

# Le fil d'Ariane

Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD  
N° 58 (janvier, février & mars 2022)

## EDITO

C'est l'Hiver !

La neige tombée sur le Vercors rend nos montagnes encore plus belles et, d'un coup de baguette magique, a changé les sapins ... en sapins de Noël !



Au petit matin, dans une atmosphère ouatée et tout en nuances, on découvre routes et chemins sillonnés de traces de lièvres, renards, sangliers aussi... et petits oiseaux qui s'entrecroisent en de mystérieuses arabesques ...  
C'est magique !

Il fait bon se retrouver ensemble, malgré les restrictions dues à cette épidémie qui n'en finit pas, mais qui rend les moments de rencontre, de près ou de loin, si spéciaux et ... si précieux !

Ne nous laissons pas paralyser par nos angoisses, certes légitimes, ne perdons pas espoir, le pire ennemi du bonheur c'est la résignation.  
Écoutons les belles paroles de Léonard Cohen (chanteur américain) :

*« Faisons encore sonner les cloches,  
Oublions de vouloir tout contrôler,  
Il y a une fissure dans chaque chose,  
C'est ainsi que la lumière peut entrer ».*



Belle année 2022 !  
Daniela, Gérard et toute l'équipe de  
APACH

## MEMOIRE SOUVENIRS



## REJOUISSANCES



## RECETTE



## ANIMATIONS D'AUTOMNE - HIVER



## C'est Noël !



## ADHESIONS

**Nous ont rejoint à l'EHPAD :**

**Mesdames :** DUC Jeanne, DUGAND Nicole, BOUTEILLER Jeannine, ISOARD Marie, VILLE Janine & WINTERHALTER Marguerite.




**Messieurs :** ARTICLAUX Georges, BALDERANIS Dimitri, CHENE Philippe & POUDREL Louis.

**Nous ont quitté :**

**Mesdames :** CAZENEUVE Christiane, DI VORA Jeanne, GOSSELIN Jacqueline, LAURENT Monique, MASSONNAT Paulette, MONIER Edwige, SABATIER Monique & VILLE Janine.

**Messieurs :** BASTIN Hubert, ESCOT Paul, GRASSE Reinhold, MARIE Claude, ORAND Alain & POUDREL Louis.

**Les anniversaires**

 Janvier	 Février	 Mars
BELLONE Jean 2	DUC Jeanne 3	CHEVASSU Josette 11
MONTBRAND Simone 5	DUHAUT Marie-Joséphine 3	ARCHAMBAULT Elisabeth 14
CARDOT Jeanine 8	AUGER Suzanne 5	MONZIES Gabrielle 16
PAYS Elise 11	CHOPPIN Jeannine 13	HUICI Benita 17
BERARD Maurice 12	VIGLIARON Louise 15	IZOARD Lucile 21
BAUDOIN Georgette 14	AUDIN André 16	POURCEL Rose 23
CLAVEL Thérèse 14	PARCHET Elise 18	GOURJON Thérèse 27
LAFOND Anne 18	ATHENOL Yvette 23	ANASTAY Eliane 29
GUERRA Paulette 21	LIOTAUD René 25	
BOUTEILLER Jeanine 22	BRUNEL Marie-Thérèse 27	
BUFFEL François 27	BOUCHER Irène 27	
CHANCEL Jean - Claude 27	GARABIOL Marguerite 28	
	GEREST Nicole 28	

Joyeux anniversaire Noëlle  
pour vos 105 ans  
le jour de Noël 2021



## Les grandes animations à venir pendant le 1<sup>er</sup> trimestre 2022 à l'EHPAD

### Au Fil de Soi

2/02 et 9/3

Olympiades inter  
générationnelles

Création de couronnes, de masques de  
Carnaval et chansons

Goûter EHPAD/ALSH : Galettes des  
rois, crêpes et salade de fruits



Aux fleurs et  
au Fil de Soi  
du 4/01 au  
31/03 /2022

Ateliers cuisine :  
Salade de gésiers, gratin de ravioles,  
raclettes, choucroute, poulet à la  
bière & gratin de crozets.



### Aux Ombelles

Les lundis de 15h à  
17h

Slow gym  
(gym douce sur chaise) avec  
Jacqueline Rassat



En alternance Ombelles  
et Bleuets

Les jeudis de 15h à 17h

Jeux de société avec  
Thérèse Teyssier et Malou  
Achard



### Au Fil de Soi

Les mardis de 15h à 17h

Jeux et chants avec Claude Bina  
et Bénédicte Garcia



### Aux Ombelles

Les 5 et 19/1  
de 15h à 17h

Ateliers « Les courriers du Temps,  
Correspondances inter générationnelles » avec  
Marie Pouillaude et Sabine Delimal



### Aux Ombelles

les jeudis de 11h à 12h

Yoga sur chaise  
avec Jeannot Margier



« J'ai travaillé comme infirmière c'est-à-dire comme sage-femme ou accoucheuse



comme on le dit en Belgique. D'abord en pédiatrie avec de petits enfants et puis on est venu me chercher pour donner des cours dans une école d'infirmières. Maintenant je suis à la retraite. Je vis séparée de mon mari parce qu'il a profité de mes biens et de mon argent pour tout

donner à ses trois enfants et à son ex. J'en suis tombée malade et il n'a plus voulu s'occuper de moi tandis que moi, je m'étais toujours occupée de lui.

Je suis venue ici parce que mon frère se trouve au Fil de Soi, à l'étage. On a donc accepté de me loger ici pour rapprochement familial et non pour la pathologie spécifique aux résidents du Fil de Soi. Je ne suis plus capable de marcher mais ma mémoire fonctionne encore bien.

*De quelle région venez-vous ? Du Diois ?*

Non, je suis originaire du Nord de la France et j'allais à l'école en tandem avec mon frère. A 19 ans, je voulais m'inscrire dans une école d'infirmières mais je n'ai pas été acceptée parce que j'ai la nationalité belge. Je suis donc allée en Belgique, à Mons. Je suis née en Belgique dans la maison de mes grands-parents. Ma mère y allait souvent pour y passer quelques jours. J'ai donc fait mes études supérieures à Mons et j'y ai commencé à travailler. Etant restée célibataire je pratiquais plusieurs sports et faisais des voyages. A ma retraite je me suis offert un petit bateau et je faisais des excursions en mer avec un monsieur



qui avait aussi un bateau. Ce monsieur est devenu mon mari.

*En quelle année vous êtes-vous mariée ?*

Je ne me souviens pas de la date exacte. Je suis née en 1926 et au moment de mon mariage j'avais 67 ans. Comme je viens de vous le dire, nous nous sommes séparés et je n'ai plus de contact avec lui.

*Ce qui nous intéresse, ce sont les souvenirs de votre enfance...*

A l'époque de l'école primaire, j'habitais dans le département du Nord. Pendant les vacances j'allais dans une colonie de vacances et à la fin du séjour les enfants



recevaient un cadeau, une jolie poupée pour les filles. Eh bien, il n'y avait rien pour moi, parce que j'étais belge...

*Apparemment le racisme est de tous les temps...*

Oui, mes 3 frères ont connu le même sort au moment des récompenses, ils passaient à côté à cause de leur nationalité.

*Donc, vous avez 3 frères ?*

Oui, il y en a un qui est décédé, un qui est ici et l'autre dans l'Est de la France.

Nous habitons à Landas, un petit village dans le Nord et nous allions à l'école à Orchies. Nous y allions à pied, puis à vélo en tandem. Donc nous étions toujours deux à deux. On nous appelait les "tandemeux" et à la cantine il y avait "la table des tandemeux".



Comme vous le savez, j'ai fait mes études d'infirmière en Belgique. Un jour lorsque je faisais mon stage à l'hôpital, une copine

m'a dit en criant : "Leblond, Leblond, il y a un malade qui te réclame et qui veut « la grosse noire aux lunettes » (rire).

*A l'école que préféreriez-vous comme matière ?*

Il y avait le côté garçons et celui des filles. Chaque fois qu'il y avait un problème ou une question posée aux garçons, c'était toujours, nous les filles, qui trouvions la réponse. C'étaient des problèmes de mathématique ou d'algèbre. Il y avait des formules à apprendre par cœur. A la récréation je ne jouais pas toute seule mais avec les autres comme sauter à la corde. Je me souviens qu'un jour je faisais du



saut en hauteur et je m'élançais de biais ou de face lorsque j'aperçus un professeur qui me regardait...eh bien j'ai réussi le saut "à sa grande surprise". Il paraît que j'étais "casse-cou". Oui une seule fille avec trois frères, je ne devais pas avoir froid aux yeux !

En classe lors d'un cours de biologie, l'instituteur faisait la dissection d'un lapin et nous devions dessiner les 2 os de sa patte. Moi je n'en ai vu qu'un. C'est à ce moment-là que je suis allée avec mes parents chez l'ophtalmologue et que j'ai commencé à porter des lunettes.

Je me souviens aussi que, dans la classe j'étais près de la fenêtre et que l'institutrice voulait qu'elle reste entrouverte pour laisser passer l'air. Mais j'avais froid alors je restais tout habillée avec un gros pull. Mes parents étaient très sévères et je n'avais pas le droit de rouspéter à l'école.



*Que faisait votre père comme métier ?*

Marchand, je ne sais pas exactement quel commerce. Il était boucher chevalin à Marcq-en-Barœul.

Et ma mère pour mon anniversaire, m'avait cousu un manteau et un chapeau. Je suis sortie avec cela le jour de mon anniversaire. Le chapeau était en tissu noir et blanc et avec le vent il s'est envolé.



Une autrefois pour Noël, nous avons reçu un martinet qui avait un manche en bois et des lanières en cuir. C'était un sacré Noël ! Mes frères étaient casse-cou et faisaient des jeux en utilisant leur force. Mais comme je l'étais aussi, je grimpais aux arbres comme eux.

*Avec vos parents, avez-vous souvent déménagé ?*

Oui, je ne sais plus si c'est 10 fois en 8 ans ou 8 fois en 10 ans. Ils disaient toujours : « c'est la dernière fois ». Nous avons même été placés en foyer d'accueil tellement nous étions des enfants turbulents avec un caractère bien trempé !

*Avez-vous aimé votre métier de sage-femme ?*

Oui c'est un beau métier. J'ai commencé à travailler avec des bébés et des enfants de l'hôpital à de Tournai en Belgique. Puis on est venu me chercher pour donner des cours dans une école d'infirmières. C'était des cours pratiques. Une fois il y avait un petit de 2 ans auquel je devais mettre sa culotte mais c'était difficile car il s'était complètement recroquevillé.



J'ai toujours travaillé en Belgique, parce qu'étant belge il m'était difficile de trouver du travail en France. Mon père étant belge, remontait régulièrement en Belgique et achetait un journal belge, "Le Soir". Un jour ma mère a vu une annonce pour une infirmière à Tournai et c'est ainsi que j'ai commencé à travailler.

Après mon AVC, j'ai fait de la rééducation et grâce aux barres parallèles, j'ai réappris à marcher.

Maintenant je suis là, en maison de retraite, c'est difficile d'être de l'autre côté de la barrière et d'être patient et non plus soignant.

*A côté de votre travail, aviez-vous des loisirs ?*

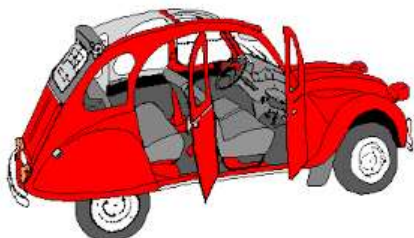
Je m'occupais de ma maison à Landas et j'allais à l'école à vélo, cela faisait 11 km.



Après, à Tournai il y a un centre sportif où j'ai appris la voile pendant le week-end.

Je travaillais encore lorsque j'ai accueilli deux petits orphelins zaïrois d'une famille de sept enfants, un garçon et une fille de 8 ans environ.

La fille a obtenu son bac puis elle a étudié à la Fac "la communication". Elle y a rencontré son futur mari, un avocat. Après leur mariage, ils se sont installés au Danemark, lui étant danois. Je suis allée les voir au Danemark en voiture, une deux-chevaux.



D'ailleurs chaque année à Noël, j'allais en deux-chevaux à la station de ski de Serre-

Chevalier. J'ai toujours bien aimé le ski jusqu'à une mauvaise chute. Je me suis cassé les ligaments du genou.

Et ici, rendez-vous compte, je ne suis pas encore sortie sur la terrasse ! Une fois j'ai pu aller au restaurant en fauteuil.

J'ai aussi fait de l'équitation. Une fois, au cours d'une randonnée de 400 km, nous avons logé dans des gîtes ou des auberges...



J'ai toujours été sportive et dynamique. Cela me motive pour apprendre maintenant à marcher avec le déambulateur.

A cause de mon AVC, j'ai aussi des difficultés à écrire et à lire mais lorsque le texte est tapé à la machine, j'arrive à le déchiffrer.

*Pouvons-nous encore vous poser une petite question. Avez-vous des souvenirs de la guerre '39-45' ?*

J'étais belge, habitant dans le Nord, on distribuait à l'école des masques à gaz à tous les élèves mais pas à moi. Je ne comprenais pas pourquoi je n'en avais pas. Alors on m'a expliqué que je devais demander un masque à la Belgique... c'est curieux quand même, mais c'était la mentalité à cette époque-là.

*Nous tenons à vous remercier pour tout ce que vous nous avez appris sur votre vie, riche en activités sportives et en engagement social.*

*Souvenirs recueillis par Gérard Pype en présence de Odile Dambuyant*

## Des langueurs automnales ...

Atelier « Terre et harpe » aux Fleurs avec La Buen'Aventure.

« Le sourire aux lèvres et l'esprit tranquille semble-t-il, les résidents de l'EHPAD des Fleurs partagent ce matin quelques instants de beauté.

Apaisés par la douceur des cordes de la harpe d'Agnès et accompagnés par la bienveillance de Natacha, céramiste, ils sont invités à créer un « havre de paix ».

Tandis que les notes s'envolent, l'argile soyeuse roule sous les doigts, les senteurs d'automne parfument la pièce, et les feuilles colorées se mêlent à la terre en de jolies créations.

Grâce à cette poésie sonore, tactile, olfactive et visuelle, règne une atmosphère de sérénité.

Des regards s'échangent, certains débordent d'imagination en modelant la terre tandis que d'autres écoutent la musique paisiblement.

C'est avec un certain émerveillement que les résidents découvrent les œuvres des uns et des autres.

Après quelques dernières arabesques musicales, tous apprécient encore un peu la saveur de ces moments précieux ». *Julie Goret* - stagiaire à l'EHPAD.



Atelier « Les courriers du temps » ; correspondances inter générationnelles, avec Trajet Spectacle.



Olympiade Inter générationnelle du 24 novembre.



... aux vigneurs hivernales ...

Démonstration de danse country avec Diois Country jeudi 2 décembre.





Groupe gym sur chaise aux Fleurs animé par Alexia (psychomotricienne) et Cyrielle (professeur d'activité physique adaptée).

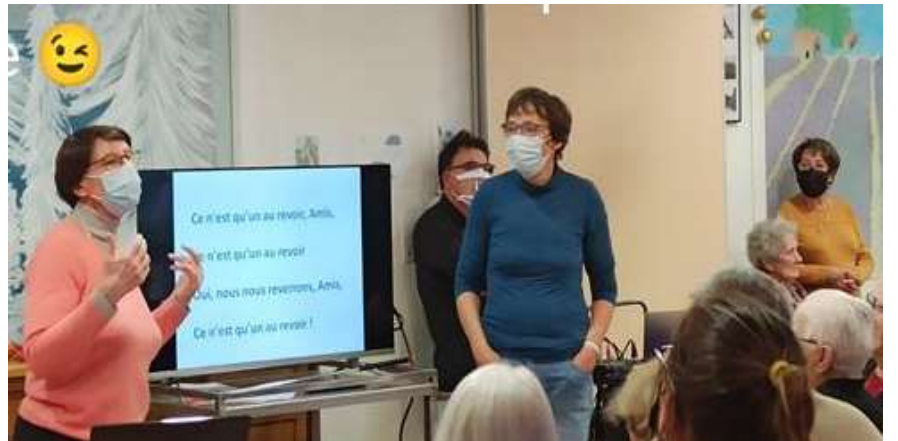


Travaux manuels au Fil de Soi mercredi 8 décembre.

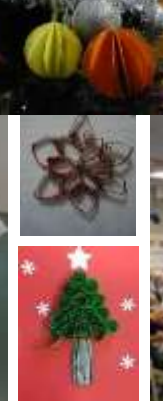


... et c'est enfin Noël !!

Veillée de Noël à l'Accueil de jour au Fil de Soi.



Goûter de Noël des Fleurs du 17 décembre.



La recette de Sandra

La Croziflette



Ingrédients pour 4 personnes :



- 400g de crozets ;
- 4 échalotes ; 10 cl de vin blanc ;
- Crème liquide 30% MG 500ml ;
- 1 Reblochon

1. Cuire les crozets
2. Emincer les échalotes et faites-les revenir au beurre
3. Ajouter du vin blanc pour déglacer puis saler et poivrer
4. Ajouter la crème liquide
5. Disposer dans un plat (crozets cuits + sauce)
6. Couper des dés de reblochon sur le dessus
7. Faire gratiner à 180° pendant 15mn.



*Pensez à nous signaler votre nom, adresse postale et adresse électronique afin que nous puissions vous informer des animations à venir, vous envoyer le Fil d'Ariane et surtout rester en contact !*

**BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION APACH**

notre site [apachdie.fr](http://apachdie.fr)

Contact : Mme **ACHARD Marie-Louise**  
Tél : 06 76 25 90 15

95 impasse Roses trémières 26150 DIE  
mail : [maloudi0835@orange.fr](mailto:maloudi0835@orange.fr)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Mail : .....

.....

Tél : .....

Famille de Mme ou M. ....

résident(e) au **FIL DE SOI, OMBELLES, BLEUETS (rayer)**

Adhésion : 12€ ou don : .....€ **IBAN FR76 1426 5006 0008 7842 5523 185**

**Toutes nos animations sont gratuites pour les résidents. Nos ressources proviennent exclusivement des subventions, adhésions et dons. Votre don ouvre droit à une réduction d'impôt égale à 66% du montant du don dans la limite de 20% du montant imposable**

**Collecte, coordination et rédaction des textes et images** : Marie-Flora Rey, le personnel du centre hospitalier de Die, les personnes résidentes des EHPAD, les bénévoles d'APACH : Malou Achard, Claude Bina, Daniela Concina, Roger Moore.