

# Le petit canard de Changey

Année 2017 Juin- N°18









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





# **EDITORIAL**

A l'attention de la Marquise, Jeanne COURNOT, petite-fille d'Augustin COURNOT.

Par Frédéric MEUNIER
Directeur

Editorial1,2
Histoire2.3.4
Aux dernières nouvelles5.6.7.8
Carnet9.10.11.12 13.14.15.16.17.18.19.20.21
Trucs et astuces22
Culinaire23
Quoi de neuf24.25
La canicule26.27.28.29
Ateliers30
La stimulation cognitive31.32.33
Temps forts.34.35.36.37.38
Un p'tit tour au PASA39
La borne mélo40
Jeux41.42
Pour m'identifier43
Parole de résidents44.45
Souvenir46
Défi47.48
Touche49
Lingerie50

Tout va très bien, Madame la Marquise!
Tout va très bien, tout va très bien,
Pourtant, il faut, il faut que l'on vous dise,
On déplore un tout petit rien, un incident, une bêtise,
Votre Château, ce bel édifice,
Celui que vous avez construit voilà 117 ans,
N'a plus de fenêtres, ni de cloisons, ni de plancher,
Un tas de gravas a envahi l'entrée,
Votre perron n'a plus que deux, trois marches,
Et sa balustrade a perdu tous ses barreaux!
Mais à part ça, Madame le Marquise de CHANGEY,

Tout va très bien, tout va très bien

Pour la suite, rendez-vous au mois de décembre

# H I S T O I R E

**MOUGENOT** 

**AMP** 

# LES FROMAGES DE FRANCHE-COMTÉ



Mesdames et messieurs les résidents, pour ce nouveau numéro de votre journal « le canard de Changey », je vous propose un sujet qui va aiguiser vos papilles. La Franche-Comté est réputée entre autre pour ces fromages. C'est donc tout naturellement que je vais vous faire découvrir ou redécouvrir nos bons fromages de Franche-Comté.

# <u>LA FRANCHE-COMTÉ, UNE TERRE DE QUALITÉ :</u>

Frontalière de la Suisse, sur un peu plus de 230 kms, et pourvue d'un relief montagneux et boisé important, la Franche-Comté sait néanmoins se rendre accessible. Limitrophe des régions Rhône Alpes, Bourgogne, Champagne-Ardenne, lorraine et Alsace, elle jouit d'un patrimoine naturel remarquable. Les innombrables troupeaux de Montbéliardes brunes et blanches qui broutent l'herbe des prairies, dont les limites se confondent avec le ciel, sont à l'origine des fromages du plateau. Avec 4,8% du total des livraisons nationales de production laitière, la Franche-Comté se situe au 7ème rang des régions Françaises. Par ailleurs, la Franche-Comté contribue pour plus du tiers à la production laitière du bassin laitier Grand Est, qui avec 3448 millions de litres, fournit 14% de la production nationale annuelle. La filière lait Franc-Comtoise est spécialisée dans la fabrication de fromages, notamment sous signe de qualité: 80% de la collecte laitière annuelle y est transformée en fromage. Sur 187 établissements laitiers, 179 ont un atelier de fabrication dont 172 transforment directement du lait. Avec 1078 millions de litres transformés, les établissements de la région transforment plus de lait qu'ils n'en collectent.

Le saviez vous ?: Près de 30% des producteurs de la Franche-Comté profitent d'une appellation d'origine protégée (AOP), un record pour cette région. Les statistiques du ministère de l'agriculture montrent qu'une exploitation agricole sur cinq dispose d'une appellation de type AOC/AOP.

# LA CANCOILLOTTE:

Cette préparation utilise le méton, c'est à dire un fromage de lait cru de vache écrémé, caillé et chauffé à 60°. Il est ensuite pressé, émietté et brassé avant l'étape d'affinage, pour ensuite être fondu dans de l'eau additionnée de



beurre et de sel. Certains y ajoutent du lait, des arômes voire du vin blanc. La pâte ainsi obtenue est consistante et crémeuse. 90% de sa production est consommée en Franche-Comté. Le lait est dépourvu de sa crème, la cancoillotte est l'un des fromages les plus pauvres en matières grasses.

# **LE COMTÉ:**

Le Comté, l'un des fromages les plus consommés en France est sans aucun doute la pièce maîtresse de nos plateaux de fromages. Le Comté, **appellation d'origine contrôlée**, depuis 1952, est traditionnellement produit dans le jura où



les fermes apportent leur lait aux fruitières. Le lait est issu de vaches de races exclusivement locales: Montbéliarde ou Pie rouge de l'est, qui broutent la flore, très variée du massif Jurassien produisant ainsi un lait très riche en arômes. Il existe différentes périodes de fabrication du Comté. De mai à octobre, quand les vaches sont en alpage, le Comté est dit à pâte jaune. En revanche, de novembre à mars, le lait de foin donne une pâte plus blanche. La période de prédilection de fabrication du Comté est donc de septembre-octobre. L'affinage dure 120 jours minimum, le temps durant lequel le Comté est retourné et frotté régulièrement. **Le chiffre:** il faut jusqu'à 530 litres de lait, soit la production journalière de trente vaches pour faire une seule meule de Comté, d'un poids de 45 kg.

# LE MONT D'OR:

Le **vacherin Mont d'Or** tire son nom de la plus haute montagne du Doubs située dans la vallée de Joux (jura). C'est un fromage saisonnier fabriqué du 15 août au 15 mars à plus de 700 mètres d'altitude. Fromage à pâte



molle et à croûte lavée, le vacherin est conçu à partir de lait cru, provenant uniquement de vaches Montbéliardes ou de race Simmental Française. Toujours cerclé d'une sangle d'épicéa, il est affiné en cave pendant au moins 21 jours, puis emballé dans sa boite en épicéa où il achève sa maturation. Depuis 1981, il bénéficie de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) et depuis 1996, d'une Appellation d'Origine Protégée (AOP) qui garantissent son authenticité et sa qualité. Au couteau, à la cuillère, chaud, froid ; en fondue, le Mont d'Or est le fromage des fêtes par excellence.

# LE MORBIER AU LAIT CRU:

Jadis en hiver, dans les fermes de Franche-Comté, les fermiers, n'ayant plus assez de lait pour fabriquer des meules de Comté, imaginèrent un fromage plus simple à réaliser. Ils faisaient cailler le lait le matin,



l'enveloppaient de cendres pour le protéger puis le recouvraient à nouveau du caillé de la traite du soir. Le fromage à raie noire était né. Aujourd'hui, il est fabriqué avec du lait de vache cru. La raie noire centrale horizontale est obtenue exclusivement par enduction de charbon végétal sur l'une des faces avant pressage.

# LE BLEU DU JURA:

C'est en altitude, avec le lait cru produit sur les pâturages de pré-bois du Haut jura, qu'est fabriqué ce fromage connu depuis le 13ème siècle. Appelé plus communément Bleu de Gex ou Bleu de Spetmoncel, le Bleu du Jura est fabriqué à



partir de lait cru de vaches de race Montbéliard ou de race Simmental française. Sa confection reste encore très artisanale : Coagulation à température de la traite, découpage lent du caillé, égouttage en présence de sel dans les cuveaux. Ce fromage, ayant obtenu son **Appellation d'Origine Protégé** en 1935, diffère des autres Bleus par son goût nettement moins corsé et sa saveur plus parfumée, dus notamment à son terroir d'origine bien spécifique.

# <u>L'EMMENTAL AU LAIT CRU :</u>

L'emmental ne doit pas être confondu avec le gruyère, qui est un fromage suisse. L'emmental est un fromage Français dont la fabrication en alpage remonte au Moyen-âge. L'emmental Grand cru est reconnaissable à sa plaque de caséine rouge. Il bénéficie d'un Label rouge depuis 1979 et d'une Indication géographique



**protégée** depuis 1996. L'emmental se caractérise par des ouvertures régulières, nommées des yeux et non des trous, dont la taille varie de celle d'une cerise et celle d'une noix. A maturité parfaite, on peut y trouver une goutte d'eau que l'on appelle « larme de joie ». Si le fromage se consomme facilement cru, il est aussi le fromage incontournable à utiliser râpé pour les gratins, les soufflés, les tartes... Sa texture est idéale pour fondre à la cuisson.



# A U

# IENVENUE A

# SANDRINE VITALI, aide soignante

Elle est arrivée au sein de la maison de retraite depuis le 1<sup>er</sup> mars de cette année.

Elle a déjà une solide expérience auprès des personnes âgées puisqu'elle travaillé trente ans à la maison de retraite « Les Perrières » de Gy.



Cette femme de quarante-neuf ans réside à Gy. Elle a un garçon et une fille, et une petite fille.

A ses heures perdues, elle aime recevoir sa famille et faire des voyages.

# RAPHAËLLE BOURGEOIS, agent logistique

Arrivée le 27 mars 2017, elle a travaillé pendant 14 ans en tant qu'agent logistique à la maison de retraite « Les Perrières » de Gy. Cette femme de 39 ans habite à Cugney avec son mari et ses deux filles: Florine 12 ans et Clarisse 10 ans.

A ses heures perdues, elle aime jardiner et écouter de la musique.





# CHRISTINE MARCEL, veilleuse de nuit

Elle vient à l'EHPAD pour effectuer des remplacements de façon ponctuelle. Elle a également travaillé à la maison de retraite « Les Perrières » à Gy.



# OCÉANE CHAUDEY, aide-soignante

Arrivée depuis le mois de mai de cette année, elle exerce sur le secteur de la Verrière. Elle a obtenu un baccalauréat « Service à la personne » puis son diplôme d'aidesoignante. Cette jeune femme de 21 ans réside à Velloreille-les-Choye. Elle se passionne pour la photo et la nature.



Bienvenue

# MARNIA EL MAHI, aide-soignante

Elle est arrivée le 15 décembre 2016 sur le secteur du Parc et Belvédère. Elle remplace le personnel absent et occupe un poste à mi-temps. Elle a obtenu son diplôme d'aide-soignante en 2010 et a déjà exercé dans un service de médecine dans un centre hospitalier. Elle a une expérience auprès de la personne âgée puisqu'elle a déjà travaillé à la maison de retraite de GY. Elle réside à Velet avec toute sa famille. Elle a trois enfants : Sarah



seize ans, Lamia six ans et Amine quatre ans. A ses heures perdues, elle se passionne pour la mode et la création. Elle aime aussi cuisiner

# WALLIS ANDRJEWSKI, agent logistique

Arrivée depuis le 2 mars 2017 en contrat à durée déterminée, elle assure le remplacement du personnel absent. Elle a déjà travaillé auprès des personnes âgées



et possède une expérience dans le nettoyage industriel. Elle a obtenu un baccalauréat « Littéraire » ainsi qu'un baccalauréat « Service à la personne ». Cette jeune fille de 22 ans réside à Gray et se passionne pour les orchidées.

# Au revoir



# MARIE-HÉLÈNE VITTEAUT-PIERRE, infirmière

Elle travaillait au sein de la maison de retraite depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2008 et nous a quittés le 31 décembre 2016. Elle a décidé de voguer vers d'autres horizons



# ELISE MAUCLAIR, aide-soignante

Elle est arrivée le 7 octobre 2013 et a travaillé sur les secteurs du Parc et du Belvédère.

Elle nous a quittés depuis le 28 Février 2017 pour entrer en formation d'infirmière.



# NATHALIE MILLOT aide-soignante,

Elle est arrivée le 1<sup>er</sup> janvier 2015 et a travaillé sur les secteurs du Parc et du Belvédère. Elle a quitté la maison de retraite le 30 mars 2017 pour des raisons personnelles.



# AURORE DEMIGNÉ aide médico-psychologue

Elle est arrivée sur le secteur de la Verrière depuis le mois d'octobre 2016 et a quitté l'établissement le 30 avril 2017 pour d'autres perspectives professionnelles



# AMANDINE LITAIZE, agent logistique

Elle a travaillé sur les secteurs du Parc et Belvédère. Elle est partie pour voguer vers d'autres horizons ...





# C A R N E

**Patricia HOCHET** 

Technicien

Administratif

# BIENVENUE A:

# SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE

Le 19 janvier 2017, nous avons accueilli Madame MARGUERITE DREYER. Madame a résidé en région parisienne avant de revenir sur le bassin graylois au sein d'une autre maison de retraite. Madame DREYER a mis au monde deux filles et deux garçons.



Ses filles sont restées dans notre région, une en Haute-Saône, l'autre dans le Doubs. Ses garçons sont allés un peu plus loin : un en région parisienne et le second à l'étranger : au Québec. Madame a sept petits-enfants et 6 arrières petits-enfants. Une grande partie de sa vie fut de s'occuper de ses enfants puis elle a trouvé un emploi en tant qu'ATSEM (agent territorial spécialisé des écoles maternelles) pendant douze ans. Ce métier lui a donné beaucoup de baume au cœur, en restant auprès des enfants au moment des repas à la cantine. Marguerite a plusieurs passe-temps comme le scrabble, la belote et la chorale.



Madame ANDRÉE BAUDRY était impatiente d'intégrer notre maison de retraite. Le 7 février nous lui annoncions sa future entrée. Madame BAUDRY était particulièrement heureuse ce jour-là puisqu'il s'agissait du jour de son anniversaire!!!

Le 14 février 2017 son vœu fut exaucé. Depuis plus de vingt ans, Madame venait rendre visite à des amis et/ou participer à des animations.

Madame BAUDRY est originaire de Moncourt près de Jussey. A dix-huit ans elle est partie travailler sur Paris. Elle a travaillé en tant que sténo-dactylo et est revenue vivre à Gray.

Andrée forma une grande famille avec sept enfants, quinze petits-enfants et vingt-deux arrières petits-enfants. Andrée ne manque pas d'occupation : le tricot, le scrabble, le tarot, la belotte sans oublier le loto. Elle reste sportive avec son vélo d'appartement. Madame aime discuter et donc apprécie la compagnie.

C'est un 25 février à Saint Sauveur en Côte-d'Or qu'est née ARLETTE DEQUINCEY. Au cours de sa jeunesse Madame a rencontré son futur époux auprès duquel elle a partagé sa vie et son travail en tant qu'agricultrice. Elle a aussi travaillé dans une pépinière, toujours au grand air. De cet amour sont nés six enfants, qui ont donné le jour à douze petits-enfants. Habile de ses mains, Arlette se passionne pour la dentelle, le tricot, et



les travaux de couture. Il ne faut pas oublier une autre de ses passions « la généalogie ». Avant de venir dans notre établissement, Madame vivait à Charcenne. Arlette apprécie sa vie au sein de la maison de retraite et s'est fait de nouveaux amis puisqu'elle aime la compagnie et bavarder tout en se baladant. Madame DEQUINCEY est arrivée chez nous le 27 février 2017.

# SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



Le 19 janvier 2017, nous avons souhaité la bienvenue à Madame RAYMONDE GAUTHIER et à son mari BERNARD. Ils se sont dits « OUI » en 1950. Gérard et Françoise sont nés de cette alliance. Leurs enfants ne restent pas bien loin d'eux, dans la région Grayloise et Bisontine. Ils

sont très proches de leurs parents. Avant de rentrer en maison de retraite, ils avaient une maison à Rigny, où Bernard pouvait s'adonner au jardinage, au bricolage et pouvoir inventer divers objets facilitant la vie de tous les jours. Madame travaillait dans la vente et Monsieur comme ajusteur.



Raymonde aime participer aux après-midis « jeux de société », et plus particulièrement

au scrabble. Elle partage avec Raymond le loto du vendredi. L'un ne va pas sans l'autre, très complices, ils aiment partager les moments musicaux en valsant..... sachant que Bernard a une autre passion « l'accordéon ».

Un beau jour au printemps 1934, en Seine et Marne, région de la betterave sucrière, dans le village de Mouroux, MONSIEUR MICHEL CARRY a vu le jour. Par la suite il rejoignait la Franche-Comté dans la commune de Montureux, il venait passer ses vacances dans la famille à Germigney. La région lui plaisant, il s'installa définitivement à Montureux. De son métier de tourneur, puis commercial, il se rendait auprès de professionnel, ce qui lui



apportait plein de baumes au cœur, lui permettant d'avoir beaucoup de contact humain. Michel pouvait donc partager ou échanger des idées. Toujours actif pour ses hobbies comme la boule lyonnaise (malheureusement plus le tennis), les jeux de cartes, de dames, sans oublier son intérêt pour la lecture. Très convivial, il est venu nous rejoindre le 7 février, toujours souriant et manifestant sa joie de participer aux animations.



Le 7 mars 2017, MADAME RAYMONDE ROUX entra au sein de notre maison de retraite. Un jour Madame est venue visiter l'établissement qui lui a tout de suite plu, puis a repris un deuxième rendez-vous avec sa fille pour lui montrer son choix. Quand son tour fut venu, Madame fut ravie!!! Originaire de Bligny les Beaune en Bourgogne, Raymonde travailla à l'entretien dans la restauration puis entra dans l'armée où travaillait son futur époux. De cette

union Monique et Christian sont nés. Son fils habite en Haute-Saône et sa fille dans les Pyrénées Atlantiques. Trois petits enfants lui procurent la joie d'être grand-mère. Raymonde aime la nature, c'est pour cela que tous les jours, elle apprécie aller se promener dans Gray. La lecture est aussi une autre forme d'évasion. Madame apprécie le contact et de ce fait, participe aux jeux de société, et plus particulièrement au jeu de dames.

# SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIERE

Il y a quelques années, un 9 mars, MADAME DENISE VERNILLET a montré le bout de son né dans notre charmante ville de Gray – ville qu'elle n'a jamais quittée. Elle travailla comme aide-ménagère. Elle se maria à Gray où vit toujours son mari André, qui vient la voir quotidiennement. Denise a rejoint la maison de retraite le 24 janvier 2017. Elle continue à participer aux activités qui l'intéresse : lecture du journal, les ateliers cuisine ou de la vie



quotidienne et plus particulièrement les ateliers « mémoire » étant aussi très physionomiste. Denise est attentive au moindre détail. Elle apprécie la musique et plus particulièrement le premier mercredi de chaque mois, jour de la célébration des anniversaires des résidents, en présence d'un intervenant musical. Elle participe également aux activités du PASA. Son mari vient avec elle au loto et autres activités ouvertes à tous.



Le dernier jour du mois de février : le 28, MADAME DENISE GUYARD est arrivée à Cournot-Changey. Née en Saône et Loire à Varennes Saint Sauveur un 4 août, elle fit sa vie ensuite en Côte d'Or, où elle travailla dans les vignes auprès de son mari. Gilles et Isabelle, ses deux enfants vivent aussi sur Marsannay-la-Côte et Dijon. De cette descendance, sont nés six petits-enfants puis 2 arrières petits-enfants. Avant de venir chez

nous, Denise était résidente aux Jardins d'Osiris à Darois. Nous lui souhaitons la bienvenue.

MADAME JACQUELINE SIMONNET est née un mois de janvier à Longvic en Côte d'Or, puis elle a vécu avec son mari Claude de nombreuses années à Dijon avant de venir chez nous le 21 mars 2017. Avant cela, ils ont parcouru des milliers de kilomètres, ils ont vécu plus de vingt ans à Nouméa en Nouvelle Calédonie.



De cette union, Christine, Caroline, Claudine et Luc sont venus au monde. Comme passe-temps, étant habile de ses mains, elle faisait de la peinture sur soie ou sur tissu, et confectionnait des objets de vannerie, sans oublier la tapisserie et la réalisation d'objet avec des pierres. A d'autres moments, la lecture, la musique sont des instants qu'elle apprécie. Le scrabble et d'autres jeux sont aussi appréciés. Elle participe également aux activités du PASA.



A la mi-décembre en 1935, dans le village d'Amance, MONSIEUR JEAN-LOUIS NARGUES vit le jour. Il ne quitta jamais la région Franc-Comtoise, et y rencontra sa dulcinée : Josette où, à onze kilomètres de là, à Mersuay, ils s'installèrent. Région très boisée, plaisant énormément à Jean-Louis, il pu s'adonner à ses plaisirs que sont la chasse, la pêche, la marche, tout en observant et écoutant le chant des oiseaux afin de pouvoir les

reconnaitre. Si vous appréciez les desserts, vous pouvez prendre conseil auprès de lui car Jean-Louis est ancien pâtissier. Jean-Louis nous a rejoints le 23 mars 2017.



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

# UNE PENSÉE POUR:

# SUR LA RÉSIDENCE DU BELVÉDÈRE





AMÉLIE GUILLEMINOT où elle avait vu le jour un 29 janvier de l'année 1936. Elle fit toujours sa vie dans la région. Elle a eu huit enfants et des petits enfants et s'est toujours consacré à eux. C'est avec grand plaisir qu'Amélie a rejoint notre maison de retraite le 22 mai 2013. Elle put retrouver des membres de sa famille qui étaient déjà résidents. Toujours souriante,

chantonnant, un brin d'humour, Amélie était appréciée de tous aussi bien par les personnes âgées que par le personnel. Elle aimait participer à toutes les activités aussi bien au sein de la maison de retraite que lors des sorties extérieures, comme le bowling ...... Mais il n'y avait pas que cela qui l'intéressait, les réunions d'information, les commissions « menu », et naturellement les ateliers culinaires. Très impliquée, elle était toujours partante pour participer aux divers tournois inter-établissements. C'est avec regret qu'Amélie dit « Colette » nous a quittés pour rejoindre d'autres cieux le 1<sup>er</sup> novembre 2016.

MADAME SOLANGE MUSARD avait vu le jour dans le Tarn à Castres le 30 décembre 1922. L'adolescence passée, elle rencontra son mari et ils vinrent s'installer à Igny, puis à Gray puisque son mari travaillait comme mécanicien agricole dans la Société John Deere à Arc les Gray. Madame travaillait dans une usine de tissage, avant de devenir mère au foyer. Ils eurent sept enfants :



Nicole, Max, Jacques, Josiane, Mireille, Michelle et Agnès. La famille s'agrandit par la suite avec la venue de onze petits-enfants et d'une quinzaine d'arrières petits-enfants. Elle a fait quelques voyages, et aimait chanter lors de soirées dans les banquets. Elle avait intégré notre maison de retraite le 29 septembre 2015. Solange connaissait beaucoup de résidents et membres du Personnel, puisque depuis mai 2011, elle venait

régulièrement effectuer des séjours en chambre temporaire jusqu'à son entrée définitive. Elle était très conviviale, toujours prête à donner un petit coup de main aux nouveaux entrants. Solange était toujours à l'écoute de tous. Elle était toujours partante pour les animations dont les ateliers manuels et habitudes de vie, sans oublier les parties de cartes. Le matin, elle venait nous rejoindre à l'accueil, pour pouvoir se tenir au courant des actualités en empruntant le journal. Lors d'animations extérieures comme les sorties estivales ou les tournois inter-établissements, Solange était toujours partante. Elle ne manquait pas non plus la gym douce le jeudi avec Anne-Sabine, Kinésithérapeute. Solange est partie faire son dernier voyage le 10 janvier 2017.



MADAME MARIE-CONSTANCE LAURENT était née le 31 juillet 1923 dans la petite commune d'Oiselay et Grachaux. Elle resta toute sa vie en Haute-Saône où elle rencontra son futur mari. Elle travailla auprès de lui comptable dans sa compagnie comme d'assurance basée à Gray. Avec son mari, ils achetèrent et retapèrent le moulin de Roche et Raucourt. De cet amour, six enfants ont vu le Françoise, iour: Pascale, Dominique, Elisabeth, Martine et Anne. Avant d'intégrer notre établissement le 4 août 2014, Madame vivait à Gray. Elle était membre de différentes associations locales. Très proche de ses enfants,

elle aimait les réunions familiales. Son moulin était un moment de partage, de joie et elle proposa à Delphine, notre animatrice de venir lors d'une sortie estivale découvrir son havre de paix. Les résidents, accueillis au moulin par la famille de Marie-Constance, ont passé un moment très agréable. Elle appréciait sa tranquillité et bavarder de tant à autre. Très instruite, Madame participait aux jeux de mémoire ou jeux de mots. Ayant des problèmes de vue, tous les matins, je lui lisais le programme et menu du jour, et nous profitions de ce moment pour parler des actualités nationales et autres. Le 5 février 2017, Marie-Constance est partie se reposer vers d'autres beaux paysages.

Le 16 février 2017, Monsieur Lucien LEFEBVRE, nous a dit au revoir pour partir se balader vers d'autres chemins. Rappelons-nous, il était arrivé dans notre maison de retraite en 2013, le 15 octobre. C'était un Monsieur plein de joie, toujours avec des petits mots agréables, participant à toutes les activités et les sorties, aimant faire du jardinage et petits travaux dans notre parc. En attendant les belles saisons, il lisait beaucoup, sans oublier son âme musicale, plus particulièrement pour l'accordéon. Poète aussi, il nous faisait partager ses écritures où nous faisions paraître un écrit dans le petit journal



semestriel. A d'autres moments, il portait un grand intérêt à tous les jeux de mots (fléchés, mêlés...). En cas de panne sèche !! de jeux, je lui en imprimait de différents genres via internet..... Ses deux enfants Mariette et Richard étaient très proches de lui, ils aimaient partager de bons moments en famille lors de sorties extérieures. Il faut se rappeler que Lucien aimait se balader seul dans Gray. Quand il rentrait de promenade, il me partageait ses visions de paysage par de belles paroles, tel un poème. En ce mois de février 2017, l'ancien chef de gare a sifflé pour la dernière fois et son dernier train est parti....

# SUR LA RÉSIDENCE DU PARC



MONSIEUR EMILE SAUGET était arrivé parmi nous le 3 novembre 2016 avec son épouse Andrée. Avant de nous rejoindre, il vivait à la maison de retraite les Perrières à Gy. Durant sa carrière, il fut tourneur, menuisier chez LIPP. Lors de ces passe-temps, très nature, il allait à la pêche et à la chasse. Sylviane, Anne-Marie et Patrick sont venus agrandir le foyer familial. Durant son séjour chez nous, il aimait la lecture, regardait la télévision, feuilletait son journal afin de se tenir infromé des actualités. Le son de

l'accordéon lui remémorait les bals d'autrefois. Tous les vendredis à la maison de retraite, il participait avec son épouse au loto. Le 1<sup>er</sup> janvier 2017, il est parti rejoindre ses ancêtres...

Le 17 juin 2016, nous avions accueilli MADAME JULIETTE CHOUX. Elle avait vu le jour le 16 février 1930, dans le village de Vieilley dans le Doubs. Elle a vécu et resta franc-comtoise tout au long de sa carrière et vie familiale. Elle a mis au monde trois filles. Brigitte et Sylviane sont toujours dans notre région. Elle éleva ses enfants avec d'autres bambins puisqu'elle exerçait la profession d'assistante maternelle. La musique et le travail manuel faisaient partie de ses loisirs. Au sein de la maison de retraite,



elle participait à de nombreuses activités « sans oublier le loto avec jean ». Quand le service animation proposait des sorties extérieures, Juliette s'y inscrivait toujours. Le 29 janvier 2017 Juliette est partie vers d'autres horizons, reposant en paix.



La veille de l'Assomption, le 14 août 1919, LAVELAINE MADAME **JOSETTE** DE MAUBEUGE est née dans la commune de GY. Commune qu'elle n'a jamais quittée avant de venir chez nous le 4 avril 2014. Elle n'était pas impressionnée par son entrée, puisque depuis juin 2013, elle nous rendait souvent visite en séjournant temporairement jusqu'à son admission définitive. Ses petits séjours permettaient à son fils Éric d'être rassuré, ne laissant pas sa maman pendant qu'il œuvrait seule,

associations humanitaires. Tous les deux étaient très complices. Madame me racontait avec fierté les voyages que faisait son fils. Quand il partait à l'étranger, il ne la laissait jamais sans nouvelles. Soit il communiquait avec elle par téléphone, ou par messagerie. Je lui retransmettais parfois des photos de ces voyages, ce qui permettait de la rassurer. Josette était toujours souriante et son sourire se transposait sur tout le personnel. Le 18 février 2017, Josette a rendu son dernier sourire.

# SUR LA RÉSIDENCE DE LA VERRIÈRE



Le 13 septembre 2016, MONSIEUR DANIEL BRIZARD est venu s'installer à la maison de retraite, après un séjour à la clinique de Beaujeu. Daniel est né un 23 décembre dans la petite commune de Renaucourt. Il y passa une grande partie de sa vie, puisse que ce fut là qu'il rencontra sa future femme. L'Algérie, il aurait pu vous en parler pendant des heures, il y a combattu pendant plus de deux ans. Durant sa carrière, en tant que

prospecteur de matériel agricole, il se déplaçait de village en village, lui permettant de découvrir de beaux paysages car Daniel était très nature : la pêche et la chasse étaient d'agréables moments d'évasion avec ses compagnons à quatre pattes !! Avec son épouse, il a vécu de très belles années. Ses deux filles, Régine et Catherine sont restées très proche de leurs parents malgré l'éloignement géographique pour l'une d'entre elle. Daniel était toujours souriant et aimait discuter et profiter du parc arboré de l'établissement. Il est partit faire une dernière balade le 15 février 2017.

En fin d'année 2016, le 27 décembre, MONSIEUR LÉON SAUTENET est entré sur le secteur de la Verrière. Avant sa venue, il résidait avec son épouse Yvette à Bonboillon dans leur maison familiale, village où Monsieur a vu le jour le 10 février 1931. Ils ont eu deux garçons Dominique et Jean-Claude qui vivent aussi dans la même commune que leurs parents. Léon était agriculteur. Léon aimai profiter



de la nature lors de ses activités de chasse et de pêche. A d'autres moments, il aimait partager une partie de « Tarot » entre amis ou allait danser avec son épouse, tout en écoutant le son de l'accordéon. Malheureusement Léon est parti vers d'autres cieux le 11 février 2017.



Le 3 décembre 1925, MADAME ÝVETTE ADNOT a vu le jour à Saint-Germain du Bois. Elle avait exercé son métier dans le jura à Saint-Claude dans la lunetterie. Après son mariage avec Lucien, dit Camille, ils étaient venus s'installer à Gray. Son mari était artisan ferrailleur, elle travaillait auprès de lui pour gérer toute la partie administrative et comptable. Avant d'entrée dans notre établissement le 25

décembre 2014, nous avions l'habitude de la voir lorsqu'elle venait rendre visite à son mari, entré chez nous deux ans auparavant. De ce fait, lors de son arrivée, elle connaissait déjà beaucoup de monde dont plusieurs membres de sa famille. Avant de nous rejoindre, elle participait à l'activité gymnastique sur le secteur de Gray et de ce fait, elle a pu continuer cette activité au sein de notre établissement. Elle aimait nous parler des animaux et plus particulièrement des chiens. Elle avait eu un Colley. Elle participait également aux activités du PASA. Le 11 janvier 2017 elle partit rejoindre son époux Lucien qui nous avait quittés un an plutôt.

Madame **Jeanne LASOTA** a ouvert ses yeux pour la première fois le 13 juin 1930 à Vaucluse dans le canton de Maiche, dans le Doubs et non pas dans le midi. Madame fut femme de militaire, elle mit au monde six enfants. Elle avait intégré notre maison de retraite le 10 novembre 2009. C'était une femme très coquette et toujours avec un sourire communicatif. A son arrivée, elle aimait participer aux sorties



d'animations. Au sein de l'établissement, le premier mercredi de chaque mois, jour où nous fêtons les anniversaires avec l'intervention d'artistes musicaux, Jeanne aimait danser. Elle appréciait surtout le son de l'accordéon. Elle aimait également écouter la musique dans sa chambre, lui permettant en fermant les yeux de s'imaginer entrain de valser. Jeanne a tiré sa révérence le 19 mars 2017.



Monsieur **Armand PETREMENT** était un Spinosien. Ce nom est donné aux habitants d'Epenouse dans Doubs. Il avait vu le jour le 10 juin 1926. Par la suite il rencontra sa dulcinée avec laquelle il fonda un foyer. Ils ont habité sur Besançon et sur Thise. De cette union, sont nées Françoise et Nelly. Ses enfants étaient tout pour lui. Ils avaient un lien très fort et se retrouvaient souvent ensemble surtout que ses deux filles sont

restées dans la région, une à Besançon et l'autre à Ancier. Lors de retrouvailles, il pouvait voir ses cinq petits enfants et cinq arrière petits enfants. Pendant sa carrière professionnelle, il fut boulanger. A ses moments de détente, il aimait jardiner, bricoler dans sa maison. A d'autres moments, en famille ou entre amis, il aimait « taper la belote » ou une partie de tarot. Avant son entrée au sein de notre établissement, le 21 mars 2017, Armand vivait au sein d'une structure «Age et Vie » à Chatillon le Duc. A Cournot-Changey, le matin, quand je lui proposais de l'installer à une table avec la vue sur notre parc arboré pour lire son journal, nous bavardions un peu. Le jeudi, comme d'autres résidents, il participait à la gym douce. Chaque fois qu'il y avait une animation intergénérationnelle ou musicale, il y prenait part. Monsieur avait toujours le sourire et son sourire était communicatif. Malheureusement, il n'est pas resté longtemps parmi nous, mais à son départ, il a fait un grand vide auprès du personnel. Armand est parti rejoindre sa bien-aimée le 10 mars 2017.

MADAME COLETTE MATHIEU a vu le jour le 3 mars de l'année 1930 dans notre belle cité Grayloise, dans une fratrie de quatre frères et sœurs dont elle était la benjamine. Elle n'a eu qu'un fils : Romain qu'elle adorait. Très mobile, , Colette travaillait au Centre des Chèques



Postaux. Elle avait résidé dans de grandes villes comme Paris, Marseille et Dijon. Durant toute son enfance, Colette resta à Gray, ses parents étant concierges à l'Hôpital (qui désormais est l'EHPAD l'Hôtel-Dieu).

Très instruite, elle aimait s'adonner à la lecture. Le 3 février 2015, nous l'avions accueilli, elle avait comme toujours un sourire rayonnant. Elle aimait l'humour et la plaisanterie. Quand Madame avait intégré le PASA « Pôle d'Activités et de Soins Adaptés », elle participait aux activités de la vie quotidienne: pliage du linge, cuisine, jardinage. Elle se gardait du temps pour feuilleter les albums photos, plus particulièrement l'album familial. A d'autres moments, elle remettait à Sylvie ou Isabelle (soignantes du PASA) son cahier de récitations afin qu'elles lui en lisent quelques unes. De toute sa vie, ses plus grandes passions, après son fils, furent la musique, le chant et naturellement la danse. Elle écoutait du Tino Rossi, les années « Saluts les copains » avec « Cloclo et Johnny ». Colette avait un sourire communicatif, très touchante et toujours de bonne humeur. Son fils Romain vit à Thonon-Les-Bains, la distance était importante, mais il lui téléphonait presque tous les soirs. Sa sœur qu'elle surnommait « la Giquette » venait lui rendre visite chaque fois qu'elle pouvait. Colette, qui aimait valser, est partie le dimanche 25 juin 2017, écouter le plus beau des tangos vers un autre monde.....Au revoir Colette.



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

# **Jocelyne** LESTAGE Agent de service $\mathbf{T}$ $\mathbf{E}$ ${f T}$

# TRUCS ET ASTUCES D'ANTAN

# COMMENT RÉUSSIR UNE CONFITURE DE FRAISE :



La confiture de fraise est succulente seulement elle reste difficile à prendre car les fraises n'ont presque pas de pectine, pour en ajouter de façon naturelle, il suffit de mettre dans la confiture en préparation, quelques grosses cuillères de gelée de groseille et la confiture sera parfaitement réussie.

# COMMENT ENTRETENIR SON SALON DE JARDIN EN PVC:

Lorsque l'on ressort les chaises et table de jardin, elles ont toujours besoin d'un bon nettoyage, il faut mettre un tiers d'eau de javel avec deux autres tiers d'eau tiède et pulvériser le mélange et laisser poser pendant 30 minutes. Nettoyer ensuite au savon et bien rincer.

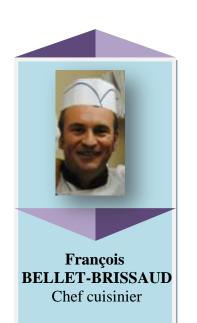
# COMMENT PRÉPARER UN INSECTICIDE NATUREL:



On peut préparer un insecticide non polluant pour le jardin qui protégera les plantes des pucerons et cochenilles. Il faut mélanger 250 grammes de savon noir dans 10 litres d'eau de récupération et pulvériser le mélange toutes les semaines sur les plantes.

# COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DE MOUSTIQUES SUR UN BÉBÉ :

Pour éviter les piqûres de moustiques, il faut mettre dans l'eau de son bain, 5 gouttes d'huile essentielle de citronnelle, on peut aussi suspendre 2 à 3 feuilles de tomate au lustre dans la chambre de bébé et les changer une fois pas semaine (l'odeur de la feuille de tomate éloigne les moustiques).



# GÂTEAU AUX FRAISES

Si vous devez préparer un gâteau appétissant et festif pour un gouter d'anniversaire ou un repas de famille, ce dessert est pour vous !! Si il y a un fuit que tout le monde apprécie c'est bien la fraise!!

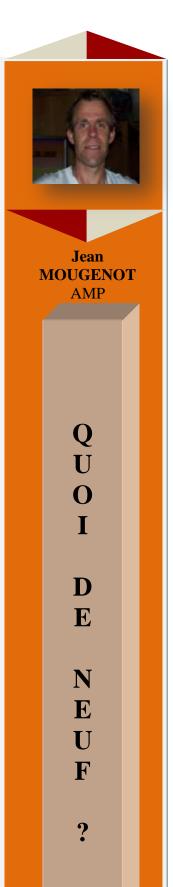
Grâce à ce superbe gâteau à base de génoise moelleuse et d'un nappage au fromage frais, vous n'auriez rien à envier aux délices des pâtisseries et vous passerez pour une vraie « crème » auprès de vos invités !!



# PRÉPARATION:

- Préchauffer le four à 200°C
- Mélanger la farine (150 gr), le sucre (125 gr), ½ sachet de levure, 2 œufs, du lait (12 cl), et 100 gr de beurre fondu.
- Enfourner cette préparation à l'aide d'un moule rond.
- Démouler
- Laver, équeuter 500gr de fraises, les couper en tranche.
- Dans un saladier, fouetter 500 gr de fromage à tartiner nature avec 200 gr de beurre en pommade, puis 250 gr de sucre glace.
- Ouvrir la génoise en 2 et garnir l'intérieur avec la crème puis 1 partie des fraises. Masquer le tour du gâteau ainsi que le dessus.
- Pour finir, décorer le dessus du gâteau en effectuant une pyramide avec le restant des fraises.





# Quoi de neuf dans nos locaux ?



# DÉMARRAGE DES TRAVAUX DE RÉHABILITATION DU CHÂTEAU :

Début mars, les premiers travaux de démolition ont commencé. L'entreprise Baranzelli œuvre en premier lieu à la démolition des faux plafonds, de toutes les cloisons, des planchers et des fenêtres, hormis bien sur, des murs porteurs.

Après cette première tranche des travaux, il est prévu de créer une extension en bout du bâtiment pour la création de deux chambres. En effet, compte tenu des ouvertures existantes, l'ancien bâtiment dit « château » ne pouvait accueillir que huit chambres sur les dix prévues. Le premier étage sera réservé à l'accueil des personnes désorientées déambulantes. Le deuxième étage, quant à lui, sera réservé au personnel (vestiaires, salle de repos). Il y est prévu deux chambres pour stagiaires.

Une cage d'ascenseur est prévue pour accéder aux étages. Celle-ci se trouvera dans la cour intérieure de la verrière.

L'ensemble des travaux devrait durer une année environ.



# NOUVEAU PARKING:

Comme vous avez pu le voir, les travaux d'aménagement du parking ont commencé. Pour l'instant, l'accès à ce parking est réservé au personnel de la Maison de Retraite. Celui-ci pourra accueillir également les visiteurs lorsqu'il sera recouvert d'un enrobé.



# RÉFECTION DE LA TOITURE DE LA VERRIÈRE:

Des travaux de réfection de la toiture terrasse de la verrière ont été réalisés dernièrement afin d'en assurer l'étanchéité. En effet suite aux fuites constatées lors de grosses pluies, le faux plafond a beaucoup souffert.

# LE CUISINIER À VOTRE ÉCOUTE :

Dans le cadre de la commission menu, chaque mardi, le chef cuisinier déjeune avec les résidents en salle à manger ou sur le secteur de la verrière ou au PASA. Cette démarche a pour but de créer un lien entre les résidents et le chef cuisinier pour qu'il puisse recueillir des « infos » ou noter les différentes « remarques » faites par les résidents sur la qualité des repas servis. Cette démarche lui permet également de faire un constat sur le déroulement du service, le bruit en salle à manger, mais également être attentif au gaspillage. Chacune de ces remarques sont prises en compte puis étudiées lors des commissions menu.



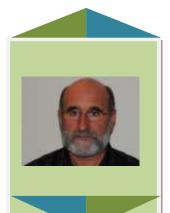
# PROJET DE VIDÉOCONFÉRENCE VIA « SKYPE »:

La Maison de Retraite met en place un projet de vidéoconférence dans le but de maintenir un lien entre les résidents et leurs proches éloignés ou ne pouvant se déplacer,

en se rencontrant via un ordinateur munis du logiciel « Skype ». La rencontre se déroule sur rendez-vous et en fonction de la disponibilité de la salle mise à disposition pour cette connexion.

Ce projet a été réalisé par Estelle MAUREILLE, stagiaire secrétariat, dans le cadre de son cursus scolaire.





**Alain BAILLY** Médecin coordonateur

# LA CANICULE



# DEFINITION DE LA CANICULE

En France, les services météorologiques préviennent qu'il existe un risque de canicule lorsque pendant au moins trois jours, les températures minimales, en particulier la nuit, sont au-dessus de 20°C et les températures maximales supérieures à 33°C.

# POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES SONT PARTICULIÈREMENT YULNÉRABLES?

En plus de sa fragilité liée aux maladies chroniques, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une capacité réduite d'adaptation à la chaleur. Cela se traduit par une réduction :

- De la perception de la chaleur ;
- Des capacités de transpiration ;
- De la sensation de soif;
- De la capacité de vasodilatation du système périphérique capillaire indispensable pour augmenter le débit sudoral (de la sueur).

Par temps chaud, les pertes de chaleur se font, chez un adulte en bonne santé, au niveau de la peau, par deux mécanismes principaux que sont l'évacuation passive de la chaleur cutanée et, plus important, l'évacuation sudorale. C'est évaporation par l'évaporation de la sueur et non sa production qui refroidit. En cas de vague de chaleur, le mécanisme par évaporation devient presque exclusif à condition que le sujet soit capable de produire de la sueur et de l'évaporer. Il ne faut donc pas qu'il soit déshydraté et il faut que l'air soit le plus sec possible.

Chez la personne âgée, le nombre de glandes sudoripares est diminué en raison de l'âge. En cas de vague de chaleur, ces glandes sont stimulées en permanence. Au bout de quelques jours, elles s'épuisent et la production de sueur chute.

# LE COUP DE CHALEUR ET LA DÉSHYDRATATION

# 1- Reconnaître les signes :

# - De la déshydratation :

Les signes cliniques d'alerte sont :

- Une modification du comportement habituel;
- Une grande faiblesse;
- Des céphalées et étourdissements ;
- Des vertiges, des troubles de la conscience voire des convulsions ;
- Des crampes ;
- Une peau chaude, rouge et sèche;
- Une température corporelle élevée (>38,5°C);
- Une agitation nocturne inhabituelle.

# - Du coup de chaleur

Le coup de chaleur se définit comme un épuisement dû la chaleur. Il est provoqué par une perte excessive d'eau (déshydratation) et de sel. C'est une urgence vitale car le pronostic vital est en jeu.



# Les gestes de secours

Il s'agit de refroidir et de contrôler les effets de l'hyperthermie en allongeant, dévêtant, rafraîchissant, hydratant la personne victime du dit coup de chaleur. Pour une assistance, il faut appeler le 15 qui décidera d'une éventuelle hospitalisation.

# 2- Les mesures de protection contre la canicule

# Le plan canicule

Le plan national canicule a été mis en place en 2004, après l'épisode de canicule de 2003. Révisé chaque année, il est opérationnel du 1<sup>er</sup> juin au 31



août sauf si des conditions météorologiques particulières justifient sa prolongation. Il comporte **4 niveaux**: niveau 1-veille saisonnière, niveau 2 – avertissement chaleur, niveau 3- alerte canicule, niveau 4- mobilisation maximale » répond au passage en rouge sur la carte de vigilance météorologique.

# Les bons gestes

- Limiter l'augmentation de température de l'habitation en fermant les volets et les rideaux, en provoquant des courants d'air, en évitant d'utiliser des appareils électriques chauffants;
- Eviter les expositions liées à la chaleur en s'abstenant de sortir aux heures les plus chaudes (entre 11 heures et 21 heures), en passant au



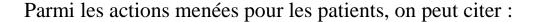
moins 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais voire climatisé (cinéma, grands magasins, etc.), en portant des vêtements légers de couleur claire ;

- Eviter les activités qui nécessitent des dépenses d'énergie importantes comme les courses, le jardinage, le bricolage, le sport, etc.;
- Se rafraîchir régulièrement en se mouillant la peau avec des linges humides, en utilisant des vaporisateurs, en prenant des douches fraîches;
- S'hydrater en buvant 1,5 litre d'eau par jour et en buvant, en plus, d'autres boissons comme le thé, le café, les soupes froides, les sorbets, les jus de fruits ;
- Manger, bien s'alimenter pour compenser les pertes en eau et en sel notamment.

## **Dans les EHPAD**

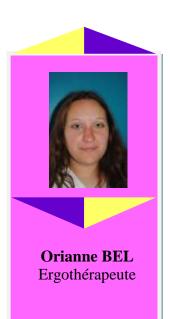
Parmi les aménagements matériels les plus fréquemment utilisés lors de températures excessives, on peut citer :

- L'abaissement des volets voire la pose de draps régulièrement humidifiés aux fenêtres;
- La création de courants d'air ;
- L'utilisation de ventilateurs ou d'autres systèmes de climatisation ;
- La mise en place de pièces réfrigérées ;
- L'achat de pyjamas d'été, de brumisateurs, de bouteilles d'eau ;
- L'extinction des éclairages artificiels inutiles si cela ne menace pas la sécurité des patients.



- La surveillance de la température corporelle et le refroidissement en cas de besoin ;
- La surveillance de l'état d'hydratation et l'augmentation des prises hydriques en cas de besoin ;
- La vérification de la compatibilité des traitements usuels et leur modification en cas de besoin. La déshydratation peut en effet augmenter les effets secondaires néfastes de certains médicaments cardiaques.





# **ZOOTHÉRAPIE**

La zoothérapie ou médiation animale s'exerce en individuel ou en petit groupe à l'aide d'un animal familier, dans l'environnement immédiat de personnes chez qui l'on cherche à éveiller des réactions visant à maintenir ou à améliorer son potentiel cognitif, physique, psychosocial ou affectif.

La zoothérapie n'est pas une animation occupationnelle, en effet c'est une pratique à visée thérapeutique qui fait l'objet d'objectifs thérapeutiques identifiés pour chacun des participants.

Les séances se déroulent le mercredi après-midi auprès des résidents du PASA et de la Verrière essentiellement.



# MARCHE ET ÉQUILIBRE

Un atelier de marche et d'équilibre de 45 minutes a lieu le mercredi matin à 10h45, au fond du secteur du Belvédère. Le groupe varie de 4 à 7 personnes selon leur disponibilité. Il y est proposé un parcours de marche avec des obstacles, qui varient d'une semaine à l'une. N'hésitez pas à vous joindre à nous.





# LA STIMULATION COGNITIVE

**DÉFINITION**: La **stimulation cognitive** fait partie des techniques de prise en charge non médicamenteuses de la *maladie d'Alzheimer*. Il s'agit d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale

## OBJECTIFS DANS LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les objectifs de la **stimulation cognitive** dans le domaine de la maladie d'Alzheimer sont triples :

- Ralentir la pente du déclin en sollicitant de manière appropriée les capacités cognitives et psychosociales préservées et permettre ainsi au malade de conserver plus longtemps une certaine autonomie.
- Conserver au malade une activité sociale.
- Redonner confiance et estime de soi au malade.

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative.

Dès les stades débutants de la maladie d'Alzheimer la dégénérescence d'un certain nombre de neurones entraîne chez les malades des difficultés intellectuelles, affectives, émotionnelles, comportementales.

Les déficits sont hétérogènes car les zones atteintes du cerveau sont relativement variables en localisation et en étendue mais on observe cependant des constantes :

- Les premières manifestations qui alertent sont des atteintes des fonctions cognitives (en particulier la mémoire)
- Ce sont les activités conscientes les plus complexes contrôlées par ces fonctions cognitives qui sont perturbées en premier.

# MÉTHODE

Laisser faire au malade tout ce qu'il est encore capable de faire ou lui donner juste l'aide nécessaire pour qu'il y arrive.



- Déterminer pour chaque activité au quotidien le niveau de compétence.
- L'aidant encourage la personne à faire tout ce qu'il peut encore faire, il apprend à ne pas se substituer au malade.
- L'aidant identifie et favorise les conversations et les activités qui motivent et font plaisir au malade.
- L'aidant encourage et valorise la personne même si la réalisation d'une tâche est imparfaite

Étant donné la très grande hétérogénéité des déficits et de l'évolution de la maladie il n'existe pas de recettes.

Ce qui fonctionne chez une personne ne fonctionne pas forcément chez une autre.

Pour chaque activité de la vie quotidienne l'aidant se demandera : Qu'estce que la personne peut encore faire ?

## CHAMPS D'APPLICATION

- Les activités instrumentales de la vie quotidienne : utiliser les moyens de transports, utiliser le téléphone, faire ses courses, préparer les repas, entretenir la maison, prendre ses médicaments, tenir son budget, etc...
- Les activités de base de la vie quotidienne : se laver, s'habiller, se nourrir, aller aux toilettes, contrôler ses sphincters.
- La lecture, l'écriture, le calcul
- Les loisirs
- Les activités sociales
- Les activités physiques

# PRINCIPES FONDAMENTAUX POUR TOUTE STIMULATION COGNITIVE

- Ne pas contraindre.
- Ne pas mettre en échec en surestimant les capacités du malade.
- Ne pas l'infantiliser en le sous-estimant.

- Encourager et valoriser quels que soient les résultats.
- Privilégier le plaisir au travers des goûts, des motivations et des centres d'intérêts.

# Il existe d'autres techniques de prise en charge non médicamenteuses pour les malades Alzheimer :

- La rééducation cognitive (essaie de rééduquer les fonctions perdues)
- L'orthophonie (rééduque le langage)
- L'ergothérapie (rééduque les gestes du quotidien)
- La musicothérapie
- L'aromathérapie
- La stimulation multi sensorielle
- Les groupes de parole
- La psychothérapie individuelle

## **LIMITES**

Il ne faut en aucun cas s'attendre à une récupération ou une amélioration des fonctions cognitives perdues.

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative non réversible.

La stimulation cognitive ne peut pas réparer les lésions cérébrales déjà installées.

Toute stimulation doit être modulée en fonction de la motivation du malade et respecter ses besoins et ses envies.



# LE BAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Jeudi 23 Février 2017, les résidents se sont retrouvés en compagnie des enfants du SIVM La Tenise d'Apremont (le centre de loisirs) le temps d'un après récréatif consacré sur le thème du bal. Ce projet a vu le jour grâce à l'association Contre Z'UT qui mène depuis de nombreuses années des projets pédagogiques et Culturels

**Delphine NARDELLA** Animatrice Coordinatrice

à destination de public varié. Il y a eu des moments de danses intergénérationnelles, la lecture d'une lettre par les résidents évoquant les bals des années 40 - 50. Les enfants ont offert à leurs aînés un « carnet de bal » dédicacé et réalisé pour l'occasion. Le côté interactif est passé aussi par l'enregistrement de témoignages de résidents réalisé en amont. Chaque génération a présenté sa version du bal selon son époque avec également une démonstration Hip Hop. Un après midi qui fut riche à tous les niveaux !!!!





# CARNAVAL

Lundi 27 février 2017 s'est déroulé le Carnaval de l'EHPAD. Pour l'occasion une quinzaine d'agents étaient costumés sur le thème des métiers. Les enfants avaient également revêtu un déguisement de leur choix et les résidents avaient pour mission d'élire le plus beau d'entre eux. C'est le petit Stan agé de 4 ans qui



fut l'heureux gagnant d'un bon d'achat de 40 € dans un magasin de jouet. Pour animer l'après midi "Yvan" de l'association "Anym et vous" nous a proposé un répertoire de chansons rétro comique. L'après midi s'est achevé autour de la dégustation des traditionnels beignets. Une rencontre intergénérationnelle placée sous la joie et la bonne humeur.

# BOWLING



Mardi 04 avril 2017 nous nous sommes rendus au Bowling de Besançon « le Ducky » avec quelques résidents de l'établissement. D'autres résidents des EHPAD du bassin Graylois nous avaient rejoints pour l'occasion. Cet après midi fut une découverte pour certains d'entre

eux. En pleine concentration,

ils n'ont pas ménagé leurs efforts pour lancer les boules et même pour certain faire des strikes !!!!



## SORTIE RESTAURANT

Jeudi 20 avril 2017 un groupe de résidents était apprêté pour aller déguster les cuisses de grenouilles au restaurant de la plage à Gray. Nous étions en compagnie des autres EHPAD du bassin graylois. Un menu bien copieux nous a été proposé. Entre chansons, rigolades et souvenirs, chacun gardera un bon



souvenir de cette journée et les papilles s'en souviennent encore !!!!

## LES OLYMPIADES DE LA MODE

Jeudi 1<sup>er</sup> Juin 2017, 80 résidents de 6 maisons de retraite se sont retrouvés afin de participer à un défilé de mode. Les olympiades de la mode sont le résultat d'un travail commun de sept EHPAD privés non lucratifs. Ces établissements sont réunis dans le cadre d'un groupement de coopération sociale et médico sociale crée il y a 3



ans, dans le but de mutualiser des achats et autres services mais aussi de partager des animations en commun autour de la musique et la danse. Merci aux résidents participants !!!

## TOURNOI DES MAISONS DE RETRAITE

**Jeudi 08 Juin 2017**, s'est tenue la 10ème édition du tournoi des maisons de retraite. Pour l'occasion, nous étions accueillis par la clinique médicale Brugnon Agache au stade de Beaujeu. 9 EHPAD du bassin Graylois (Cournot-Changey, Alfred Dornier, Le Rocher, Les Capucins, Montagney, Champlitte/Oyrières, Clinique Brugnon Agache, Pesmes et Hôtel Dieu) se sont affrontés autour d'activités physiques et de mémoire. C'est les résidents de l'EHPAD de l'Hôtel Dieu qui se sont imposés avec un score de 208 points. Nos résidentes qui se sont bien défendues et terminent à la 6ème place avec 184 points. Encore un grand bravo à elles !!!!!









## LE BARBECUE

Le traditionnel barbecue de l'EHPAD s'est déroulé **Vendredi 23 Juin 2017** en présence des résidents, de leur famille et du personnel. La chaleur de ce jour n'a pas empêché les convives de passer un moment fort agréable autour d'un succulent repas concocté par le service restauration. L'utilisation de notre nouvelle borne musicale a donné la possibilité aux invités de sélectionner un registre de chanson ou encore pousser la chansonnette par l'intermédiaire du karaoké. Le service animation avait proposé un jeu autour de l'invité mystère !!! Ce fut une très bonne journée placée sous le signe de la convivialité !!!

















# Un p'tit tour au FASA

# N 0 U Ι M

**Delphine NARDELLA** 

Animatrice

Coordinatrice

## LA BORNE MÉLO

Afin d'améliorer la qualité de vie de nos résidents, l'EHPAD vient de faire l'acquisition d'une borne mélo.

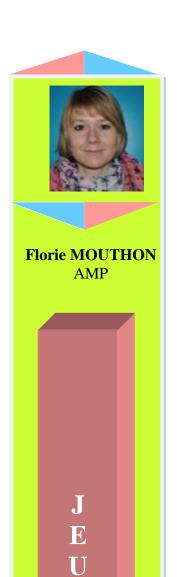
C'est une sorte de « Jukebox », qui permet aux résidents de renouer de façon autonome avec les musiques qui ont traversé leur vie (il y a plus de 2000 titres).

La borne élargira le choix des animations proposées sous forme de jeux musicaux. Elle peut être déplacée pour des animations collectives ou individuelles. Elle offre trois fonctions : musique plaisir, musique stimulation et musique bien être en touchant ainsi tous les résidents. La société « Onze plus » est à l'origine de ce concept et a reçu 4 trophées de l'innovation pour cette création.

Le coût de cette borne s'élevant à 4500 €, l'EHPAD a lancé un appel aux dons. La générosité des donateurs a permis de récolter 3000 €. Une partie des bénéfices du marché de Noël de l'établissement à financer le reste.

Encore un grand merci à toutes les entreprises, familles, résidents, bénévoles et autres donateurs qui ont participé au financement de cette borne.





## LES PROVERBES

## Retrouvez les mots manquants de ces célèbres proverbes

- Il ne faut pas \_\_\_\_\_ de l'huile sur le \_\_\_\_
- \_\_\_\_ à petit l'\_\_\_\_ fait son \_\_\_
- Il n'y a pas de \_\_\_\_\_ sans \_\_\_\_
- On n'apprend pas aux \_\_\_\_\_ à faire des
- Les \_\_\_\_\_ s'envolent, les \_\_\_\_ restent
- Donner, c'est \_\_\_\_\_; reprendre c'est \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ne fait pas le \_\_\_\_\_, mais il y

Ne remets pas au \_\_\_\_\_\_, ce que tu peux faire
le \_\_\_\_\_\_

de dois réfléchir...



## JEU SUR LA RECETTE

Retrouvez cette célèbre recette de nos Grand-mères à l'aide des ingrédients et de la préparation ci dessous (certains ingrédients ont volontairement été oubliés).

## INGREDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1,5 à 2 kg de viande de ...... (macreuse, plat de côte, queue, paleron)
- 6 pommes de terre
- 4 carottes
- 2 n.....
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

### PREPARATION DE LA RECETTE

- Faire revenir la viande dans une marmite avec un peu de matière grasse
- Pendant ce temps, éplucher tous les légumes et les couper en gros morceaux
- Verser d'un seul coup sur la viande 3 litres d'eau, ajouter les légumes coupés, le bouquet garni, saler et poivrer.
- Laisser cuire 3 heures à très petit feu.
- Faire cuire séparément les pommes de terre 30 minutes avant la fin de cuisson.



Ma recette es	t	!!!!!!!!!!





# **Patricia HOCHET** Technicien administratif 0 U R M D

E

R

## POUR M'IDENTIFIER (SUITE)

Dans le dernier « Canard de Changey » Je vous avais fait part des nouvelles tenues du personnel, de différentes couleurs, afin de pouvoir identifier plus facilement les fonctions de chacun.

Mais tout le monde n'avait pas encore sa nouvelle tenue.

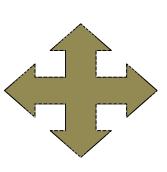
Voici la suite



Tenue (Couleur anis) Ergothérapeute



Tenue (Couleur abricot) Animatrice







Service Restauration-Plonge



Tenue (Couleur Bordeaux et noir) Cuisiniers Tenue (Couleur

grise) Lingère



# P A

# La parole des résidents

A l'approche des périodes estivales, les résidents m'ont évoqué leurs souvenirs d'excursions et de vacances. Les dames et messieurs rencontrés se sont prêtés de bonne grâce à l'exercice. Durant nos échanges, les souvenirs d'abord multiples se sont faits plus précis faisant ressurgir les émotions de façon intacte. Des anecdotes, des détails exprimés : autant d'évocations où chaque résident rencontré, à l'aide de photos quelquefois, a pu revisiter avec douceur et joie ces moments d'été.

\*\*\*\*\*\*

**Monsieur P** « Je passais deux types de vacances : les vacances « aventure personnelle » où je partais seul et les vacances en famille avec les enfants et les petitsenfants qui se trouvaient libres à ce moment là. Les vacances en gîte sont mes meilleurs souvenirs car on explorait la France profonde et souvent nous mangions chez l'habitant. Nous partions à l'aventure une semaine ou douze jours, on visitait ce qu'il y avait à voir dans le coin, l'office de tourisme nous était d'une précieuse aide pour ça ».

Madame A « Mes meilleurs souvenirs étaient en famille avec tout le monde. On discutait de choses et d'autres, on se promenait dans le verger et on ramassait des fruits. Le jardin était fleuri, il y avait des rhododendrons... On faisait des grands repas, maman cuisinait dans des grandes casseroles et tout le monde ramenait chez soi un peu du plat. On avait tout ce qu'il nous fallait ».





Madame J « On partait à la montagne. On partait le matin, on faisait 10, parfois 12 heures de marche dans la journée. Le midi, on pic - niquait sur place, sur les chemins de montagne. On y a été pendant 25 ans. On louait un appartement et on restait le mois là-bas. On y a fait des connaissances qu'on

retrouvait, des gens qui sont devenus des amis ».

Madame B « Vous dire mes plus belles vacances... il y en a eu beaucoup. J'ai fait un voyage par an, j'ai décollé 56 fois en tout. Le plus beau de mes séjours, c'était la Californie, j'ai beaucoup aimé de choses mais tout est trop grand là-bas. A Los Angeles, il y a 10 voies de chaque coté, à 8 heures du matin déjà, les voitures remplissent les voies. Autrement, le Grand Canyon survolé en hélicoptère, c'était formidable, ça m'a touchée et émue de voir ça ».

Monsieur C « J'allais dans les Landes à côté de Dax. On faisait du camping avec ma femme. On s'est arrêté là, on cherchait le camping et on a rencontré des gens qui nous ont proposé leur jardin derrière la maison. Ces gens sont devenus des amis, comme une famille. Ils avaient une fille, on jouait aux petits chevaux les soirs. Parfois on allait aux champignons et puis on castrait le maïs, c'est un peu comme les vendanges, c'est la fête, c'était très joyeux, on chantait. Comme j'avais la voiture, je les emmenais en Espagne et on rentrait le soir ».

**Monsieur C** « Je n'ai pratiquement jamais pris de vacances, mes vraies vacances c'étaient la chasse et la pêche et j'adorais ça. Je ne pouvais pas rester sans rien faire, c'est comme ça que je me sentais libre ».

Madame J « Mon mari et moi sommes plutôt allés à l'étranger; en Tunisie, en Afrique, dans les îles... Tout s'est toujours très bien passé. La Grèce a été notre plus beau voyage, il y a tellement de belles choses à voir ... j'étais contente de voir toutes les choses dont on parle dans les livres ».





## En souvenir de notre poète dispa*ru,* Monsieur Lucien LEFEBVRE

OPTIMISME

L. E

Il laut savoir prendre le temps de vivre .
chaque jour appartient à la paye d'un livre .
savoir regarder ses plus belles images
De la première à la desnière paye .
Les jours et les semaines s'enchament .
Les mois et les cannées forment les maillons d'une chaine.

Il ne faut pois se menter à soi même, Le roman d'une cannée pose bien des problèmes. Il faut accepter avec beaucoups d'emoi Ce qui représent les importants moments de foie. S avourer plemement les instants de bonheis. Retrouver ses moments qui vous font chaud au cœur

Ette capable de transformer heures trisles, ce n'est pas si facile de devenir optimiste, sombrer est nuisible à notre temperament. Il faut reagir et voir la vie autrement. Er oyez moi le sire est le meilleur des medicaments. Il vous aidera à redecouvir les bens moments.

Chaque virage reneonté mêne à la solution 4 lors refléctussons et prenons la bonne direction Tenons compte de ces averteurements Avec confiance allons vers d'autres divertessements Le seul mogen de gagner ce combat le set de ne pas baiser les bras.

Lisons entre les lignes de ce recueil d'images L'ent être, mais surement il a des avantages Il faut verre d'espoir dans le bon sens de la vie Foncer vers l'avenu at s'en faire un ami. L'etermine ces quelques lignes pour ce soir les route vers les chemins de l'espoir.

L.L.





## OBJECTIF 4 L TROPHÝ 2018 ...



## Mais qu'est ce que c'est le 4L Trophy?

C'est un raid sportif et humanitaire de 10 jours reliant la France, l'Espagne et le Maroc. Durant cette aventure, il y a 6000 kilomètres à parcourir à bord d'une Renault 4L. Le but de ce rallye est d'acheminer aux enfants les plus démunis, des fournitures scolaires et médicales.

## Pourquoi cette idée et ce projet ?

J'avais déjà entendu parler du 4L Trophy lors de mes études car c'est un rallye qui est normalement destiné aux étudiants. Mais je n'avais pas de temps disponible pour monter ce projet et participer à une édition durant ma scolarité. Cette année, j'ai sauté le pas et j'ai fait une demande de dérogation afin de pouvoir participer.

## Comment se passe l'aventure ?

Le 4L Trophy 2018 se déroulera du 15 au 25 février 2018. Au départ de Biarritz, village départ, retrouvent environ 1200 équipages et autant de Renault 4L. Après avoir passé le contrôle technique et vérifications administratives, les traversent l'Espagne pour rallier le Maroc. Sur les pistes du désert, à chaque étape d'orientation, ce n'est pas la rapidité qui compte mais le nombre de kilomètres parcourus en se fiant au Road Book et en s'orientant à la boussole. En effet, le classement à l'arrivée de chaque étape se fait en fonction du nombre de kilomètres parcourus. Ainsi, tous les matins sur la ligne de départ, il y a un relevé du compteur kilométrique de chaque voiture et idem lors de l'arrivée au bivouac.



## Comment se compose un équipage ?

Un équipage se compose uniquement de deux personnes. L'une est pilote, l'autre copilote. Durant notre périple, le pilote devra essayer de déjouer les pièges des dunes en évitant de s'ensabler. Alors que le copilote guidera l'équipage. Pour ma part, je serai pilote durant l'aventure. Et j'aurai comme copilote une personne que je connais très bien. Nous serons un équipage 100% féminin.

Qu'est ce que nous avons fait pour monter ce projet un peu fou ?

Après avoir obtenu une dérogation pour participer à la 21ième édition du 4L Trophy, nous (ma copilote et moi) avons créé une association. Notre association se nomme « 4L 2Blouses 1Coeur ». L'association va nous permettre de récolter des

fonds afin de pouvoir réaliser cette aventure. Ainsi,



nous viendrons en aide aux enfants du Maroc également à la Croix Rouge Française et à la Banque Alimentaire car nous allons leur confier des denrées non périssables lors du village départ.

Une fois la publication au Journal Officiel de notre association, nous avons imaginé un dépliant et fait un dossier de sponsoring. Actuellement, nous sommes à la recherche de sponsors auprès des entreprises locales. En échange d'un don, nous mettons le logo de l'entreprise sur notre 4L. Mais les dons peuvent également être matériels.

## Pourquoi ce nom d'association?

Nous avons choisi ce nom car il nous représente. En effet, « 4L » est le nom du fameux bolide dans lequel nous allons parcourir plus de 6 000 kilomètres, la Renault 4L que vous avez vu en photo un peu plus haut. Le « 2 Blouses » représente lui nos professions respectives, ma copilote étant manipulatrice radio et moi infirmière. Et pour finir, « 1 Cœur » fait référence au coté humain de l'aventure mais aussi au lien qui nous uni car nous sommes toutes deux cousines.



M'AVEZ VOUS RECONNU ?????????



## P O È M E

## TOUCHE...

Touche une herbe, Touche une fleur,

Touche un fruit,

Touche un arbre et sa peau rugueuse,

Touche un caillou chauffé par le soleil,

Touche une bûche prête à se consumer pour te réchauffer.

Touche un petit oiseau, blotti confiant au creux de ta main, laisse toi imprégner par sa douceur, par le moment qui passe, par l'air que tu respires, par la chaleur du soleil.

Touche une main, elle te raconte une histoire,

Touche un pied, et sens le chemin parcouru,

Touche une jambe, un corps qui s'abandonne, dans cette confiance, dans le respect de l'autre tu accueilles l'autre en toi, comme lui te reçoit.

Touche, Touche, la vie est là, passant par ton cœur pour aller jusqu'au bout des doigts.

Touche, Donne, Reçois et entre dans cette dimension qui t'emmène vers l'infini.

Monique Wauqiez (70 ans)









Nous avons encore beaucoup de linge non marqué en lingerie.

Je demande aux familles de se manifester pour venir retirer le linge qui appartient à vos proches!!

Les vêtements non identifiés seront donnés à un organisme caritatif

le 31 Décembre 2017 et par la suite tous les 6 mois.

Ouverture de la lingerie : 7h30 – 15h00

Pour respecter la norme RABC (mise en place d'un système visant à maîtriser les risques liés à la bio contamination), les textiles délicats sont fortement déconseillés voire interdit (exemple : laine, Damart, délicats.....), puisque que le linge doit être lavé au sein de établissement et il doit obligatoirement passer au sèche-linge

En cas de problèmes liés au lavage du linge, notre responsabilité ne saurait être mise en cause.

En vous remerciant

**Sylvie BERGERET** La lingère



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





























