Numéro 17

Le Canard de l'automne 2013

Octobre 2013

Maison Saint Joseph

E.H.P.A.D. MAISON SAINT-JOSEPH

LE CANARD DE LA MAISON

Le comité de rédaction vous souhaite un très agréable moment de lecture avec ce 17ème Canard.
Me Grissolange,
Me Sauzet,
Me Pireyre,
M. Charles,
Me Brivary,
Me Le Provost,
Me Devilliers
Mlle Aubert
M. Fonlupt,
AMarie,
Loriane
et Valérie.

Dans ce numéro :

Edito de M. FONLUPT, Proverbes sur l'automne.....	Page2
Info'Minute A vos agendas !.....	P.3
Visite de l'abbaye de Randol.....	P.4 & 5
CITOYENNAGE.....	P.6 à 11
Déjeuner au restaurant.....	P.12&13
Les ateliers de Martine.....	P.14&15
Ligonne pique nique sur la terrasse....	P.16
Voyage dans le futur.....	P.17
Les Lapins Bleus.....	P.18&19
ATELIERS CUISINE.....	P.20à23
Un après midi de jeux.....	P.24&25
Le Bistrot d'Autrefois.....	P.26&27
SORTIES DE L'ETE.....	P.28à 31
JOURNEES EUROPEENNES DU PATRIMOINE.....	P.32à35
Les vacances de Belem.....	P.36
Parlons des travaux.....	P.37
GRANDES FETES DES ANNIVERSAIRES.....	P.38à40
Les anniversaires à fêter ces 3 mois-ci	P.41
Les entrées, les sorties, les décès.....	P.42
Poésie des résidents.....	P.43
Chanson rigolote.....	P.44

Edito de Monsieur FONLUPT

Voici votre livraison du **CANARD** d'octobre 2013, toujours un peu en retard, et toujours avec des problèmes techniques qui nous font augmenter nos cheveux blancs…..et surtout les délais de parution….

Vous y trouverez retracés les moments forts de ce dernier trimestre écoulé, les sorties et autres rendez-vous traditionnels de l'été, ainsi qu'une large place à Citoyennâge 2013, action dans laquelle nous sommes toujours très engagés et très intéressés à entendre la parole des résidents.

Vous y trouverez également un point sur les travaux qui se déroulent actuellement dans l'établissement et perturbent quelque peu nos habitudes et notre tranquillité...Mais c'est pour la bonne cause et le résultat devrait être bénéfique à tous et porteur d'amélioration tant pour les résidents que pour le personnel.

Bonne lecture de ce canard de l'automne.

Bruno FONLUPT

Dictons et citations de l'automne

L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été.

Georg Christoph Lichtenberg

Une rose d'automne est plus qu'une autre exquise.

Théodore Agrippa d'Aubigné

En automne, je récoltai toutes mes peines et les enterrai dans mon jardin. Lorsque avril refleurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles.

Khalil Gibran

INFO' MINUTE

Vous avez la possibilité de faire vivre ce **CANARD DE LA MAISON** en rédigeant des articles, en proposant un jeu, en écrivant un souvenir ou bien d'autres idées ou, plus simplement, participer au comité de rédaction qui se réunit une fois par trimestre pour sa prochaine édition.

Vous pouvez acheter les photos que vous visualisez dans le **CANARD DE LA MAISON**. Elles sont imprimées sur du papier photo au format 9x13 cm et coûtent 1 euro.

Les décorations de notre Noël 2013 sont en cours ! Nous vous proposerons de nous rejoindre les finaliser au mois de novembre. Le thème de cette année sera « **Un Noël au Naturel** ».

Pensez à aller visiter les autres unités, y admirer les œuvres réalisées aux ateliers d'art pictural « **Tous artistes** ! » avec Audrey.

Un nouvel atelier voit le jour « **Les p'tites histoires de ma vie** ». On s'y raconte des anecdotes cocasses et amusantes de la réalité d'autrefois ! Venez y assister ! Naîtra peut-être un livre ?

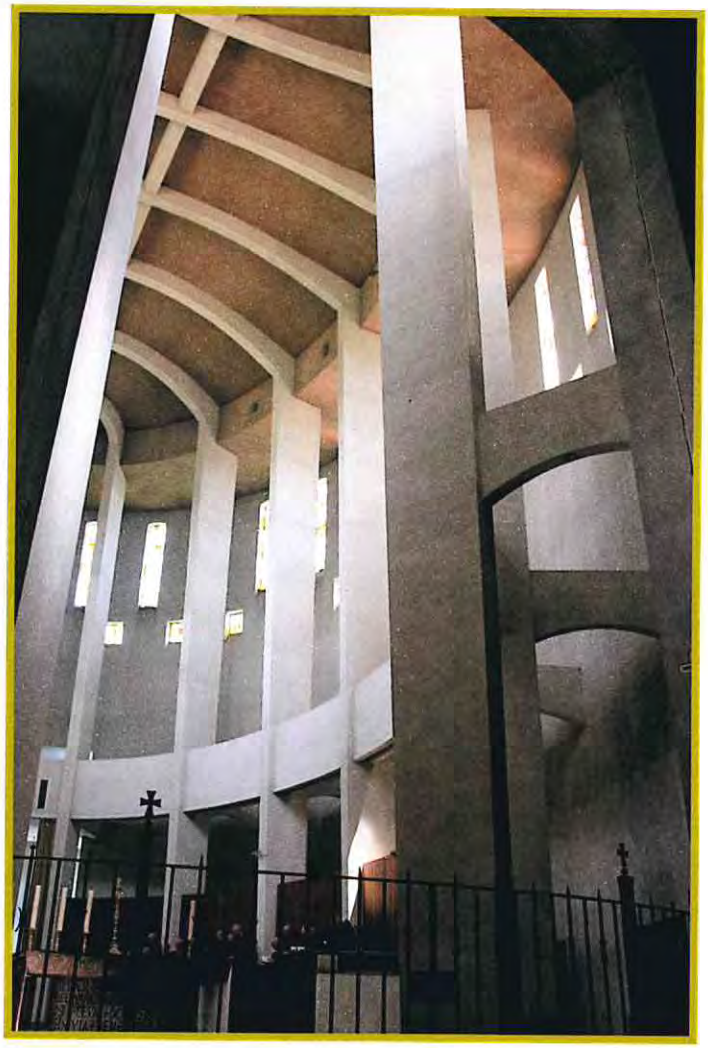
Comme l'année dernière, l'équipe d'animation et l'ergothérapeute vous proposent leur atelier de prévention des chutes. Nous l'avons baptisé « **LE ZIG ET LE ZAG** » ! Ce sera également l'occasion de réapprendre certains gestes du quotidien qui peuvent nous paraître difficiles comme sortir du lit… Belem sera présent pour nous rappeler à l'ordre lorsque nous ferons quelques bêtises mais également pour nous accompagner lors d'une petite promenade improvisée.
Nous vous donnons rendez vous mardi 12 novembre 2013 à 15 heures en salle d'animation.

A VOS AGENDAS !

VISITE DE L'ABBAYE DE RANDOL

C'est par une belle journée d'été que nous sommes accueillis par notre ami Frère Walter à l'Abbaye Notre Dame de Randol. Très vite il rejoint l'office auquel nous assistons, chanté en grégorien. L'église rend une superbe sonorité aux voix des moines. Walter nous guide ensuite dans l'église Nous sommes étonnés de voir que l'architecte a rendu, par le passage de l'obscurité à la lumière, le chemin initiatique que retrace la nef. A gauche du chœur, nous découvrons un vitrail immense dédié à la Sainte Famille et son histoire. Les couleurs sont magnifiques. A droite du chœur, la statue de bronze de Saint-Benoît - nous sommes chez les Bénédictins - protège l'église.

L'abbaye de Randol vue de loin



L'intérieur de l'église de l'abbaye de Randol

L'office en chants grégoriens

Sur la grand place devant l'église

Goûter au jardin d'une maison de Randol

Nous allons au village de Randol, propriété des Moines restaurée avec le concours d'ouvriers. Walter nous offre une glace aux abords d'une maison qui est régulièrement prêtée aux retraitants. Nous en profitons pour visiter les caves remplies du succulent fromage au lait des 8 vaches de l'abbaye. Randol est un village pittoresque duquel nous avons du mal à quitter la fraîcheur et la sérénité ambiante.
Quelle belle journée !

Walter dans ses caves

CITOYENNAGE
Pique nique dans les bois de Ravel

Une journée merveilleuse pour le petit groupe de résidents partis pique-niquer à midi dans les bois de Ravel.

Nous nous installons confortablement à l'ombre fraîche des grands chênes.

Un bon repas froid nous est servi avec double dessert de tarte aux pommes et d'éclairs au chocolat très apprécié des gourmands comme Mme S… On se sert des boissons fraîches à volonté pour étancher notre soif.

Puis Delphine dirige un entretien de citoyennâge intéressant.

Malgré les attaques réitérées des moustiques, nous avons bien profité de la fraîcheur du sous bois par cette chaude journée de détente grâce à la gentillesse des charmantes animatrices.

Mais les jours suivants, c'est le revers de la médaille suite aux piqûres de moustiques qu'il faut bien soigner…

CITOYENNAGE
Création des noms des rues

BRAVO
A
TOUS

C'est toujours avec autant de plaisir et de bonne humeur que les résidents se retrouvent pour des ateliers citoyennâge… Cette fois-ci, point de discussion mais la mise en œuvre d'une idée émise l'année dernière :

donner des noms de rues aux couloirs de notre maison.

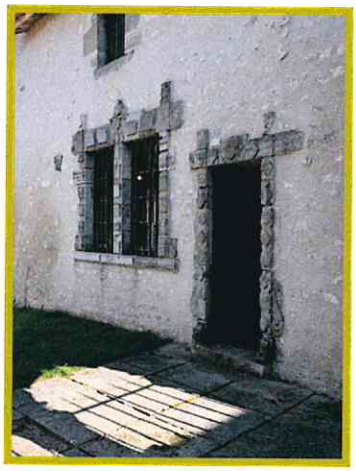
Ainsi après un long travail de préparation et de délibération, nous voilà fin prêts pour entamer les gros travaux… Une journée entière aura suffit aux résidents. Une matinée, pour créer les lettres en pâte à modeler qui sèche à l'air libre, dégotée par notre ergothérapeute, Stéphanie. Puis une après-midi pour les peindre, ainsi que leurs panneaux préalablement coupés par notre homme d'entretien Gilles. Un vrai travail d'équipe ! En fin de journée, il ne reste plus qu'à laisser sécher tout ça.

Une semaine plus tard, les lettres seront collées sur leurs panneaux respectifs !

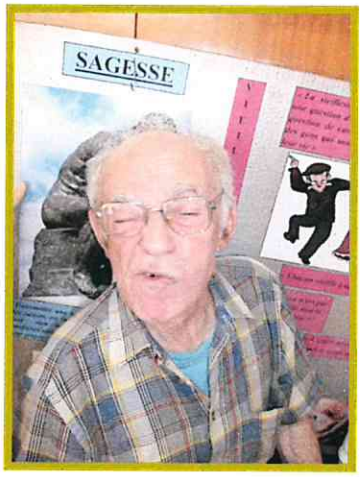
Quel plaisir de voir qu'une idée peut devenir une réalité avec la collaboration de tous !

Merci à tous.

LE COLLOQUE CITOYENNAGE A VICHY



Les 24 et 25 septembre , un petit de groupe d'entre nous part au colloque Citoyennage de Vichy. Celui-ci nous permet de mettre en lien tout ce qu'il s'est dit au cours des derniers mois. L'année 2013, les résidents ont choisi de se questionner autour du thème de la vieillesse. De riches idées ressortent de multiples conversations et d'échanges en partenariat avec les résidents de Beauregard - l'Evêque et avec Delphine et Loriane.



Le mardi après midi, notre petit groupe souhaite partir à la découverte d'un magnifique village médiéval : Charroux. Pour certains c'est l'occasion de ramener un petit cadeau, pour d'autres une spécialité du pays.

«Qu'est-ce que la vieillesse? Sagesse, autonomie, épanouissement, regard sur la maladie et la question de la mémoire »

Nous poursuivons notre périple car le petit train n'attend plus que nous. Et Hop en route pour la visite de Vichy ! On découvre le jardin de Napoléon III, les maisons de style anglais, les chalets suisses, la demeure de Me De Sévigné et même les appartements du Maréchal Pétain. De retour, nous arrivons juste à temps pour nous préparer à la soirée festive et dansante. Nous occupons la chambre de Delphine, pour nous apprêter en vu du gala. L'ambiance est à la fête. Tout le monde danse avec ou sans fauteuil et aussi avec Mr Fonlupt...

Le mercredi, dernier jour du colloque, chacun est libre de faire ce qu'il veut : promenade dans le parc, le marché à Vichy et rédaction de la synthèse finale …

«Qu'est-ce que la vieillesse? Sagesse, autonomie, épanouissement, regard sur la maladie et la question de la mémoire »

C'est quoi la vieillesse ?

C'est une étape de la « Vie » avec des évolutions, des changements et des continuités. La vie : c'est comme un film en plusieurs épisodes, une pièce de théâtre avec des actes, des scènes et un acte final où le rideau tombe.
La vieillesse est un changement irréversible et inévitable.
Elle peut être « une épreuve » avec un sentiment de vulnérabilité pour certains.
On vieillit tous différemment selon son caractère, son histoire de vie et ses épreuves, son entourage familial, son éducation, son parcours professionnel, son état de santé, ses moyens financiers…
A quel âge est-on vieux ? Il n'y a pas d'âge pour être vieux. Ce n'est pas une question d'âge mais de caractère. Il y en a qui sont vieux toute leur vie. L'esprit peut rester jeune mais le corps ne suit pas toujours.

Les difficultés liées à la vieillesse

On ralentit, c'est évident. On ressent une diminution de nos capacités physiques, intellectuelles et sensorielles. On ne peut plus faire ce qu'on veut, le corps et/ou la tête ne suivent plus.
On est touché par le décès de personnes chères comme nos conjoints ou, pire, nos enfants. On craint aussi d'en perdre d'autres.
La solitude quand elle est subie est « une épreuve ». On peut se sentir seul, même entouré.
La maladie : ça vient, ça va, ça perdure, malgré les meilleurs soins de santé du XXI^{ème} siècle. La peur de souffrir demeure, surtout quand on a vu souffrir ses proches.
De même, certains pensent à la mort, sont effrayés par l'inconnu. D'autres souffrent trop et l'attendent. Chacun a sa vision de la mort selon ses croyances.
Il peut y avoir bien d'autres peurs : peur de perdre la tête, « peur de pédaler dans la semoule », de devenir dépendant, de donner des soucis à sa famille...

La mémoire

Ca flanche un peu. On a plus de difficultés à s'exprimer, à trouver les mots et les noms. On est comme le gruyère, on a des trous. Il faut faire travailler sa mémoire, la cultiver, la transmettre. Nous avons un devoir de mémoire auprès des plus jeunes.

Sagesse

C'est aborder la vie différemment, avec plus de patience, de tolérance, de raison, mais cela n'empêche pas un peu de « folies » et d'égoïsme.
C'est savoir écouter, réfléchir, partager son expérience et/ou la taire. Cette expérience de la vie ne s'achète pas d'occasion.
« Si jeunesse savait, et si vieillesse pouvait … »
Vieillir, c'est finalement s'accepter. Les rides ce n'est pas laid, c'est le visage de la sagesse.

Ce qui aide à « bien vieillir »

Cultiver des petits bonheurs tout au long de la journée, savoir les saisir. Trouver des bouffées d'air frais. Continuer à rire, écouter la musique, faire des projets et rêver.

SYNTHESE FINALE DU COLLOQUE

Pour s'épanouir, il faudrait se sentir sans soucis, utiles et libres. Il faut développer la liberté de parole, de penser, de dire, de pouvoir décider.
Vivre à deux, quand on a encore cette chance d'avoir son conjoint, c'est un bonheur inestimable. Sinon, il faut éviter l'isolement, maintenir les liens avec les autres et toujours rester au contact de la vie et de l'actualité.
Apprécions notre présent, continuons d'entretenir une bonne image de soi pour se plaire et plaire.
Nous avons besoin de parler de notre passé.
La religion peut être une ressource.
Nous ne devons pas chercher à rester jeune à tout prix. Mais restons nous-même avec philosophie.

Le lien avec les autres, la place des personnes âgées dans la société, la famille
Pour certains, la famille et l'entourage sont leur but, leur stimulant au quotidien. D'autres ont l'impression de moins voir leur famille à l'EHPAD.
Même si on ne vit plus à la même époque, on voudrait pouvoir transmettre notre expérience à nos descendants.

Les enfants des résidents inversent quelques fois les rôles en agissant en tant que parents de leurs proches avec le risque de se sentir infantilisés et d'engendrer des incompréhensions voire des conflits.
C'est parfois dur de trouver notre place dans la famille ou même dans la société jusqu'à ressentir de l'exclusion. On ne nous accorde pas toujours toute la place que nous méritons.

« Être vieux, c'est être jeune depuis plus longtemps que les autres » P. Geluck
« On a toujours vingt ans dans quelques coins de notre cœur »
Mme RIGAUD, résidente de l'E.H.P.A.D. « Les Jardins de la Charme » (C.C.A.S.)

Avec l'aimable participation de Mes BOUDINEAU, GRISSOLANGE, MAYET, RIGAUD et Ms LEVEAUX, TARRIT et VAISSIERES.

Idées d'actions suite aux réflexions :

- Favoriser les récits de vie individuels et collectifs et les occasions d'échanges intergénérationnels
- Recueillir les petits bonheurs pour les cultiver
- Travail sur le mieux vieillir : conférence, informations autour de thèmes avec intervention de professionnels (ex : alimentation, activités physiques, culturelles) au sein de nos établissements
- Maintenir des espaces de parole pour partager les ressentis
- Ouvrir des échanges sur les représentations de la vieillesse avec les familles et les professionnels pour croiser les regards et les pratiques
- Favoriser les liens avec les familles et l'entourage en tenant compte des souhaits des résidents.

UN RESTAURANT A ORLEAT...

Le Feu de Bois

« Ah ! Quel plaisir , ah ! Quelle joie
De venir au « Feu de Bois »
De manger de bons petits plats
Sans souffrir après les repas
Plus d'estomacs détraqués
Plus d'excès d'acidité
On est là comme des rois
Quand on mange au « Feu de Bois ! »

M. Maurice CHARLES

...Déjeuner au « Feu de Bois »

Nous sommes installés confortablement dans une salle bien fraîche. On nous sert un menu typiquement auvergnat : tête de veau vinaigrette et potée auvergnate. Le tout très bien préparé.
Puis nous passons en terrasse entourée d'un parc verdoyant. ***Vive la cuisine auvergnate !***

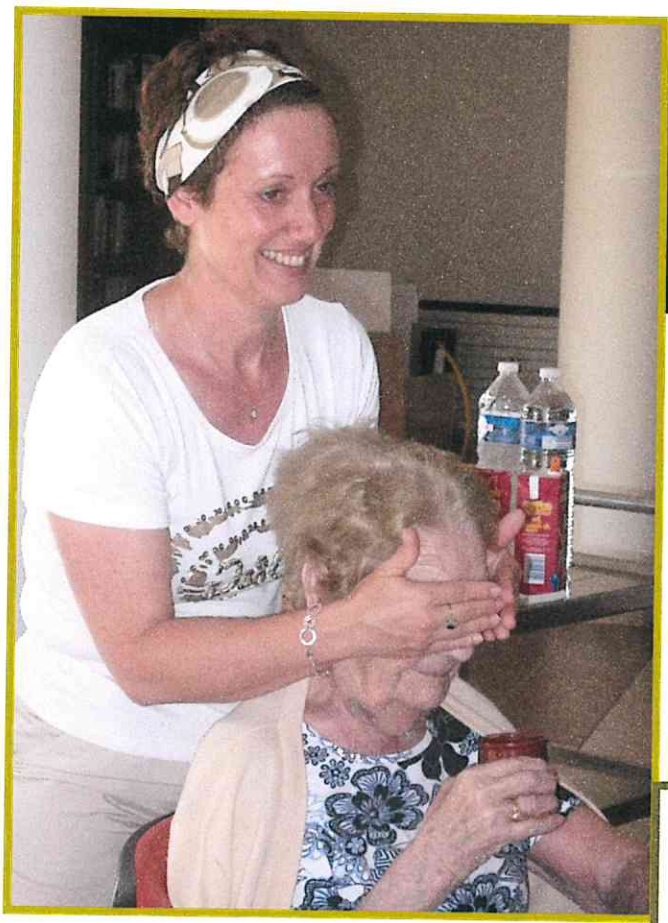
Me Jeanne SAUZET

Jeudi 11 Juillet 2013

Après le café sur la terrasse,
nous félicitons l'équipe
et faisons connaissance avec
les repreneurs
car l'heure de la retraite sonne.

LES ATELIERS DE MARTINE

Titillons notre odorat !



Quatorze pots remplis chacun de différentes essences nous sont passés sous l'nez ! Et pour cause, jeudi 11 juillet 2013, Martine, stagiaire en animation, nous proposait d'en deviner le contenu en les sentant seulement. Pour cela, nous avons des techniques personnelles : l'un fait tourner le pot, l'autre plonge le nez entier dedans… gare à la triche, on ne regarde pas au fond du pot sinon Martine nous cache les yeux !

« Nous avons tous passé un très bon moment, quand est-ce qu'on recommence ?! » ***Me DELUC***

Chocolat
Vin
Marc de café
Vinaigre
Menthe
Estragon
Ciboulette
Noix de coco
Cannelle
Persil-céleri
Orange
Huile
Herbes de Provence
Ail

Concentration, mémoire olfactive étaient nécessaires pour déterminer les différentes essences et pour chacune, on a du nez !

Jardin'âge pour tous !

Autour du jardin thérapeutique à notre hauteur, nous nous activons vaillamment à nettoyer la terre ayant contenu des plantes aromatiques et des fleurs. A l'aide de griffes et de mini-pioches, nous extrayons racines anciennes et mauvaises herbes. Nous sommes vigilants à garder les plants en bon état : ciboulette et basilic, reine-marguerite et œillets d'Inde. Nous assainissons donc la terre pour qu'elle puisse accueillir les futures plantes et graines. **Me REIX** souhaite garnir sa jardinière : elle profite des fleurs qui étaient à l'abandon. Ce jour-là, il faisait très beau, à côté de nous, sous la tonnelle, des personnes partageaient le verre de l'amitié avec un petit biscuit pour profiter de l'été.

LIGONNE
PIQUE NIQUE SUR LA TERRASSE

Au cœur du mois de juillet, nous avons le plaisir de déjeuner en terrasse. Un menu estival : melon, morue et gâteau glacé. Nous sommes tous détendus et profitons des beaux jours. **M. FONLUPT** chante avec nous nos airs préférés après un apéritif rafraichissant ! Le Personnel déjeune aussi avec nous tous, c'est convivial, on se sent bien, tout simplement...

« On a passé un bon moment, on a bien mangé et tout le monde était content. »
Me Marthe CHOUVENC

Soit parce qu'il a fait trop chaud, soit parce que le froid est arrivé très tôt, nous n'avons pas pu inviter tout le monde à déjeuner dehors cette année, croyez bien que nous le regrettons et espérons que 2014 nous le permettra !

VOYAGE DANS LE FUTUR
Vivre dans l'espace, Internet, téléphonie

Le 13 juillet 2013, derrière les portes de l'animation de 15 h à 17 h 30, Anne-Marie veille l'embarquement pour **Apogeïos**. Cette ville autonome construite en 2050 sur l'orbite de la lune nous fait rêver et suscite aussi un questionnement. C'est extraordinaire de penser que l'on va cultiver des céréales, des fruits et des légumes dans l'espace. Toutefois, on ignore le système social, politique et économique et on se demande bien comment on va y vivre. Quand on pense qu'on s'étonnait du téléphone et de la lumière… la preuve est faite : l'Homme s'adapte à tout !

Me Jeanne GRISSOLANGE

Internet ressemble à une immense bibliothèque, avec, à l'accueil, un nommé Google. Je peux lui demander tout ce que je veux et il me fournit les renseignements voulus. Il me guide vers un rayon de livres qu'on appelle ici des **sites**. Je peux choisir d'ouvrir ceux que je désire pour les consulter. Un petit tour sur **Youtube**, histoire de rire un peu avec « le chien le plus intelligent du monde » !

Me Jeanne GRISSOLANGE

Pour ce qui est de la téléphonie, A.M. nous explique le **Smartphone**, l'internet sur le téléphone, les photos, les vidéos et les messages écrits. Mais… On connait déjà ! s'exclame l'assemblée...

« Chez mes enfants, je vois Internet mais maintenant, je comprends bien ce dont il s'agit mais ne me sens pas capable de l'utiliser. »
Me Jeanne GRISSOLANGE

LES LAPINS BLEUS À Saint-Joseph

Au mois de juin, les Lapins Bleus sont venus à leur tour passer un agréable moment avec les résidents de Saint-Joseph.

Entre ces 2 générations une réelle entente s'est créée et cette fois-ci c'est autour des jeux des Olympiades que les liens se renforcent… beaucoup de rires, d'échanges et surtout une franche rigolade…

Les enfants trouvent une autre utilisation du jeu des anneaux : mettez-vous au centre, souriez et clic ! C'est la photo !

Après la détente vient le moment du retour au calme, Martine stagiaire à l'animation, propose aux petits et aux grands la lecture d'un conte…
A voir les photos tous sont très attentifs...

Pour nous remercier les enfants nous chantent des comptines… pour le plus grand plaisir des résidents, 2 petits lapins bleus improvisent une danse sous le regard ébahis de ces messieurs, dames...

Vient le moment du départ,
un dernier bisou et à très vite...

ATELIER GOURMANDISE
Cake surprise

Cake surprise

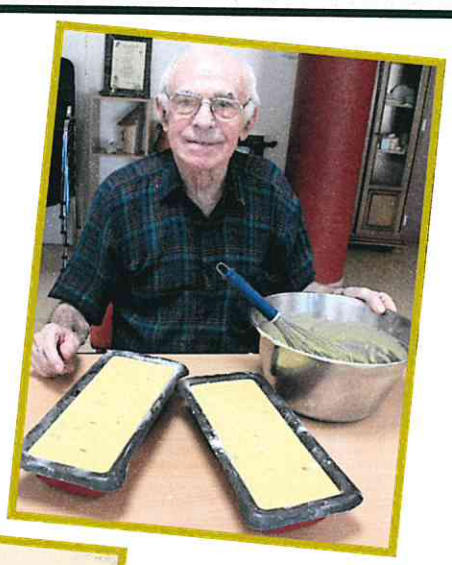
Ingrédients

2 pots de yaourt
4 pots de sucre
6 pots de farine
1 pot d'huile
6 œufs
1 sachet de levure
Des fruits confits, des pépites de chocolat, des raisins secs, de la poudre de noisette ou d'amandes selon l'envie du moment !

Recette

Vider le pot de yaourt dans un saladier et garder le pot comme « verre mesureur ».
Ajouter le sucre, bien mélanger.
Ajouter la farine et la levure, puis les œufs.
Terminer par l'huile ; bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
Incorporer les « surprises» en quantité souhaitée.
Enfourner pendant 25 min à 180°C et déguster

Nous sommes fiers de nos œuvres !!!



Ils sont magnifiques

CREATION DE PETITES DOUCEURS
Tarte aux abricots et à la crème d'amande

1 : on mélange le beurre, le sucre, la poudre d'amande

2 : on étale « la pommade » dans le fond de la tarte sablée

3 : on coupe les abricots en 2 et on les place sur le fond de tarte

4 : on est fiers du travail accompli et attendons la dégustation avec impatience

Tarte aux abricots et à la crème d'amande

Ingrédients

1 pâte sablée
Des abricots
55 grammes de poudre d'amandes
50 grammes de sucre
30 grammes de beurre mou
1 œuf
1 poignée d'amandes effilées

Recette

Préparer la crème d'amande en battant le beurre mou avec le sucre de façon à obtenir une « pommade ».
Ajouter la poudre d'amande tout en continuant à touiller.
Incorporer l'œuf au mélange et continuer à touiller.
Sur le fond de tarte, garnir de crème d'amande, couper les abricots en 2, les dénoyauter et les placer côté coupé contre la crème.
Parsemer d'amandes effilées.
Enfournez et faire cuire pendant 25 à 30 minutes à 180°C.

GATEAUX VENUS D'AILLEURS
Congolais des Iles

Rien de difficile ni de bien cher pour un résultat ga-ran-ti ! Mélangeons œufs, sucre et noix de coco puis formons des petites boules, passons à la cuisson 180° durant 10 minutes et voilà ! C'est une douceur très parfumée qui accompagne très bien thé ou café. Bravo aux cuisiniers !

Me **SZYMCKAK et M. LAFONTA** développent leurs talents créatifs en formant ces petites bouchées. D'un mouvement des mains, comme avec une pâte à modeler, ils font travailler leurs poignets sans même s'en rendre compte… c'est sport la cuisine !