANTE AGENT LOGISTIQUE FAISANT FONCTION SOIGNANTE

Elle est arrivée depuis le 26 août. En 2016, elle obtient un Baccalauréat Professionnel Services Aux personnes et aux territoires puis un Certificat d'Aptitude Professionnel Option Coiffure.

Elle a déjà travaillé quatre ans dans différents EHPAD puis trois ans en Service de Soins à Domicile.

Elle a également exercé dans les vignes en tant qu'employée saisonnier. Cette jeune femme a vingt-neuf ans et réside à Gray. Elle a un petit garçon de sept ans qui se prénomme Mehdi. Ses passions sont : la danse antillaise (Kompa) et elle adore les tatouages.



MERYL ZOUAOUI, AGENT LOGISTIQUE FAISANT FONCTION SOIGNANTE

Elle est arrivée depuis le 28 août 2024 en contrat à durée déterminée. Elle a obtenu un diplôme d'Agent Polyvalent en restauration, et a travaillé dans différents établissements soit en restauration ou en plonge. Puis, elle a décidé de se reconvertir et d'accompagner les personnes âgées.

Elle a travaillé dans différentes EHPAD, de jour comme de nuit ; mais également en Service de Soins à Domicile. Cette jeune femme de 36 ans est célibataire sans enfant. Elle réside à Gray, elle a un chat qui se nomme Tarzan. Elle pratique la marche à pied et apprécie différentes musiques.



SOUAIBOU BARRY, APPRENTI CUISINIER

Il est arrivé depuis le premier septembre en cuisine. Sa formation se déroulera sur trois ans. Une partie s'effectuera au Centre de Formation des Apprentis de Vesoul où il suit des cours théoriques en alternance avec des cours pratiques afin d'obtenir un Certificat d'Aptitude Professionnel Option Cuisine.

Ce jeune homme a 16 ans, il est originaire de Guinée Conakry et réside à Gray.



NINA MAILLARD, AGENT LOGISTIQUE HÔTELIER REMPLAÇANTE.

Elle est arrivée dans l'établissement depuis le 23 Septembre. Après avoir obtenu son Baccalauréat et son Brevet de Technicien Supérieur option Commerce, cette jeune femme a travaillé dans différents domaines : ouvrière caissière, agent dans un centre d'appel puis assistante d'éducation dans un collège.

Elle réside à Rigny avec son mari et ses 2 enfants : Mathis 16 ans et Thyméo 10 ans et ses animaux de compagnie : un chien : Mayron, un chat : Grisouille, un pogona Falco . Elle est passionnée par les enquêtes policières.



ROGER MERCET, CUISINIER.

Il est arrivé depuis le 7 octobre en cuisine. Il possède un Certificat d'Aptitude Professionnel option Cuisine. Il s'est forgé une solide expérience puisqu'il a travaillé dix ans en boulangerie puis trente ans en cuisine soit en restauration traditionnelle ou en collectivité.

Il réside à Gray, célibataire avec quatre enfants : deux garçons et deux filles. Ses passions sont la pétanque et le tennis.



Formation

ELOÏSE REIBEL

Travaille dans l'établissement depuis 2022 au poste d'Agent Logistique Fonction Soins, elle a intégré depuis le mois d'août 2024 l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Besançon pour obtenir un diplôme d'Aide-Soignante.



LINDSAY MAGNY

Elle a occupé un poste d'Agent Logistique Hôtelier de 2021 à 2023. De 2023 à 2024 elle a effectué des remplacements en tant qu'Agent Logistique faisant fonction Soin. Depuis le mois de Septembre, elle a intégré l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Vesoul pour obtenir un diplôme d'aide-soignante.



Au revoir

MARIE GIROT, occupait un poste d'agent logistique faisant fonction soins dans le cadre d'un contrat d'apprentissage depuis le 25 août 2023.

Elle nous a quittés le 31 août 2024 avec son diplôme d'aide-soignante pour rejoindre sa famille.



Naissance

Amélia

Est Née

Le 16 Novembre 2024

A Besançon, à 23h56

Elle Pèse : 3kg 575

Et mesure 52 ,5 cm

Pour la plus grande joie
de ses parents :

Laura MOUGIN,
infirmière et son conjoint
Cyrille BOUGAUD



FELICITATIONS
AUX HEUREUX
PARENTS !



Mariage

Mélanie Baughey

et

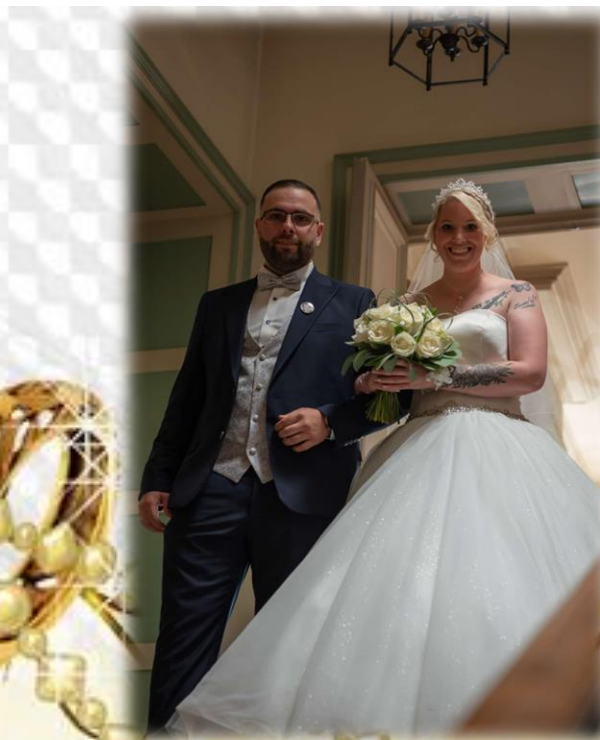
Thomas Bardey

Se sont unis par les liens du mariage

Samedi 03 Août 2024

À la mairie et à l'église de Gray

*Pour le plus grand bonheur de leurs 2
enfants, Hugo et Louna ainsi que
toute leur famille.*





Fanny
CAHUET
Cadre de santé

L
A

D
Y
N
A
M
I
Q
U
E

D
E

V
I
E

S
O
C
I
A
L
E

LA DYNAMIQUE DE VIE SOCIALE UN ENJEU COLLECTIF POUR UN EHPAD OÙ IL FAIT BON VIVRE

Nous sommes conscients que venir habiter en EHPAD est une étape importante pour tous les habitants. Elle est souvent motivée par le besoin d'une prise en soins globale, parfois due par une perte d'indépendance. Cela signifie changer alors de milieu de vie.

A Cournot Changey, chaque jour est une nouvelle occasion de créer un environnement chaleureux et accueillant pour les habitants. La dynamique sociale est au cœur de notre mission.

Seulement, elle ne doit pas reposer uniquement sur les épaules de notre super équipe d'animateurs, mais bien sur l'engagement de tous !

Avançant dans notre démarche de formation «Humanitude », chaque membre du personnel prend conscience de l'enjeu de travailler en pluridisciplinarité.

Pour que notre EHPAD soit un véritable lieu d'envies, il est essentiel que chaque membre de l'équipe joue un rôle actif dans la vie sociale, qu'il soit soignant, animateur, cuisinier, agent d'entretien, Directeur, administrateur...

Mais qu'est-ce que l'ambiance sociale ?

L'ambiance sociale est la somme des regards positifs posés sur une personne. Car pour être heureux, toute personne a besoin d'être bien dans son corps et dans sa tête, mais également avec les autres et dans son milieu.

Une ambiance sociale positive contribue à la confiance en soi et l'estime de soi pour que chacun puisse ressentir l'envie de vivre !

La communication est la clé d'une dynamique sociale réussie. En prenant le temps d'écouter les souhaits et les besoins des habitants, nous pouvons co-crée des activités qui leur tiennent à cœur. Que ce soit par le biais d'ateliers créatifs, de sorties ou de moments de partage autour d'un café, chaque interaction compte et contribue à renforcer les liens sociaux.



L'animation solidaire ?

Il s'agit là aussi d'un enjeu pluridisciplinaire. Il est essentiel de prendre conscience que chaque habitant est différent et a des besoins qui lui sont propres. Il s'agit aussi de favoriser l'inclusion. Certains habitants sont capables de créer leur propre dynamique sociale, nous les appellerons des « acteurs ». D'autres participeront à une dynamique de groupe déjà instaurée, ce sont des « conso'acteurs ». Enfin, les « consommateurs » sont des personnes qui ne peuvent pas faire des choix mais qui vivent par le biais de leurs émotions.



Dès lors, faire d'un lieu de vie, un lieu d'envies » suppose de :

- Connaître l'histoire de vie de chaque habitant, ses envies et attentes. Nous n'arrivons pas tous en EHPAD avec le même projet de vie. Nous devons de le recueillir afin de pouvoir y répondre au mieux.

- Co-construire un projet d'accompagnement personnalisé où l'habitant reste acteur de sa vie sociale et où chaque membre du personnel peut y contribuer.
- Contribuer à une ambiance sociale positive en veillant à la qualité de la relation
- Veiller à l'autonomie et au maintien de l'indépendance des habitants.

La dynamique sociale est l'affaire de tous. Ensemble, faisons de notre EHPAD un lieu de vie où chaque résident se sent épanoui et heureux.



BIENVENUE À : SUR LA RÉSIDENCE DU PARC

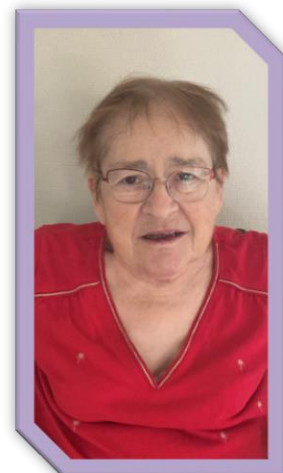


Patricia
HOCHET ROYER
Secrétaire
de Direction

C A R N E T

MADAME MARIE-CLAIRE

GUILLOT a intégré l'EHPAD le 27 juin. Elle est née à Rigny le 12 décembre 1943, elle a 3 sœurs. Ses parents étaient cultivateurs dans ce village. Elle épouse Denis en 1964. De cette union sont nés, Frédéric, Arnaud et Caroline.



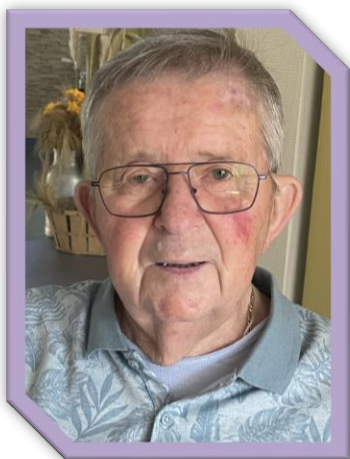
Elle a élevé ses enfants, puis a assuré la gestion du commerce de son époux dans la motoculture. Elle a souhaité habiter ici car elle venait rendre visite à sa sœur il y a quelques temps. Elle apprécie le tricot, la lecture, le scrabble, la musique et plus particulièrement Michel Sardou. Elle regarde les matchs télévisés de football. Elle prend également plaisir à se balader en extérieur.

MADAME PIERRETTE LELEU

Est née à Paris le 7 décembre 1927. Nous avons fait sa connaissance lors de son séjour temporaire car elle souhaitait se rapprocher de sa fille Nicole. Le 1^{er} Juillet, elle entre définitivement à l'EHPAD. René devient son époux en 1950. Il était inspecteur des finances et Pierrette secrétaire-dactylo, tous les deux à Air France.



Elle participe à de nombreuses activités au sein de la maison de retraite. Souriante, toujours avec un petit mot pour bavarder.



MONSIEUR RAYMOND GUEDOT a choisi de venir habiter ici le 1^{er} août. Lui aussi avait pu se rendre compte de la vie en EHPAD en ayant fait un séjour temporaire. Raymond est né le 15 juin 1937 à Malbouhans. En 1959, Thérèse lui a dit « oui ». Ils ont eu 3 enfants. Il a travaillé à la SIMU (il a pu retrouver ici d'autres habitants qui y travaillaient). Il participe à de nombreuses activités et s'est lié d'amitié avec beaucoup de personnes. Il reçoit de nombreuses visites et il apprécie passer un moment auprès des bénévoles. Il se rend aussi au club « Arc'Adie », où il allait avant de venir ici. Raymond aimait bricoler, se promener, jouer aux cartes. Il apprécie les animaux, il a eu des chiens, un chat et des oiseaux.

MONSIEUR BERNARD MENNESSIER GENEST est né le 5 mai 1939 à AGNETZ dans l'Oise. Il vivait à TAZILLY dans la Nièvre. Il a eu 3 garçons, Gérald, Romuald et Thierry. Ayant été un très bon élève, il est devenu ingénieur commercial, puis par la suite a ouvert un commerce de ventes de vins. Si vous hésitez à choisir un bon cru, demandez conseil à Bernard, il se fera un plaisir de vous diriger vers le vin qui vous correspond. Il avait comme loisir la photographie et le bricolage. Il est venu habiter ici le 31 octobre 2024 pour se rapprocher de son fils Gérald. Depuis, il découvre les animations proposées tout en faisant connaissance avec d'autres habitants.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME LUCIENNE DAUDEY est arrivée dans la structure le 13 août. Elle est née à BEAUJEU le 15 octobre 1930 où elle était la dernière d'une fratrie de 5 enfants !! Lucienne et Roger se sont unis en 1951 et ont eu 2 enfants. Elle a eu plusieurs parcours professionnels dont celui d'ouvrière chez Mischler comme d'autres habitants de l'EHPAD. Lucienne s'adonne à la lecture, regarde la télévision et participe à différentes activités au sein de notre service animation, comme l'épluchage de légumes, les jeux de société, la cuisine, la pétanque, le loto et biens d'autres choses.





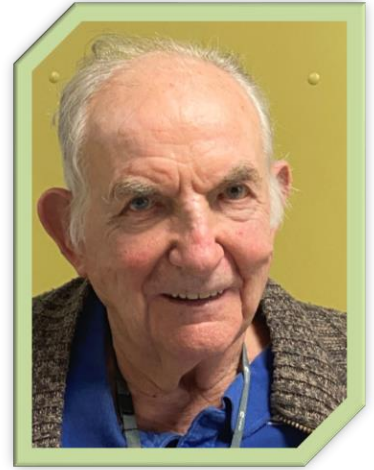
MADAME MARIE-JEANNE CHAUDOT est entrée à l'EHPAD le 5 septembre 2024. Elle est née à GRAY le 11 novembre 1938. Marie-Jeanne et Paul se sont mariés en 1959. Son époux était dans les bureaux de la Marine de BREST, et elle, a travaillé à la brigade intérimaire des PTT, puis a élevé ses 3 filles. Le couple a vécu à APREMONT où étaient originaire les parents de Marie-Jeanne. La télévision, la radio, faire du tricot, du crochet ou faire de l'art thérapie faisaient partie de ses loisirs. A l'EHPAD, elle participe à l'atelier gymnastique, au loto et à d'autres activités. Marie-Jeanne a également pu retrouver des amis au sein de l'établissement.

SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE

MADAME CHRISTIANE NICLASS a vu le jour le 15 décembre 1940 à Besançon. Après avoir obtenu son certificat d'étude à Sancey-Le-Long où elle vivait, elle est partie travailler à l'âge de 18 ans à l'hôpital de GRAY en cuisine.... puis est retournée dans son village pour exercer chez « MEREM » comme ouvrière en horlogerie. Elle s'est mariée en 1960 avec Henri. Ils ont eu 3 enfants, Chantal, Pascal et Alain. Sa plus grande passion est sa famille : ses 3 enfants, 9 petits-enfants et 14 arrière petits enfants !!! Chez elle, elle écoutait la musique, cuisinait avec les bons légumes qu'elle cultivait, elle prenait soin de son extérieur. Le 25 juillet Christiane a rejoint notre EHPAD. C'est une femme pleine de délicatesse qui aime le contact avec les autres, n'hésitez pas à lui rendre visite. Elle découvre à son rythme, la vie de l'établissement.



MONSIEUR GILLES MARCOUX est né 8 décembre 1943. Suite à son mariage avec Nicole, il a eu 4 enfants. Le destin a fait que son épouse est décédée en 2012. Il commence sa carrière en apprentissage dans la motoculture pour devenir mécanicien agricole. Par la suite, il a obtenu le poste de chef d'atelier et ensuite a repris une société de motoculture en devenant le Directeur. A la retraite, Gilles a pu continuer à aller swinguer !!! (Il adore danser) et aller à la chasse avec ses 5 chiens. Le 14 novembre, il a décidé de venir habiter ici et a quitté sa maison de VELET. Il n'est pas arrivé incognito car Dédé, Yvette, Monique, et la Nounette..., étaient là pour l'accueillir... !!!, le lendemain de son arrivée, Gilles participait déjà aux activités. Viviane, son amie depuis quelques années, vient le chercher le jeudi et dimanche pour aller au bal. Il aime également solliciter le personnel pour quelques pas de danses.



SUR LA RÉSIDENCE DU CHÂTEAU



MADAME GEORGETTE COURBEY

a vu le jour le 8 avril 1929 à CHAUVIREY LE CHATEL. Elle aidait ses parents à la ferme. Après avoir fait ses études, elle est devenue agricultrice. En 1950 Guy est devenu son époux. L'accordéon, les jeux télévisés entre autres sont des loisirs qu'elle aime. Le 28 juin, elle a décidé de laisser son logement de GRAY LA VILLE pour venir ici où elle connaissait d'autres habitantes. Depuis, elle participe aux animations musicales, et elle reçoit ses amis qui lui rendent visite, ils s'installent pour passer un bon moment ensemble dans la salle de vie du Château. Elle profite des espaces extérieurs pour faire ses balades matinales.



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

UNE PENSÉE POUR :

SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



MADAME GINETTE GABIOT était venue habiter à Cournot-Changey le 12 octobre 2021. Elle travaillait en tant que secrétaire chez un fabricant de cravates et ensuite Chez BERGELIN Transports. En 1955 elle épouse Michel. Ils ont eu 3 enfants. Pendant son séjour chez nous Ginette appréciait le loto du vendredi. Elle avait également intégré le PASA afin de pouvoir maintenir ses capacités à faire des activités en collectifs avec Isabelle et Sylvie. Elle avait toujours un magnifique sourire qui vous mettait de bonne humeur. Malheureusement le 28 juin dernier, elle est partie rejoindre son époux parti trop tôt. Au revoir Ginette.



MADAME HUGUETTE LASSELIN s'en est allée le 22 juillet dernier... Nous l'avons accueillie le 4 mars 2022. Rhodanienne de naissance, elle a vu le jour le 11 juillet 1933. (Le fil...le style, le patron...l'élégance), elle avait obtenu son CAP industriel de couture. Mais, elle avait également une autre passion ..., la comptabilité. Le 15 juillet 1960 elle épouse Pierre avec qui elle a eu 3 enfants : Christine, Jean-Marc et Jean-Pierre. Ils répondent à un appel d'offre lancé par la ville de Gray en 1961 et construisent l'entreprise « Christine Laure » (Enseigne composée de deux prénoms qui sont respectivement celui de leur fille et petite-fille). Ils optent pour une création de vêtements à prix abordables, avec un très grand choix de tailles, un style coloré, de qualité, et tendance. Au sein de Cournot-Changey Huguette avait toujours un petit mot gentil à délivrer. Elle restait discrète, attentionnée et souriante. Elle appréciait donner son avis sur mes tenues vestimentaires. Tout de suite elle reconnaissait le style, la matière !!!! Quand il y avait des activités comme la pétanque, le bowling, le molkky et d'autres jeux dérivés, nous avions notre comptable pour compter les points. Au revoir Huguette.



MADAME PAULETTE BOUSSET s'en est allée subitement vers d'autres horizons le 10 août dernier. Elle était habitante à l'Ehpad depuis le 10 février 2022. Paulette était née le 18 février 1938, l'aînée de la grande famille de 8 bambins. Elle épousa Henri en 1959, qui lui donna 2 garçons Thierry et Hervé qui étaient très proches d'elle. Paulette était Présidente du Conseil de la Vie Sociale. Elle était très investie pour le bien-être des habitants et prenait à cœur son siège. Elle n'hésitait pas à se rendre auprès des responsables de service, si elle avait une demande ou un questionnement de la part des habitants.



Elle était très investie dans la vie de l'EHPAD et participait à toutes les animations. Elle adorait faire sa balade matinale dans le parc arboré, par tous les temps !! « On ne change pas les habitudes !! ». Elle venait me montrer les livres qu'elle aimait lire afin d'échanger sur ceux-ci. Paulette a eu une vie bien remplie et a laissé un grand vide lors de son décès. Au revoir Paulette.

MADAME MARGUERITE ROTHENMUND était entrée à l'EHPAD le 14 août dernier. Née le 17 mai 1928 à ANGIREY, elle y a toujours vécu. Alexandre lui a demandé sa main, le 07 février 1948. En juillet 1948 Serge est venu au monde. Les aléas de la vie, on fait qu'en 1949, le couple divorça. Marguerite a été au cours de sa carrière cultivatrice, aide-ménagère pour le repassage et a travaillé à la SPA. Aimant le monde animalier, elle avait un chat, qui adorait ronronner sur ses genoux. Elle aimait écouter de la musique et plus particulièrement Michel SARDOU. Elle est entrée à l'EHPAD par résignation au vu de son état de santé. Elle avait pu retrouver Simone, la sœur de sa belle-fille. Marguerite a définitivement fermé ses yeux, le 22 octobre. Au revoir Marguerite.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME GISÈLE GIBOULET s'est éteinte le 27 août dernier. Elle était née le 22 juin 1929 à ARC LES GRAY. Après avoir fait ses études hors Franche-Comté, elle est revenue s'installer à VELET, région qu'elle connaissait bien. En 1945, elle vient vivre à RIGNY avec René, son époux. Ils auront une fille, Monique. Elle est entrée à l'EHPAD le 7 février 2023 où elle connaissait déjà quelques bénévoles et des habitants. Elle s'était bien impliquée dans la vie de l'établissement. Elle aimait tricoter, confectionner divers choses, que l'on proposait à la vente lors de notre marché de Noël. J'avais pu moi-même compter sur son aide afin d'accomplir quelques tâches administratives. Sa fille Monique venait la voir tous les jours après les activités en compagnie de son chien « Nico ». Au revoir « Gisou ».



MONSIEUR JOSEPH PUSEY était né le 22 mai 1946 et issu d'une grande famille où tout le monde aidait les parents agriculteurs. Il a passé son diplôme afin de devenir comptable. Il tomba sous le charme de Nicole et ils se marièrent le 10 août 1968, et s'installèrent à BESANCON. Il exerça son métier de comptable dans un cabinet d'expertise, puis il entra au Crédit Mutuel quartier Saint Claude jusqu'à la fin de sa carrière. Il était passionné de sport, et pratiquait le foot, le tennis, le vélo, et bien d'autres... Pour profiter pleinement de la retraite, ils partirent vivre à ESMOULINS, et s'adonner à la pêche !! Joseph avait dû intégrer l'EHPAD le 18 mars dernier, par manque de prestations indispensables à domicile... Son épouse Nicole, venait tous les jours lui rendre visite. Au sein de la maison de retraite, il participait à quelques animations. Le matin, il venait voir les habitants habitués à lire le journal vers mon bureau, afin de bavarder. Suite à un problème de santé, Joseph nous a quittés le 1^{er} août. Au revoir Joseph.

SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

MADAME LOUISE PICHÉRY était née à Paris le 19 octobre 1929. Elle vivait en Guadeloupe avec ses parents. Très tôt, elle a dû revenir sur le continent pour vivre chez sa mamie suite au décès de sa maman. Elle étudia à BESANCON. Louise et Jean se marièrent en 1949. De cette union sont nés 5 enfants, 12 petits-enfants et de nombreux arrière-petits-enfants. Le 3 septembre 2019, la bisontine a dû quitter son appartement pour venir vivre ici. Nous lui apportions tous les matins le journal du Doubs, ce qui lui permettait de rester informée sur les actualités de la région. Louise avait toujours le sourire et une petite note d'humour. Christine, sa fille, venait souvent la voir. Elle nous a quittés le 14 juillet dernier. Elle est partie rejoindre son tendre époux décédé en 2019. Au revoir Louise.



MARIE REINE THABOUREY est partie au petit matin du 5 novembre dernier. Elle était entrée à l'EHPAD le 1^{er} mars 2023 où elle avait déjà effectué un séjour temporaire. Elle était née en Haute Marne le 19 septembre 1931. Dijonnaise d'adoption, elle exerça la profession de couturière.

Elle rencontra François et l'épousa en 1955. La famille s'agrandit avec la venue de 4 enfants. Elle élevait sa progéniture tout en aidant son époux cultivateur. Lors de son arrivée, Marie-Reine avait intégré le PASA, afin de participer des activités. Elle appréciait notamment : la couture, le tricot, l'épluchages légumes, la confection des repas, le jardinage.... Ses enfants venaient régulièrement lui rendre visite et déjeuner avec elle, sans oublier Margareth, son amie !!! C'était une femme très souriante, toujours avec un petit brin d'humour pour vous faire rire. Au revoir Marie-Reine...

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





Éric SEPREY
Cuisinier

C
U
L
I
N
A
I
R
E

BÛCHE DE NOËL AU KINDER BUENO

Ingrédients pour 8 portions

- 200 g de kinder bueno
- 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide
- 100 g de sucre
- 1 paquet de biscuits sablés
- Lait
- Film étirable



Temps de préparation : 30 minutes

Temps total : 4h30

Préparation :

- 1) Mixer les kinder bueno jusqu'à obtenir une poudre fine.
- 2) Dans un saladier, mélanger la poudre de kinder bueno, le mascarpone et le sucre.
- 3) Monter la crème liquide en chantilly et l'incorporer délicatement au mélange précédent.
- 4) Dans un moule à cake rectangulaire recouvert de film alimentaire, tapisser le fond du moule de biscuits sablés trempés dans du lait.
- 5) Verser une couche de crème au kinder bueno, puis une nouvelle couche de biscuits imbibés de lait.
- 6) Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 7) Réfrigérer pendant au moins 4 heures avant de démouler et de servir.





Jean
MOUGENOT
AMP

Q
U
O
I

D
E

N
E
U
F

?

QUOI DE NEUF DANS NOS LOCAUX

ATTRIBUTION D'UNE SUBVENTION PAR LA GRAYLOISE :

La Grayloise, bien connue pour son action contre le cancer, a, cette année, fait l'honneur d'attribuer une subvention à l'EHPAD Cournot Changey.

Grâce à cette action, nous nous sommes dotés d'un Plaid Multisensoriel, d'une chaise de relevage et d'un pousse seringue pour un montant total de **6750 €**.

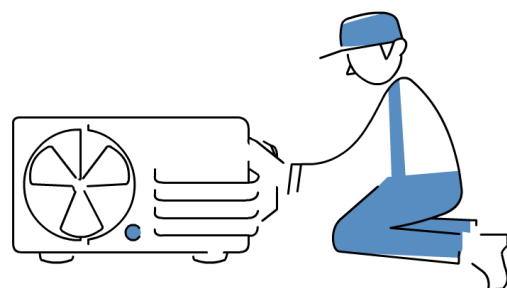
Nous tenons à remercier très chaleureusement Maria Charton et toute son équipe de bénévoles pour ce beau geste en faveur de nos aînés.



CLIMATISATION DES CUISINES :

L'espace cuisine et plonge n'étant pas encore climatisé, le personnel y étant affecté souffrait énormément de la chaleur.

L'entreprise BEUCHET a procédé à la pose de trois climatiseurs ; un premier dans l'espace cuisine, un deuxième dans l'espace plonge et un troisième dans l'espace de préparations culinaires (entrées, desserts...).



Ces travaux ont été financés grâce à des crédits non reconductibles de l'ARS pour un montant de **9966 €**.

Quoi de neuf ?





Alain BAILLY
Médecin
Coordonnateur

LE SOMMEIL

LE SOMMEIL CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

Le sommeil prend des rides au fil des années

Après 65 ans, le sommeil évolue : nuits plus courtes, réveils plus fréquents, sommeil fractionné sur la journée, ... Ces modifications d'ordre physiologique chez les personnes âgées sont source de plaintes du sommeil en consultation et débouchent trop souvent sur une prescription de somnifères.

A partir d'un certain âge, le sommeil est différent : réduction de la durée de sommeil, allongement de la durée d'endormissement, augmentation des siestes. Avec le vieillissement, le sommeil se modifie, au niveau de sa qualité comme de sa rythmicité.

Outre le vieillissement normal, le sommeil est susceptible d'être modifié par de multiples facteurs, maladies, médicaments, modifications du rythme de vie, perte des repères sociaux... Quand des troubles du sommeil apparaissent avec l'âge, il faut rechercher une cause associée qui permet d'expliquer ce qui se passe. Les solutions se limitent le plus souvent à des changements d'hygiène de vie, mais certaines maladies associées nécessiteront une prise en charge particulière.

Le déroulement de la nuit

Le sommeil comporte toujours des cycles d'environ 90 minutes, mais il est globalement plus léger avec plus de sommeil léger (stades 1 et 2) et moins de sommeil profond (stades 3 et 4), c'est-à-dire qu'il y a moins d'ondes lentes enregistrées sur l'électro-encéphalogramme au cours du sommeil.

Le délai moyen d'endormissement reste celui des personnes de 20 ans, soit environ 20 minutes. Les éveils intra-sommeil augmentent en nombre et en durée, ce qui contribue à diminuer le temps de sommeil réel, alors que le temps passé au lit reste stable.

Il y a plus de changements de stades, une plus grande sensibilité aux bruits environnants, une perte des capacités de régulation face au froid ou à une chaleur excessive ; tous ces facteurs contribuent à la perception d'un sommeil entrecoupé et de mauvaise qualité, alors que ce sommeil est le plus souvent suffisant...

Le sommeil paradoxal a tendance à survenir plus rapidement après l'endormissement. À la fin de chaque cycle les éveils sont plus souvent perçus avec parfois la sensation d'un éveil complet.



La rythmicité du sommeil se modifie aussi

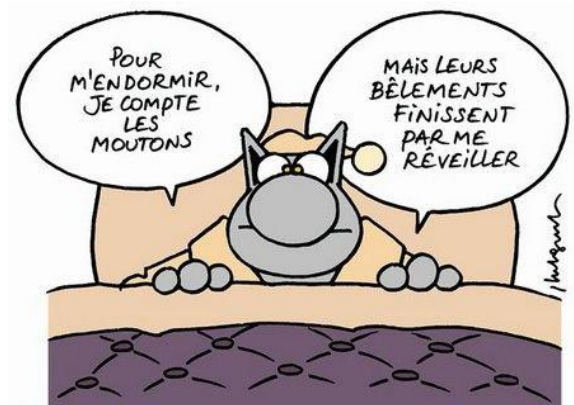
Le sommeil a tendance à se décaler un peu plus tôt dans la soirée. L'endormissement survient habituellement plus tôt, avec un réveil habituellement plus précoce. La durée du sommeil nocturne diminuée est habituellement compensée par une sieste en milieu de journée, souvent nécessaire. Ainsi, le sommeil d'un sujet âgé prend un aspect polyphasique, c'est-à-dire morcelé la nuit, avec une à plusieurs siestes le jour.

Le rôle de la lumière et de l'activité physique

Cet effet du vieillissement est plus ou moins marqué selon les individus. Il est en grande partie lié à des modifications du système de régulation de nos horloges internes.

Moindre réception de la lumière : La personne âgée a une vision moins bonne. La cataracte, fréquente avec l'âge, diminue le passage de la lumière qui arrive sur la rétine. Douleurs arthrosiques et fatigabilité peuvent parfois compromettre les sorties à l'extérieur, ce qui diminue l'exposition à la lumière naturelle. Or la lumière nous donne un signal fondamental pour caler nos rythmes de sommeil sur l'horaire social et nous aider à dormir la nuit.

Moindre exercice physique et moins d'obligations sociales : La personne âgée, peu active physiquement, qui sort peu ou pire encore pour les rythmes, qui reste alitée souvent, aura un sommeil encore plus fractionné, plus léger et une somnolence diurne associée, avec un besoin de faire des siestes beaucoup plus marquées.



JOURNAL D'ALICE

LES VACANCES (MÈMÈRE GEORGETTE À ALICE)

Nous retrouvons notre chère petite Alice et ses aventures !!



UNE JOURNÉE QUI COMMENCE MAL !

-Bonjour Mémère Georgette.

-Bonjour Alice. Tu devrais aller en classe à cette heure ???

-Mais, Mémère Georgette, on n'a pas écrit dans notre journal la semaine dernière et pas téléphoné ?

-Oui, mon ordinateur était en panne, je viens juste de le récupérer

-Et en plus, je me suis disputée avec Zoë. Maman m'a dit qu'après la préadolescence c'est l'adolescence qui commençait et comme elle fait tout de façon parfaite, elle ne va rien manquer ! Eh ! Bien, tu sais, j'en ai marre. J'aurais mieux aimé avoir un grand frère. Est-ce que on pourra écrire cette semaine ?

-Peut-être ? Viens me voir ce soir. File à l'école !

- J'ai froncé les sourcils : Eh ! ben, si j'aurais su, j'aurais pas venu.

J'ai filé à l'école. Je n'étais pas d'humeur. Je suis arrivée un peu en avance. J'ai traversé la cour en évitant le coin de mes copines. Je n'avais pas envie de les voir. J'étais toute « chiffonnée de l'intérieur ». J'ai grimpé l'escalier qui ouvre sur le hall d'entrée des classes en pensant m'asseoir sur la plus haute marche, mais là, il y avait déjà un garçon, un Grand. Alors, je me suis assise deux marches plus basses. J'ai coincé mon sac entre le mur et ma jambe et j'ai attendu que le calme revienne. Silence. J'ai jeté un œil sur le Grand qui ne bougeait pas plus que moi. Lui aussi, il devait être tout « chiffonné de l'intérieur ».

Les Grands, on ne les connaissait pas. Mais, un jour, ma copine Camille a voulu s'approcher pour les voir jouer. Son père et son Frère sont des « footeux ». Elle s'est pris le ballon en « pleine poire ».

Quand je suis allée la voir à l'infirmerie (rien de grave), elle était rouge et bleue, de la même couleur que le ballon ! J'ai pensé que si le ballon avait été vert, avec les mèches blondes de Camille, elle aurait eu une belle tête de salade...ou jaune, un citron. Bien qu'elle ait beaucoup d'humour, je lui ai raconté mes pensées beaucoup plus tard pour pouvoir en rire ensemble.

J'en étais là dans mes réflexions, quand le Grand s'est assis près de moi. Il m'a tendu l'un des deux petits sachets de bonbons qu'il avait dans les mains : des petits bonbons qui explosent en bouche. On a partagé un mini feu d'artifice en nous souriant. On s'est parlé un peu. C'était facile de raconter : on s'écoutait et on s'entendait bien. Quand la sonnerie a retenti, il s'est levé en disant « : salut, à bientôt »

-Cà, c'est un coup du hasard, m'a dit Mémère Georgette, le soir, après lui avoir tout raconté. Il aurait pu ne rien se passer, mais les émotions ont ouvert une brèche dans le quotidien, la routine, les habitudes, t'ont rendue disponible à l'imprévu et ainsi tisser des liens.

-Je crois que je peux le choisir comme frère.

-Tu dois lui demander son accord. En attendant, je te le souhaite. Je vais te lire ce qu'écrivait l'écrivain Henri Gourgaud :

« Dans nos mémoires sensibles comme dans nos relations, la vie est faite de petites choses apparemment négligeables. Notre raison les méprise, c'est pourtant par elles que se transmet le plus important. » Sois attentive aux frôlements de la vie.

Alice et Mémère Georgette

Texte Annie Laurent-Beurey





**Delphine
NARDELLA**
Animatrice
Coordinatrice

T E M P S F O R T S

LES SORTIES 2024

Nous attachons une grande importance à préserver l'ouverture sur l'extérieur pour nos habitants. De ce fait, le service animation a encore proposé un large panel de sorties pour l'année 2024. Je vous laisse apprécier la petite retrospective de celles-ci.

En chiffres

32 sorties réalisées en 2024

3769.30€ de dépenses, entièrement financées grâce à l'argent récolté lors de notre marché de Noël.

Moyenne de 9 résidents par sortie

Minimum 2 accompagnateurs par sortie

58 résidents sur 75 ont pu bénéficier de ces sorties

Un grand MERCI aux bénévoles, familles et personnel accompagnateurs !!

En images



Thé dansant au Rocher



**Restaurant pédagogique
A Membrey**



**Crèche Grayne d'éveil
Gray**



**Grenouilles restaurant
La plage à Gray**



**Loto à l'Ehpad
des Capucins**



**Théâtre de Gray
La troupe en délire**



Bowling à Besançon



**Tournoi de pétanque
A l'Hotel Dieu**



**Brasserie les Bateliers
à Gray**



**Gôûter au Domaine des
Papillons à Beaujeu**



**Jeux d'été
Lycée Ste Marie**



**Grenouilles
Restaurant la Plage
Gray**



Ecoles de Velesmes



**Musée de Cerf-Volant
Bissey-La-Pierre**



**Pique-Nique
Ile Sauvageonne-Pesmes**



**Moules Frites
Restaurant Ste Anne**



Promenade en bateau



**Pique-nique
Parc pour tous Gray**



Promenade sur gray



**Brasserie la Rente Rouge
Chargey Les Gray**



Loto à l'Ehpad de Gy



**Pique-nique à l'étang
de Renaucourt**



**Restaurant Chez Berthe
A Seveux**



**Pique-nique
Abbaye d'Acey**



**Théâtre de Gray
Spectacle Voice and Dance**



**Le Musée du Temps
A Besançon**



**Théâtre de Gray
Spectacle Musical Story**



BEAUJOLAIS NOUVEAU

Tradition oblige, le **3ème jeudi de novembre** nous fêtons l'arrivée du Beaujolais nouveau !! Pour l'accompagner comme il se doit, le service restauration avait préparé une munstiflette !!! Hummmm, un réel délice !! Un moment convivial toujours autant apprécié de tous !! Rendez-vous pris pour l'année prochaine !!



MARCHÉ DE NOËL



Rendez-vous incontournable de L'EHPAD, le marché de Noël de **Samedi 23 et Dimanche 24 novembre** a une fois de plus déplacer en grand nombre les visiteurs. Une multitude d'objets réalisés par une partie de nos bénévoles tout au long de l'année ornaient les stands. Chacun a pu ainsi venir se faire plaisir ou faire plaisir à un de ses proches. Sans oublier le stand de vin

chaud, bière, crêpes, gaufres...pour aiguïser les papilles de tous. Ce fut un moment de grande convivialité et de partage. C'est grâce aux bénéfices de cette manifestation que les habitants vont pouvoir une nouvelle fois profiter d'un large panel de sorties et activités diverses en 2025.



Encore un grand merci à tous pour votre investissement pour cette manifestation qui reste toujours un bel événement !

STÉPHANE FERIOT GUITARISTE SAXOPHONISTE



C'est au son de la guitare et du saxophone que Stéphane FERIOT a enflammé la piste **mardi 25 novembre**. C'est avec un répertoire varié et rythmé que les résidents ont pu fouler quelques pas ou encore battre la mesure en frappant dans les mains. Une ambiance dynamique que chacun : résidents, visiteurs et personnel a su apprécier.

FÊTE DE NOËL

La traditionnelle fête de Noël de l'EHPAD s'est déroulée **samedi 07 décembre** en présence de 250 convives. Pour l'occasion, familles résidents et personnel étaient réunis autour de cette belle fête.

La troupe, Musical Story, sous la houlette de Philippe PARIS avait concocté un répertoire cabaret fort apprécié par l'assemblée. En attendant l'arrivée du père Noël, chacun a dégusté le goûter entièrement confectionné par le service restauration. C'est dans une ambiance dansante et festives que s'est terminé l'après-midi, pour le plus grand bonheur de tous !!!



ARBRE DE NOËL

L'arbre de Noël des enfants du personnel a eu lieu **mercredi 18 décembre**. La compagnie du cirque européen Rozelis était présente pour animer l'après midi. Numéros d'équilibriste, funambuliste, clown musicien...un bon cocktail placé sous le signe de l'humour et de la bonne humeur. L'arrivée tant attendue du père Noël avec sa hotte chargée de cadeaux a comblé les enfants de joie. Un moment de partage intergénérationnel apprécié aussi bien par les petits que les grands.



LE LUTIN GUGUSTIN



Coucou, me voici : **C'est Gugustin, le lutin farceur**. Certains d'entre vous ont peut être déjà reçu ma visite inattendue. Je l'avoue, après mon passage, c'est un peu le désordre : « Et oui, je ne peux pas m'en empêcher !!! ». On ne m'appelle pas Gugustin le farceur pour rien...C'est à votre tour de faire une farce à quelqu'un après mon passage, mais attention, tout prend fin après le 25 décembre....

LA MUSICOTHÉRAPIE

Caroline MILLET qui intervient au sein de l'EHPAD va vous présenter son travail ci-dessous. Pour rappel 40 séances de musicothérapie se sont déroulées en 2024 pour un montant total de 4.260€ financé par la conférences des financeurs du département de la Haute Saône.

« Je m'appelle Caroline Millet, je suis musicienne, et je travaille depuis 2004 comme musicienne intervenante au sein de l'Association Coccinote, basée à Besançon.

L'Association Coccinote est composée de musiciens et intervenants professionnels ayant une expérience de plusieurs années à la fois d'actions, de formations et d'interventions musicales dans des établissements de différents secteurs : **au sein de la petite enfance, de la santé, de la culture et de l'éducation.**

Les actions de ces interventions sont multiples : écoutes, enregistrements, culture musicale, constructions d'instruments de musique, chansons, comptines, jeux rythmiques...



Les objectifs de ces actions sont de développer les activités et les pratiques musicales dans des lieux spécifiques, de participer au développement général de la personne, à son épanouissement et à son bien-être.

J'interviens depuis de nombreuses années au sein de Cournot Changey.



Je travaille une semaine sur deux avec un groupe d'environ douze résidents

au PASA, et je travaille une semaine sur deux de manière individuelle dans les chambres, auprès de plusieurs résidents que je vois de manière régulière (de 8 à 12 résidents environ sur une année).

Les séances permettent de proposer différentes approches de la musique sous forme de jeux musicaux, de travail sur la mémoire, d'écoute, d'exercices sur le chant ou le rythme.

La musique met en jeu l'audition en premier lieu, mais elle fait aussi appel aux autres modalités sensorielles et perceptives de chaque personne, ceci de manière directe ou indirecte, en favorisant la résurgence des souvenirs.

L'objectif des séances est toujours de faciliter le contact, la communication, les interactions, la conscience de soi, l'apprentissage, l'expression des émotions, la communication, aussi différentes puissent-elles être selon les personnes, à travers et grâce à la musique.

Les instruments accompagnent nos voix et nos envies ; accordéon, petites percussions, clavier, mélodica, cytharre, flûte... sont autant de sons différents que les patients aiment entendre ou redécouvrir.

Le travail en groupe permet une interaction entre les résidents qui peuvent parfois être désorientés dans le temps et l'espace, mais qui arrivent pendant la séance à se concentrer sur ce qui se passe, à exprimer ce qu'ils ressentent et à être à l'écoute des autres.

Nous choisissons un thème à la fin de chaque séance, sur lequel les résidents vont travailler en amont avec Sylvie et Isabelle, et nous mettons en commun lors de la séance suivante nos recherches de chansons que nous partageons lorsque nous nous retrouvons.

Parfois nous nous accompagnons de percussions corporelles, de petites percussions, parfois c'est le dessin qui illustre notre créativité musicale, la danse ...



Le chant, les instruments, les supports audios, le souffle, le corps, sont les médiateurs entre les résidents et moi ; ils vont permettre à chacun et chacune de rejoindre son intuition, sa créativité ou sa spontanéité, de s'exprimer via une chanson, à travers une percussion, ou à travers l'accordéon.

Les séances individuelles s'adressent à des personnes qui ne participent pas, ou très peu, aux animations proposées, ou qui sont isolées de par leur pathologie ou leur situation familiale, ou encore qui ne parviennent plus à communiquer par la parole.

Elles permettent une proximité et un face à face qui facilitent l'échange et les demandes de la personne. Elle se sent écoutée dans ce qu'elle est et dans ce qu'elle aime, et être dans la chambre permet une intimité et un cadre familial qui peuvent la rassurer.

Elle exprime ses émotions sans craindre un regard extérieur, et le dialogue, grâce à la musique, est toujours possible, même si la personne est désorientée.

Se laisser porter par la musique. Le résident oriente la séance, je propose.

Les séances permettent aux résidents de vivre leurs émotions. Le travail continu et régulier permet ce suivi de la personne jusqu'au terme de sa vie, même dans les pathologies qui isolent, il permet également une proximité rare pour la personne en institution, même dans les instants difficiles et douloureux.

Les séances sont un repère, une attente parfois, un rendez-vous régulier.

Je tiens à remercier l'ensemble du personnel, toujours bienveillant au bon déroulement des ateliers, accueillant et chaleureux.

Merci également à Mr Frédéric Meunier, Directeur, de Cournot Changey, pour sa confiance »

**La musique donne une
âme à nos cœurs et des ailes
à la pensée**

Platon



Stéphane LEONARD
Veilleur de nuit

**B
O
U
I
L
L
E
U
R

D
E

C
R
U**

BOUILLEUR DE CRU

Entre tradition et mes souvenirs d'enfance, je me rappelle mon père. Je le revois encore s'affairer dans l'alambic communal. Avec ses souvenirs, l'odeur des vapeurs des fruits fermentés me revient au nez. Depuis les 6 heures du matin, par un grand froid de février, du haut de mes 7 ans, je me réchauffais, à la chaleur de feu de bois sous le chaudron de l'alambic, en attendant que la précieuse eau-de-vie coule... J'ai probablement appris le sens de la patience, assis là, auprès de mon père, à regardé s'écouler lentement la gnôle.



*Naissance de
l'eau de vie,
douceMENT
s'écoule...*

Les questions fusent, je ne me souviens plus si c'était une réelle curiosité de ma part ou pour combler le calme environnant de la matinée de distillation. Ce qui est certain, je me souviens parfaitement des réponses de mon père. Il prenait plaisir à me transmettre ce que ses grands frères lui avaient transmis, faute de ne pas avoir lui-même, put écouter son papa, parti trop tôt des conséquences de la guerre.

Dis-moi, papa, c'est quoi un bouilleur de cru ?



- Un bouilleur de cru, mon fils, désigne toute personne qui distille de l'alcool à partir de fruits de sa propre production. Ils peuvent être de plusieurs types : Comme nous, des particuliers qui distillent pour leur consommation personnelle, il y a aussi des professionnels itinérants qui distillent les fruits d'autres personnes, certains sont des professionnels fixes qui distillent dans leur propre atelier.

Je le vois encore me dire « Tu vois, nous avons de la chance d'avoir encore un alambic communal, c'est un trésor ici au village, ton arrière-grand-père, ton grand-père y ont distillé, aujourd'hui c'est moi et peut-être qu'un jour, toi aussi tu feras de la goutte ». Derrière la fabrication de cette eau-de-vie, je sentais mon père fier de me conter des anecdotes et de me transmettre un savoir-faire traditionnel et familial.

Des années plus tard, j'ai recherché l'origine des bouilleurs de cru, et de constater que la distillation est une histoire qui traverse le temps. Une histoire de pratique millénaire ou des documents datant de 1500 relatent de la distillation. Eh bien des siècles avant encore, les perses distillaient déjà des fruits et des plantes.

En France, c'est Napoléon qui donne le privilège de bouilleur de cru et réglemente leur activité. Ainsi chaque personne bénéficiant de ce droit pouvait le transmettre en héritage à ses enfants. J'aime penser que ma famille bénéficie de cet avantage et se transmet un savoir-faire depuis la date de l'empire bien que cette transmission héréditaire, cesse en 1959 après des débats houleux à l'Assemblée nationale. Depuis cette date, le nombre de bouilleurs de cru en activité a beaucoup baissé, même si obtenir le statut est devenu plus simple. Chaque personne qui possède un arbre fruitier dans son jardin est ainsi bouilleur de cru potentiel en contrepartie de taxes qui sont prélevées en fonction de la quantité d'alcool. La **réglementation des bouilleurs de cru est très stricte** et des contrôles sont effectués notamment sur le degré d'alcool et la quantité produite.



*Alcoomètre dit pèse-alcool,
outil de mesure des degrés
d'alcool*

J'aimerais vous donner la recette de mon père, qui était celle de mes ancêtres, malheureusement moi-même je ne l'ai pas. J'ai souvent demandé à mon papa comment faire une bonne gnole mais mes souvenirs me trahissent. Après la récolte de fruits mis en tonneau et la fermentation passée, vient le moment de la distillation qui consiste à faire cuire les produits de fruit fermentés dans la cuve de l'alambic, les vapeurs arrivent dans un espace libre, le chapiteau puis vont jusqu'au refroidisseur par un élément appelé Col de Cygne. Une fois dans le refroidisseur, les vapeurs vont se condenser et donc revenir à l'état liquide. Le distillat s'écoule ensuite par le bas du refroidisseur. Le secret de la recette vise à éliminer le "*mauvais alcool*" - le méthanol qui sort en premier, à un degré faible - pour ne conserver que le "*bon*" - l'éthanol qui sort à un degré élevé pouvant aller jusqu'à 70°. Pour le reste le bouilleur de cru **juge la qualité de la goutte sur son visuel, son odeur et son goût.**



*Alambic communal de
Velleclaire*

*Couvercle de la cuve dit le
chapiteau*





Refroidisseur

Comme dans beaucoup de familles de bouilleurs de cru, mon papa est parti et avec lui un savoir-faire familial. Et si un jour... Et si j'avais su... Adulte, j'aurais pratiqué l'art de la distillation avec mon père, pour aujourd'hui être fier, comme il l'était, de transmettre à mes enfants ce patrimoine vivant....

Voilà l'hiver qui s'installe, la période des distillations également. Aujourd'hui, en Haute-Saône restent 311 ateliers de distillation pour 1.200 bouilleurs de cru... et autant d'amoureux de la tradition ancestrale.

A mon père....

Le savez-vous ?

Pourquoi l'eau-de-vie ? Traduction d'aqua vitae, dans le latin des alchimistes, qui, ayant trouvé l'alcool, produit de la distillation du vin, croyaient avoir découvert l'élixir de longue vie.



LA RECETTE

***Par les bouilleurs de cru de JONVELLE
(Haute-Saône 70500)***

Gardiens d'une tradition ancestrale

LA DISTILLATION - Pour faire une bonne « goutte »

Les fruits ramassés à bonne maturité- à JONVELLE, ce sont des mirabelles ou des quetsches – sont versés dans des tonneaux pour qu’ils puissent fermenter pendant plusieurs semaines.

Dès que cela ne « bout » plus, les tonneaux sont fermés et vont attendre sagement l’hiver avant d’être distillés.

Les fruits ramassés à bonne maturité (à JONVELLE, ce sont surtout des mirabelles ou des quetsches) sont versés dans les tonneaux pour qu’ils puissent fermenter pendant plusieurs semaines.

Dès que cela ne « bout » plus, les tonneaux sont fermés et vont attendre sagement l’hiver avant d’être distillés dans l’atelier communal.

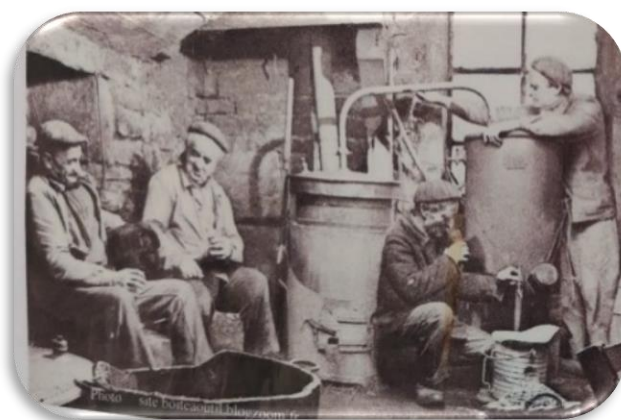
Le principe de la distillation est simple : Les fruits fermentés sont placés dans l’alambic. Grâce à l’action du feu, l’alcool contenu dans les fruits se transforme en vapeur puis s’échappe par la pipe pour devenir liquide en passant dans le serpentin plongé dans l’eau froide du condenseur.

Mais si le principe est simple, faire une bonne « goutte », n’est pas chose aisée et pour y arriver, les conseils des anciens sont toujours les bienvenus.

Il faut d’abord savoir entretenir le feu, ni trop peu pour que la vaporisation se fasse bien, ni trop fort pour éviter que la « goutte » prenne un mauvais goût de brûlé.

Lorsque la cuite est terminée, il faut vider la cuve (décuiter) et nettoyer le tout. Le liquide obtenu à l’issue de cette première cuite est placé à son tour dans l’alambic pour la « repasse ». Le feu est relancé, mais tout doux, pour que l’alcool coule lentement. Le premier demi-verre de « goutte » est jeté car il contient des impuretés. Le liquide qui sort a une teneur en alcool de 70° à 80°. Il faut le recueillir jusqu’à 40° puis arrêter.

L’alcool est versé ensuite dans des bonbonnes mais pour consommer une bonne « goutte » de mirabelles ou de quetsches, il faudra encore la « régler », c’est-à-dire lui ajouter de l’eau jusqu’à ce que le mélange titre environ 50°.



La distillation de l’alcool est très réglementée et ne peut se faire qu’après accord des services fiscaux et paiements des « droits ».



Tiphaine
CARLOT
Assistante Ressources
Humaines

LE S O U R I R E



LE SOURIRE UN PETIT GESTE AUX GRANDS EFFETS

Le sourire est l'un des gestes les plus simples et les plus puissants que nous puissions offrir. Il transcende les barrières linguistiques et culturelles, créant des connexions instantanées entre les individus.

Le mot sourire est apparu durant le Moyen-Âge. Il est au départ issu du verbe latin *sub-ridere* qui signifie prendre une expression rieuse ou ironique destiné à tromper. Mais au fil du temps, le mot latin *risus*, appartenant au vocabulaire du rire, se rapproche plus de la signification du mot sourire tel que nous le connaissons maintenant.

LE SOURIRE ET LA SANTÉ MENTALE

Le sourire, dans ces nombreux bienfaits, permet notamment d'améliorer l'humeur et de réduire l'anxiété.

Sourire permet de déclencher la libération d'endorphines, hormones du bonheur, permettant ainsi de contribuer à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Même si un sourire sincère reste le plus bénéfique concernant l'amélioration de l'humeur, un sourire forcé peut avoir des effets bénéfiques sur notre état d'esprit.

Grâce à ce petit geste simple, vous pouvez diminuer l'anxiété. En effet, cela crée un sentiment de détente et de bien-être, permettant une meilleure gestion des situations stressantes.



LE SOURIRE ET L'IMPACT SUR AUTRUI

En souriant, même à un inconnu, nous pouvons établir de nouvelles connexions. Un sourire peut briser la glace. Il permet de rendre les interactions plus chaleureuses et encourage à une ambiance positive.

Le sourire est contagieux ce qui engendre une transmission de positivité. En souriant, vous incitez les autres à faire de même, créant ainsi une atmosphère de bonheur collectif.

LE SOURIRE ET LE TRAVAIL

Dans un environnement professionnel, le sourire favorise la collaboration et l'entraide. Une ambiance positive augmente la motivation et la productivité.

D'autre part, sourire aux collègues aide à construire des relations de confiance et créer ainsi un esprit d'équipe solide.

COMMENT CULTIVER UN SOURIRE AUTHENTIQUE

Pour garder le sourire au quotidien, prenez le temps de reconnaître les aspects positifs de votre vie. Cela peut aider à sourire plus souvent et de manière plus authentique.

La positivité fonctionnant comme un miroir, le meilleur est de d'entourer de personnes souriantes et positive, ce qui influencera à coup sûr votre état d'esprit.

Et le secret de tout ça est de prendre soin de vous. Garder des moments rien qu'à vous, faire des choses qui vous rendent bien et heureux permet de garder un maximum un sourire chaleureux et joyeux.

Le sourire est un geste puissant qui peut transformer notre vie et celle des autres. En cultivant cette habitude **si simple mais si efficace**, nous contribuons à créer un monde plus positif et bienveillant.

Alors n'hésitez pas à sourire : c'est un **cadeau facile à offrir** et qui peut avoir des répercussions profondes !





Margot
TISSERANDOT
Aide-Soignante

LE
P
L
A
I
D

M
U
L
T
I
S
E
N
S
O
R
I
E
L

LE PLAID MULTI-SENSORIEL MAASE

La maison de retraite est équipée depuis cet été d'un plaid multi-sensoriel, financé par l'association la Grayloise. Avant de vous présenter son utilisation, je vais vous expliquer son origine.

Il s'agit d'un plaid créé par deux sœurs jumelles fascinées depuis leur enfance par les textiles et toutes les possibilités qu'ils offrent quand on sait les manier.

L'idée leur est venue en 2015 lorsqu'elles étaient les aidantes de leur grand-mère atteinte de la maladie d'Alzheimer. Elles ont décidé de créer ce plaid qui pourrait l'aider à se détendre et même à s'endormir en évitant la prise de traitement. Depuis 2015, elles cherchent toujours à améliorer leur dispositif, le dernier modèle date de 2021, il s'appelle "HORIZEN" il s'agit du modèle que nous possédons à la maison de retraite.



La principale action de ce dispositif est d'aider l'habitant qui l'utilise à trouver un moment d'apaisement en évitant toute action médicamenteuse.

Un des avantages de l'utilisation de ce plaid est qu'il est facile à mettre en place, et ce, n'importe où car il n'est pas encombrant et peut être utilisé aussi bien le jour comme la nuit. Son design est digne d'un tableau car il s'agit d'un superbe couché de soleil se reflétant dans l'eau avec des oiseaux et des montagnes.

Sur la face, il y a différents tissus avec du relief et même un manchon dans lequel nous pouvons mettre nos mains.

En plus de son esthétique, ses qualités ne s'arrêtent pas là car le plaid à toute une partie électrique à l'intérieur qui lui permet de stimuler plusieurs sens.

Le visuel : En plus de son design, il dispose de petites lumières à l'intérieur en forme de cercle qui changent de couleurs.

Le toucher : En mettant vos mains dans le manchon sur la face avant, vous pourrez sentir une légère diffusion de chaleur, tandis que sur d'autres parties du plaid, vous ressentirez des vibrations.

L'audition : Le plaid dispose de différentes mélodies musicales afin que tout le monde puisse y trouve son bonheur.

Toutes ses fonctionnalités peuvent être modifiées grâce à un boîtier qui sert de télécommande à l'arrière du plaid. Il existe différents programmes qui ont une durée qui varie d'une vingtaine de minutes à plus de quarante minutes.

Nous pouvons adapter chaque programme en fonction des attentes de l'habitant car tout est ajustable. Nous pouvons régler les intensités des différentes fonctionnalités ou arrêter la fonctionnalité si elle ne convient pas. Même si au début il s'agissait d'un outil d'apaisement créé pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, aujourd'hui il est proposé à un public de tout âge avec ou sans pathologie.

Une présentation à l'écrit ne vaut pas un essai en réel, donc n'hésitez pas à demander au personnel pour l'essayer !

Nous sommes plusieurs à être formés y compris les équipes de nuit. Une fois la présentation faite, que vous soyez un habitant ou un proche, vous pouvez nous le demander afin de l'utiliser en autonomie et créer un moment de détente !





Valérie JOSSET
Psychologue

H
U
M
A
N
I
T
U
D
E

E
T

D
É
M
A
R
C
H
E

D
E

P
A
P

HUMANITUDE ET DÉMARCHE DE PAP (PROJET D'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ) , QU'EST-CE QUI VA CHANGER

« J'en rêvais... et des idées j'en avais plein la tête, alors j'ai commencé un travail d'ébauche (non sans difficultés...), et Humanitude nous a donné un sacré coup de pouce pour améliorer notre démarche, ensemble »

Un peu de transformation dans les référents

Vous l'avez peut-être remarqué, certains résidents ont changé de « référent ».

Le rôle de référent devient aussi celui de garant de projet d'accompagnement personnalisé. Cette mission est maintenant étendue à d'autres professionnels travaillant de jour : s'il concernait les aides-soignants, aides médico-psychologiques, aide soignants spécialisés en gérontologie ainsi que les agents logistiques faisant fonction aide-soignant, il concerne désormais les infirmières, la lingère, l'animateur et certains agents logistiques.

Pourquoi ? Pour impliquer davantage de professionnels qui « *accompagnent, au quotidien* » dans l'élaboration et le suivi des projets des personnes, pour donner plus de sens aux actions professionnelles, pour davantage de lien avec les résidents et les différents professionnels.

Une évolution dans nos pré-accueils

Auparavant la cadre de santé et la psychologue rencontraient les personnes avant leur entrée à l'EHPAD. Désormais le référent est invité à cette rencontre (dans la mesure du possible), la responsable hôtelière est également présente.

Ils recueillent ainsi les habitudes de vie de la personne (qui sont ensuite transmises à l'équipe pour l'accueil).

Désormais le référent est invité à cette rencontre (dans la mesure du possible), la responsable hôtelière est également présente. Ils recueillent ainsi les habitudes de vie de la personne (qui sont ensuite transmises à l'équipe pour l'accueil).

La cadre de santé sera présente également si le référent est absent ou si celui-ci n'est pas un professionnel du soin.

L'accent porté sur le « projet personnel »

Dès le pré-accueil, nous invitons à la formulation d'un projet personnel, qui va permettre d'élaborer ensuite des objectifs d'accompagnement de votre projet d'accompagnement personnalisé (un projet personnalisé sera défini par la structure si la personne accompagnée ne peut pas exprimer un projet pour elle-même).

Accueil

L'accueil pourra être réalisé par le référent s'il est présent le jour de l'accueil. Le référent (garant de votre projet d'accompagnement personnalisé) recueillera vos souhaits, vos attentes, vos besoins globaux dès les premiers temps de votre installation.

Temps de rencontre et de construction du projet avec les professionnels

Un membre du personnel de chaque service (ou prestation proposée), viendra à votre rencontre pour recueillir vos souhaits, attentes et besoins concernant sa spécialité, dès les premiers temps de votre accueil. Cela lui permettra d'élaborer, en lien avec les observations professionnelles (de vos capacités, besoins...), vos objectifs d'accompagnement concernant la prestation concernée (soin, restauration, animation, entretien du logement...). Chaque service participe ainsi activement à l'élaboration et le suivi de votre projet personnalisé. Le projet personnalisé est bien l'affaire de tous ! Cette nouvelle démarche vise davantage de cohérence dans les actions des différents professionnels.

Les professionnels se rencontrent ensuite pour harmoniser les objectifs de votre projet et finaliser celui-ci.

Cette réunion d'harmonisation aura lieu environ 3 à 4 mois suite à votre accueil et se renouvelle tous les ans pour évaluer la pertinence des objectifs dans le temps et les réajuster si besoin.

Votre référent-garant de projet personnalisé aura pour responsabilité le suivi de la mise en œuvre du projet et des actions. Il sera en lien avec les différentes personnes qui gravitent autour de vous (professionnels, personne de confiance, famille...)

Suite à la rédaction de votre projet d'accompagnement personnalisé, un avenant au contrat de séjour vous sera proposé à signature par le directeur, il comportera votre projet personnel ainsi que les objectifs d'accompagnement. L'accent sera désormais davantage porté sur vos capacités et la valorisation de celles-ci, en lien avec l'autonomie et l'indépendance dans les actes de la vie quotidienne.

L'évaluation des projets réalisés antérieurement et la rédaction des projets des résidents nouvellement arrivés ont été suspendus depuis le mois d'octobre et reprendrons dès le mois de janvier; le temps de former les professionnels à cette démarche revisitée.... Un petit temps d'adaptation sera certainement nécessaire pour certains professionnels qui s'inscrivent dans cette nouvelle démarche, je vous remercie alors de votre compréhension pour cette période à venir.





Monique
GUIBOURDENCHE
Bénévole

L
,
H
I
S
T
O
I
R
E

D
U

R
U
B
A
N

HISTOIRE DU RUBAN DE PIÈCE DE PUZZLE SYMBOLE DE L'AUTISME

L'autisme qu'est-ce que c'est ?

L'autisme est un trouble du neurodéveloppement qui peut impacter les processus mentaux, cognitifs ou sensoriels. Il se manifeste de diverses façons et peut avoir des répercussions sur l'intégration sensorielle et la communication sociale.

Les premiers signes sont perceptibles avant l'âge de trois ans.

Pourquoi le ruban de pièce de puzzle ?

En 1999, la société américaine pour l'autisme a créé le ruban pièce de puzzle comme symbole de la sensibilisation à l'autisme. Elle a déclaré : « **Le motif des pièces du puzzle reflète la complexité du spectre de l'autisme** ».

Les différentes couleurs et formes représentent la diversité des personnes et des familles vivant avec ce trouble.

La clarté du ruban évoque l'espoir que, grâce à une sensibilisation accrue à l'autisme, à une intervention précoce et à un soutien approprié, les personnes autistes mèneront une vie bien remplie.

Lors de la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme, de nombreuses personnes manifestent leur soutien en arborant le ruban de pièce de puzzle.

Mais une question est souvent oubliée : **que pensent les personnes autistes du symbole de la pièce de puzzle ?**



Pourquoi le rejet du symbole ?

Les personnes autistes rejettent le symbole de pièce de puzzle pour de multiples raisons.

Selon elles, il est infantilisant et favorise l'idée selon laquelle les autistes seraient « incomplets » ; il leur manquerait certaines pièces du puzzle.

La pièce de puzzle implique que les personnes autistes seraient déficientes dans leur fonctionnement, y compris cérébral, ou qu'il y aurait un manquement quelconque.

En dépit de l'opposition écrasante des autistes au symbole du puzzle, celui-ci reste le plus utilisé et le plus reconnu.

Que devient le symbole ?

Aujourd'hui, l'utilisation la plus connue de la pièce de puzzle est liée à l'organisation, Autism Speaks, qui a popularisé le symbole. Depuis sa fondation en 2005, l'organisation l'utilise pour sensibiliser les gens à l'autisme. Le symbole est visible sur son site web, dans ses publicités et ses annonces de service public, sur des T-shirts et sur des épinglettes que portent les entraîneurs de la NBA.

La pièce de puzzle a une influence considérable sur la sensibilisation à l'autisme dans le monde, raison pour laquelle il apparaît toujours comme un logo valable et efficace.





Isabelle PROST
Bénévole

L
E
S

M
O
N
T
A
G
N
E
S

E
N

S
U
I
S
S
E

LES MONTAGNES EN SUISSE



Mesdames et Messieurs les Habitants,

Pour la première fois, j'aimerais partager avec vous un de mes coups de cœur, un lieu d'évasion et de beauté : "les montagnes en Suisse." Ah, le Valais !

Depuis onze ans, je me sens lié à cette région, mon frère était passionné de parapente et amoureux des montagnes ; il les survolait en toutes saisons, qu'elles soient recouvertes de neige immaculée en hiver, ou bordées de prairies éclatantes en été. Pour moi, y aller est devenu bien plus qu'une simple sortie, presque un pèlerinage. C'est un lieu où mon frère a passé beaucoup de temps, et chaque fois que je m'y rends, cela m'apporte une forme de réconfort et de connexion, comme si j'y retrouvais une part de lui...

C'est un endroit unique, fait de paysages que j'arpentais au début en courant et que je parcours aujourd'hui en marchant, avec la même passion et admiration. Ces montagnes me fascinent par leur beauté saisissante. Chaque vallée, chaque montagne, et chaque moment de la journée révèle de nouvelles couleurs, de nouveaux détails, et chaque point de vue raconte une histoire.

Mon plaisir est de grimper, d'aller toujours plus haut, toujours plus loin, pour admirer le monde d'en haut. Toujours en quête du meilleur point de vue.

La montagne, c'est aussi un lieu de réflexion, un endroit où je me ressource.

Je vous invite à découvrir quelques photos de mon séjour de cette année, et j'espère que, à travers elles, vous pourrez ressentir un peu de cette magie des montagnes valaisannes.



A Gornergrat, Au dessus de Zermatt, trois chocards prennent une pause et semble apprécier la vue autant que nous.

Le Mont Cervin ou Matterhorn en allemand, tire son nom de « Matten » (prairie) et « Horn » (sommet), signifiant « le sommet des prairies.



Le glacier du Gorner, l'un des plus vastes des Alpes et le mont Rose à 4.634 m. A droite, le glacier du Grenz qui rejoint celui du Gorner.



Nous empruntons le sentier du silence pour profiter des paysages, des lacs, de la flore.



Enfin, la montagne m'offre ce cadeau merveilleux : « des edelweiss ». C'est la 1^{ère} fois que j'en vois, et pourtant, j'ai déjà pas mal arpenté les montagnes.



Depuis le hameau de ferpècle, direction la cabane Bricola...
Petit échauffement pour les mollets, dans cette magnifique valléed'Hérens !



En face : **Le Mont Miné** 2913 m
Le pont était partiellement détruit par le torrent. Nous avons dû nous frayer un chemin à travers la végétation.



Direction le village de **Randa**, dans la vallée de la Matter.
De là, une montée raide nous conduit à la plus longue passerelle d'Europe : 494 m.

La passerelle Charles Kuonen a été construite pour maintenir l'accès à l'Haute Route, un itinéraire de plusieurs jours à travers les Alpes. En Suisse, de nombreuses autres passerelles permettent de franchir vallées et gorges difficiles d'accès, facilitant la randonnée et contribuant à préserver l'environnement.



Les gorges de la Dala à
Loèche-Les-Bains



Crans Montagna : Bisse de Rho

Bisses : canaux d'irrigation créés dès le XIV^e siècle, acheminaient l'eau des vallées vers les terres cultivées du Valais. Autrefois plus de 600, Il en reste environ 200 à ce jour, dont peu sont encore entretenus et accessibles.

Les raccards, font partie du paysage typique du Valais. Ces greniers sur pilotis, servaient à stocker les céréales à protéger les récoltes de l'humidité et des rongeurs. Leurs pilotis sont surmontés de « champignons » en pierre, des disques empêchant les souris d'y accéder.



Utilisation étonnante de la
ménagère.

Les villages typiques du Valais, avec leurs chalets en bois et leurs ruelles pittoresques, reflètent l'authenticité et le charme d'une région où les traditions alpines se mêlent à des paysages grandioses. Ces hameaux, nichés entre montagnes et vallées, témoignent d'un riche héritage culturel.

Le Valais, plus grande région viticole de Suisse, profite d'un climat ensoleillé et sec idéal pour la vigne.

La viticulture y remonte à l'époque romaine, mais ce sont les moines du Moyen Âge qui ont façonné les terrasses sur les pentes escarpées.



Dans les montagnes du Valais, le son profond du Corps des Alpes résonne, fidèle à une tradition séculaire. Instrument emblématique des Alpes suisses, il relie les générations en célébrant l'héritage musical de la région.

En montagne, je ne peux m'empêcher de chercher les marmottes, un animal qui me fascine. Avec leurs petits sifflements et leurs acrobaties, elles semblent toujours veiller sur le paysage, prêtes à bondir dans leurs terriers au moindre bruit. Peut-être qu'un jour, elles finiront par me reconnaître ! En attendant la prochaine rencontre en altitude, je vous laisse avec le sourire et



JEUX

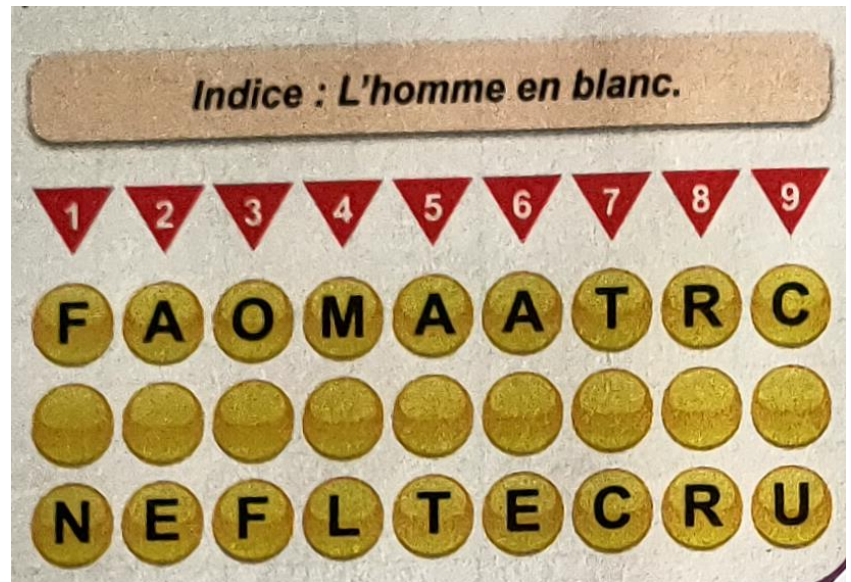


Isabel DE AGUIAR
Aide-Soignante

J E U X

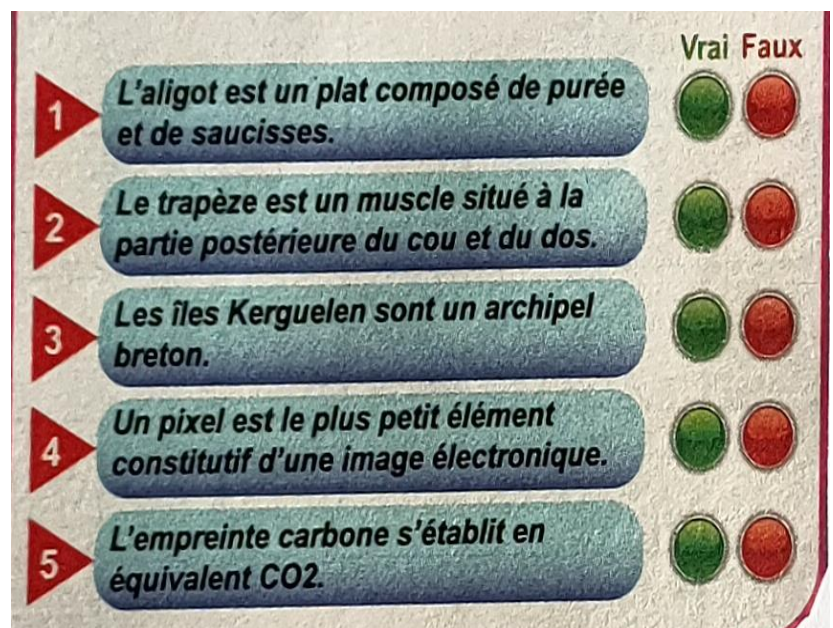
Le mot caché

Reconstituez chacun des 9 mots et vous pourrez lire le mot caché horizontalement



Vrai ou faux ?

Répondez par vrai ou faux aux affirmations suivantes.



Salade de mots

Un mot se cache dans chacun de ces légumes. Retrouvez-le en remettant les couples de lettre qui le composent dans le bon

niveau 1



IA/FR/ND

exemple

1 FR/IA/ND



UR/TO/TE

2



IN/FF/MU

3



NE/CA/LE

4



ET/BL/TE

5



IN/OA/QU

6

TERMES CULINAIRES

Rehausser les goûts :

APPRETER
 BEURRER
 BLANCHIR
 BRAISER
 CHEMISER
 CONFIRE
 CREMER
 CUIRE
 DEGLACER
 DETENDRE
 DORER
 ECALER
 ECOSSER
 ECUMER
 EGOUTTER

EFFILER
 EMINCER
 FARINER
 FLAMBER
 FRIRE
 GARNIR
 GRATINER

IMBIBER
 LEVER
 MARINER
 MESURER
 PANER
 PELER
 POELER
 RISSOLER
 SUER
 TORREFIER



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

Rébus en photos

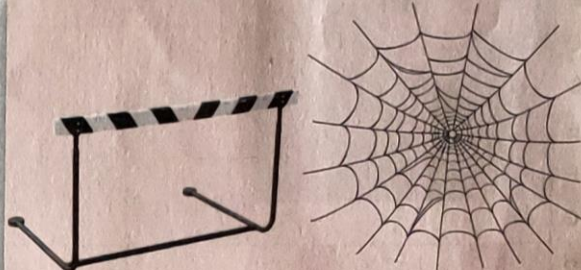
Grâce aux photos, trouvez les 6 mots ou noms de la langue française qui se cachent ci-dessous.

1



Réponse

2



Réponse

3



Réponse

4



Réponse

5



Réponse

6



Réponse





Madame Yvette CARRE

HISTOIRES DE NOS RÉSIDENTS



L'HISTOIRE DU TABLIER

Vous souvenez-vous du tablier de votre grand-mère ?

Le principal usage du tablier de grand-mère était de protéger la robe en dessous, mais en plus de cela, il servait de gant pour retirer une poêle brûlante du fourneau. Il était merveilleux pour essuyer les larmes des enfants, et à certaines occasions pour nettoyer les frimousses salies.

Depuis le poulailler, le tablier servait à transporter les œufs et les poussins, et même à les réanimer. Et parfois, on ramassait aussi les œufs gelés qui finissaient dans le fourneau.

Quand les visiteurs arrivaient, le tablier servait d'abri à des enfants timides et quand le temps était frais, grand-mère s'en emmitouflait les bras.

Ce bon vieux tablier faisait office de soufflet, agité au-dessus du feu de bois. C'est lui qui transbahutait les pommes de terre et le bois sec jusque dans la cuisine.

Depuis le potager, il servait de panier pour de nombreux légumes. Après que les petits pois aient été récoltés, venait le tour des choux en fin de saison. Il était utilisé pour ramasser les pommes tombées de l'arbre.

Quand les visiteurs arrivaient de façon impromptue, c'était surprenant de voir avec quelle rapidité ce vieux tablier pouvait faire la poussière. A l'heure de servir le repas, grand-mère allait sur le perron agiter son tablier et les hommes au champ savaient aussitôt qu'ils devaient passer à table.

Grand-mère l'utilisait aussi pour poser la tarte aux pommes à peine sortie du four sur le rebord de la fenêtre pour qu'elle refroidisse, tandis que de nos jours sa petite-fille la pose au même endroit pour la décongeler !!!

Il faudra de bien longues années avant que quelqu'un invente quelque objet qui puisse remplacer ce bon vieux tablier qui servait à tant de choses...

Les histoires drôles de nos habitants Bernard et André !!!

Quel est le
comble d'un
juge
gourmand ?

Manger des avocats

Madame, est-ce
que votre mari
ronge ses
ongles ?

Non, j'ai enlevé le dentier

Pendant les leçons de
catéchisme le curé interroge
les enfants :
-Combien y-a-t-il de
sacrement ?
-Il n'en reste plus Monsieur le
curé.
-Mais pourquoi ?

Ma grand-mère a reçu les
derniers la semaine dernière



Antoine s'en va chez le boucher chercher un rôti de bœuf.

- *C'est-i' du bon ? demande-t-il.*
- *Ben sûr, Antoine, c'est la vache que tu m'as vendue c'te semaine.*
- *Eh ben, mon vieux, tu vas p'tête dire que j'suis plus bête que toi, mais j'comprends pas comment qu't'as pu faire pour m'acheter une vache dans la semaine et vendre du bœuf aujourd'hui.*

A bientôt



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

