

# Le fil d'Ariane

*Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD*  
*N° 63 (avril, mai & juin 2023)*



## EDITO



APACH : mais c'est quoi ?

APACH c'est nous, les bénévoles, qui apportons du sourire à vos journées à travers la lecture, les contes, le dessin, le chant, la cuisine, le Fil d'Ariane ...

APACH c'est vous, les résidents, qui nous inspirez par votre participation.

APACH c'est vous, les familles et les financeurs qui, par votre soutien, nous permettez d'offrir une palette d'activités variées et imaginatives proposées par des professionnels passionnés.

Alors un grand MERCI à tous pour votre confiance et votre appui et nous comptons sur vous pour poursuivre ce beau projet ensemble !

**MERCI!**



## REJOUISSANCES



ANIMATIONS  
HIVER 2022  
PRINTEMPS 2023



## SOUVENIRS



POEME



RECETTE



Invitation



ADHESIONS

**Nous ont rejoint à l'EHPAD :**

**Mesdames :** BARNIER Denise, BONNIOT Yvette, BUFFERNE Jeanne, CERCHI France, GERVAISE Monique, LANCEMENT Suzanne, MAILLEFAUD Simone, MENARD Jocelyne, MURE Paulette & SIBELLAS Jeanine.

**Messieurs :** ANTOLIN Y VEGA CHAMBONCEL Louis, CHANCEL Jean-Claude, ISOARD Marc, PIEGAY Marcel & RONAT Jean.

**Nous ont quitté :**

**Mesdames :** BARNAUD Jeanne, CHAGNARD Michèle, GROSLONG Jacqueline, NAL Michèle & TEYSSERE Paulette.

**Messieurs :** BERANGER Pierre, BREYTON André & AUDIN André.

**Les anniversaires**

 <b>Avril</b>	 <b>Mai</b>	 <b>Juin</b> 
STROHMENGER Arlette 1	ARMAND Mireille  1	GUARNA Violante 4
GONTHIER Jean-Claude 3	BŒUF Jeanine 1	MOULIN Mireille 4
RAVEL Marcelle 5	MAILLEFAUD Simone 5	ISOARD Marie 8
ORAND Daniel 7	GIL Yolande 6	BONNIOT Yvette 12
BRACHET Alexandrine 19	SAIVRE Gilles 8	CETTOUR Maurice 12
DUPRAZ Lucette 23	BOUCHE Véronique 9	THOMAS Danièle 13
BERTHIAUD Lucienne 24	GRISAL André 14	LOPEZ François 16
BERTOIX Odette 24	BARNAUD Jeanne 20	PLANCHERON Ginette 17
ORLANDI Françoise 24	JASSIGNEUX Marie-Rose 21	BERNARD Solange 18
PETIT Micheline 24	CURTI Lucien 22	GRIMAUD Suzanne 27
ESPINAS Michel 28	LANG Julien 23	
	ROUX Monique 25	
	CHAMBONCEL Louis 26	
	BLEYER Alain 29	

## Les grandes animations à venir pendant le 2ème trimestre 2023

### Aux Fleurs

après-midis en chambre  
pour les binômes aidants  
/ aidés :

jeudis 6 et 27 avril

jeudi 4 mai

jeudis 1 et 15 juin

Après-midi d'itinérance bien-  
être au son de la harpe  
avec le soutien financier de la  
Conférence des financeurs



### Au Fil de Soi

vendredi 28 avril

vendredi 26 mai

vendredis 9 et 23 juin

de 15h à 16h15

Salle animation FDS

Atelier de médiation musicale  
Avec MUSICA VOSTRA  
avec le soutien financier de la  
Conférence des financeurs



### Au Fil de Soi

Atelier 6 : vendredi 7/04

Atelier 7 : vendredi 21/04

Atelier 8 : vendredi 5/05

Atelier 9 : vendredi 19/05

Atelier 10 : vendredi 2/06

Atelier 11 : vendredi 16/06

Atelier 12 : vendredi 30/06

« Réminiscences & redynamisations sensorielles »  
ateliers de mise en mouvements du corps  
avec ALEXIA et TRAJET SPECTACLE  
dans le cadre de la  
Conférence des financeurs 2023 - 2024

de 15 h à 16 h 15

salle animation



Après les joyeuses (et parfois délicieusement paresseuses ...)  
Fêtes de fin d'année, on se remet à l'œuvre ...

... en dessinant ...



... ou en se défiant au scrabble !

... sans oublier l'atelier « Cartes de Vœux » dont voici le compte rendu que David a bien voulu partager avec nous :



« Les écrivains publics bénévoles Charlotte, Camille, Jean-Baptiste et David sont intervenus aux Fleurs mardi 10 janvier 2023 après-midi pour proposer aux résidents d'écrire à leurs famille et proches des cartes de vœux. Cet atelier renouvelait celui de l'an passé en s'inscrivant désormais dans le cadre d'une convention de partenariat signée entre le centre hospitalier de Die, les représentants des usagers, APACH et l'Espace Social et Culturel Du Diois auquel les écrivains publics bénévoles sont rattachés.

Dans la grande salle collective ou bien dans leur chambre, les résidents ont dicté aux bénévoles les mots à transmettre sur un éventail de cartes proposé par les intervenants et les partenaires. Au total, 12 cartes ont été écrites avec 5 personnes différentes. Sans produire d'écrit, il y eut également des discussions avec d'autres résidents.

L'après-midi a aussi été l'occasion pour les écrivains publics bénévoles de proposer aux résidents de participer à "Des mots en partage", objet de la convention : des ateliers basés sur la parole et la mémoire qui reprennent notamment l'activité « récits de vie » précédemment mise en place. Les ateliers ont commencé les semaines suivantes. »



Février ne serait pas février sans une bonne ...  
« Crêpes party » !



Savez-vous garder la  
cadence country ?



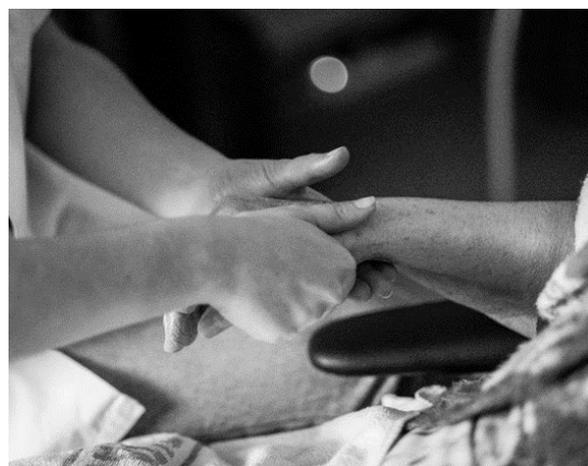
Démonstration danse country  
avec Madame Feuiletaine et son  
groupe en février au Fil de Soi

## Concentration maximale à l'« atelier lecture » d'APACTH

avec Claude et Bénédicte les mardis au Fil de Soi (voir article en page 12) ...



... et relaxation totale avec le massage au son de la harpe !



**En février aux Fleurs dans le cadre de la  
Conférence des financeurs.**

Les photos sont de Philippe Lamotte, photographe  
professionnel

*Curiosité, douceur et beaucoup d'émotions aussi avec les  
petits amis de Charlène ...*



**Itinérance médiation animale avec Charlène Siniscalchi en janvier et mars aux Fleurs**

Les photos en noir et blanc sont de Philippe Lamotte, photographe professionnel



... et de bonnes vibrations pour un plein d'énergie positive !



**Atelier de médiation musicale  
avec MUSICA VOSTRA  
en mars au Fil de Soi  
Avec le soutien financier de la  
Conférence des financeurs**  
Les photos en noir et blanc sont de Philippe  
Lamotte, photographe professionnel



*Entretemps, nos athlètes continuent à s'entraîner avec concentration et sans relâche, les JO c'est pour bientôt !*



**Des balles,  
des cercles,  
du lancer,  
de  
l'équilibre  
...**



**... et enfin du repos bien mérité !**

## « Les mots en partage » : souvenirs recueillis auprès de Colette DUGAND

### EHPAD les Fleurs : les Ombelles

Après trois entretiens avec Colette, résidente depuis un peu plus d'un an à l'EHPAD des Ombelles, voici quelques bribes de son enfance et de sa vie de femme. Tout a commencé autour de son activité manuelle qu'elle pratique dans la salle commune. Nos deux premières rencontres se déroulent dans cette grande pièce où quasiment chaque après-midi elle découpe et associe de beaux tissus qu'elle pique autour de boules polystyrène, formant des chardons, tulipes, fleurs multicolores qu'elle suspend ensuite au moyen de *bolduc* (= le ruban fin et coloré servant à ficeler et parer l'emballage des paquets cadeaux). Notre dernier entretien s'est passé dans sa chambre.

#### \*Naissance de Colette...

Le 27 décembre 1932 à Valence.

#### \*...et de ses sœurs et frères

« Nous étions 6. Il y a Monique, l'aînée – aujourd'hui 94 ans, résidant également à l'EHPAD - puis Marc, Lilette -pour Gilberte-, moi-même, Annie et Jean-Pierre. » Un de ses frères est décédé. Les cinq premiers enfants ont été conçus à la maison, assistés par une infirmière. Seul Jean-Pierre est né à l'hôpital, à Valence.



#### \*Si on parlait de votre enfance, de vos parents ?

Le papa -Marcel COURBIS- était chauffeur aux PTT = « Petits Travaux Tranquilles » ajoute-t-elle avec un sourire en coin. La maman -Jeanne DUGAND- était mère au foyer.



A la maison vivait également la grand-mère, Léa, devenue veuve assez tôt. « Elle avait son caractère » et Colette se rappelle que « petites, elle

nous courait toujours derrière avec son martinet, mais ne nous rattrapait jamais ! ».

Dans sa chambre j'observe un tableau. Elle me dit que l'un de ses beaux-frères –marié à sa sœur Annie- a peint leur maison d'enfance, quartier de Mauboule. On peut y voir un jardin bien arboré. Elle ajoute que son père avait aussi des vignes à côté de la maison... « Et un pressoir... mais c'était de la piquette ! ».

La famille vivait dans le quartier de Mauboule au sud de Valence, à cent mètres du port de l'Epervière. Le fleuve a d'ailleurs rythmé leur enfance.

#### \*Anecdotes :

Colette raconte qu'ils ont appris à nager dans le Rhône, « enfin, dans les lônes, des bras du fleuve, en face de chez nous. ». Ils accrochaient à leur ceinture deux bidons vides d'essence, en métal, un devant et un derrière, en guise de bouée, puis se jetaient à l'eau. Catherine, sa nièce et filleule –fille de Monique- me confie avoir des photos de famille, des années 50 : « quand ils sont plus grands, posant sous les néfliers. ».



Colette se rappelle des exploits de son frère : « Marc, adolescent, pour faire le malin, traversait avec ses copains, depuis Valence jusque Soyons... malgré le courant ! ».

Ces souvenirs évoquent à Colette quelques vers (ou prose ?) qu'elle me répète :

« Le Rhône roule et tord ses flots démesurés »<sup>1</sup>...



Les enfants avaient tous une mobylette, ou un vélo. Tous les ans ils se rendaient à « la foire des bœufs gras à St Donat sur Herbasse ». Ce petit village au-dessus de Romans, route d'Hauterives,

<sup>1</sup> Victor Hugo, *Les pauvres gens* (1859)

était le berceau familial d'une de leurs tantes, de son époux et de leur fille. Ils montaient donc voir leur cousine à vélo depuis Valence Sud jusqu'à St Donat. Un sacré périple... quand on connaît en plus les vallons de la Drôme des Collines.

Se remémorant toutes ces fêtes de village et ces bals populaires, Colette concède que leur papa était un « bon danseur ». Elle aussi, avec les yeux qui pétillent, menait les « valse, tangos, fox, javas. Je dansais très bien jusqu'à maintenant. »



Dernièrement, après ma visite je me rends à Valence pour voir un spectacle. Elle rebondit qu'elle aimait bien aller au théâtre aussi quand elle avait 18-20 ans. Par ailleurs, avec ses sœurs, surtout, et ses frères, ils allaient parfois à des concerts. Un soir, pour revoir un groupe de chanteurs qu'elles avaient bien apprécié, sachant qu'il se représentait cette fois à Crest, Lilette, Monique et Colette avaient prétexté une réunion avec le chef scout. Colette sur sa mobylette et ses sœurs à vélo, s'accrochant à sa veste, ont ainsi pris la route pour une trentaine de kilomètres ! « On est rentré tard » me confie-t-elle avec amusement.

### \*Son foyer

Elle ne s'éternise pas trop sur sa vie d'épouse. Elle répète que son mari était un Italien de Pérouse –Armand Barbanera- « très jaloux », et qu'ils ont divorcé après 19 ans de mariage. Ils ont vécu à Grenoble et ont eu une fille, Françoise, aujourd'hui décédée. C'est bien entendu un souvenir douloureux mais elle a la chance d'avoir deux petites-filles : Mia et Lou.

### \*Carrière

Elle préfère parler de sa vie active que de sa vie "domestique". Très jeune elle s'est mise à la vente... elle a arrêté l'école vers 14-15 ans. Elle a tout d'abord vendu des chaussures. Elle

travaillait pour une boutique rue Madier-Mougeot, à 3 km de la maison.



Elle a ensuite fait du commerce pour une maroquinerie, a vendu des vêtements pour enfants, des jouets puis a travaillé près de quarante ans aux Galeries Lafayette. « Elle vendait des collants DIM » ajoute Catherine. Les nièces, elles, étaient « super contentes ».

Elle est partie à la retraite à 60 ans... mais regrette presque car elle adorait son métier, le contact avec les gens. Aussi elle m'avoue être coquette, les beaux vêtements...

### \*Voyages

Elle adore conduire.

Elle a passé deux fois le code mais a réussi son permis du premier coup.

Le premier voyage dont elle me parle est l'Italie...

Italie : Avec sa 204 rouge elle était partie accompagnée de ses quatre sœurs, de leur cousine de St Donat et d'une copine. Elles ont roulé jusqu'à Florence ! « Un beau pays ! ».



St Domingue : Dans les années 70 (?), elle est partie un mois avec Sandrine –une de ses nièces, la fille de Lilette- pour rendre visite à sa fille Françoise qui était professeur expatriée là-bas. Elle y a dansé le merengue. Elle se souvient des fruits délicieux, de la plage, du soleil, de « la chaleur moite ».

Enfin, elle évoque en parallèle le départ de sa sœur Monique en Afrique du Sud, à l'âge de 23 ans, avec son mari « artisan/missionnaire dans l'imprimerie, la fabrication de livres. Ils y sont restés six ans. ».

L'occasion sans doute d'un prochain récit dans le Fil d'Ariane puisque Monique réside juste en face de Colette, à l'étage des Ombelles...

## L'atelier du mardi au Fil de Soi, moment de partage et d'échanges

*par Bénédicte Garcia et Claude Bina*

Tous les mardis après-midi, ou presque, nous avons rendez-vous avec « nos amis » : c'est ainsi que nous appelons la quinzaine de résidents du Fil de Soi, avec qui nous partageons le moment de l'atelier « contes », ainsi nommé par habitude, mais en réalité, pas que....

En fait, on choisit souvent des récits d'histoires anciennes, pris pour beaucoup dans le « Recueil des Souvenirs », et adaptés. Ce sont ces histoires - LEUR histoire - qui les éveillent le plus et donnent souvent l'occasion de les interroger collectivement ou individuellement sur leur vie passée ; ainsi se produisent beaucoup d'interactions et d'échanges. Parfois aussi, ce sont des fables de La Fontaine : certains les connaissent encore par cœur et les récitent volontiers, en doublure de la lectrice.

Après le récit, viennent quelques jeux de mémoire, pour solliciter là encore leur participation : proverbes, animaux domestiques, objets de la maison, villes de France... pour ne citer que ceux-là. Le croirez-vous, nos amis trouvent la plupart des réponses !

Puis arrive le moment très attendu par eux, celui des chants : chants d'autrefois ou plus récents, qu'ils connaissent presque par cœur, qu'ils fredonnent encore en repartant, et dont ils ne se lassent jamais... Les bons jours, on arrive même à chanter en canon ! Et surtout, notre petite « chorale » a plaisir à se produire devant tous les résidents et le personnel environ deux fois par an, à l'occasion des fêtes de la musique et de Noël.

L'ensemble de l'atelier bénéficie d'un support visuel, grâce à un ordinateur prêté par l'EHPAD et à la télévision achetée par APACH ; les préparations (aménagement des textes, puis création des diaporamas pour les différents moments de l'atelier) sont réalisées par Claude en tenant compte des remarques bienveillantes de Bénédicte. Au moment de l'atelier, celle-ci se charge, en concertation avec les personnels du Fil de Soi, et aidée par eux, d'aller chercher les résidents, puis à la fin, de les raccompagner dans les unités.

L'atelier fonctionne toujours selon les mêmes principes et le même rythme, ce qui permet de stimuler l'attention des résidents, et pour eux de trouver leurs repères et dans la mesure de leurs moyens d'être actifs et présents.

Mais expliquer ce que l'on fait avec les résidents, chaque semaine, n'est peut-être pas le principal : le plaisir partagé entre eux et nous, les animatrices, n'a pas son égal ! Voir les résidents repartir dans leur salon avec le sourire nous apporte vraiment beaucoup de joie et de plaisir !

*Claude et Bénédicte*

PS/ si certaines familles veulent venir participer à l'atelier avec leurs résidents, elles seront toujours les bienvenues !

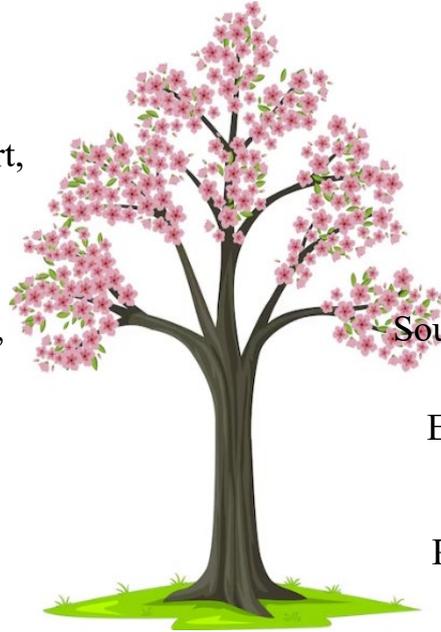
## ~ Premier sourire du printemps ~

Tandis qu'à leurs œuvres perverses  
Les hommes courent haletants,  
Mars qui rit, malgré les averses,  
Prépare en secret le printemps.

Pour les petites pâquerettes,  
Sournoisement lorsque tout dort,  
Il repasse des collerettes  
Et cisèle des boutons d'or.

Dans le verger et dans la vigne,  
Il s'en va, furtif perruquier,  
Avec une houpe de cygne,  
Poudrer à frimas l'amandier.

La nature au lit se repose ;  
Lui descend au jardin désert,  
Et lace les boutons de rose  
Dans leur corset de velours vert.



Tout en composant des solfèges,  
Qu'aux merles il siffle à mi-voix,  
Il sème aux prés les perce-neiges  
Et les violettes aux bois.

Sur le cresson de la fontaine  
Où le cerf boit, l'oreille au guet,  
De sa main cachée il égrène  
Les grelots d'argent du muguet.

Sous l'herbe, pour que tu la cueilles,  
Il met la fraise au teint vermeil,  
Et te tresse un chapeau de feuilles  
Pour te garantir du soleil.

Puis, lorsque sa besogne est faite,  
Et que son règne va finir,  
Au seuil d'avril tournant la tête,  
Il dit : « Printemps, tu peux venir ! »



## Croque-monsieur à la béchamel en 4 étapes

**Ingrédients** pour 4 croque-monsieur : 8 tranches de pain de mie, 4 tranches de jambon, de la sauce béchamel & du gruyère râpé.

Temps total : 40 min Préparation : 25 min Cuisson : 15 min

**Étape 1** : Préchauffer le four 240°C. Faire la sauce béchamel.

**Étape 2** : Placer sur 1 tranche de pain de mie légèrement beurrée une couche de béchamel, du gruyère râpé, 1/2 tranche de jambon, de la béchamel et du gruyère râpé. Fermer avec la 2ème tranche de pain de mie et recouvrir le croque-monsieur de béchamel et de gruyère râpé.

**Étape 3** : Poser les 4 croque-monsieur sur la plaque du four recouverte de papier alu (attention à ne pas les laisser brûler dans le four). Cuire 15 à 20 mn.

**Étape 4** : Déguster accompagné de salade verte.



A la demande de Sabine, nous publions volontiers cette invitation :

TRAJET SPECTACLE PRÉSENTE

**LES MOTS À LA BOUCHE**  
 DÉJEUNER EN CHANSON  
 AU CAFÉ LE VOLTAIRE À DIE  
 25, 26, 27 AVRIL 2023 À 12H

Une action en direction des + de 60 ans  
 Dans le cadre de  
 La Semaine de l'Alimentation

avec : Anita Bartolomé  
 Sabine Delimal  
 Blandine Desvignes  
 Jacques Gomez  
 Pascal Hild

REPAS ET SPECTACLE GRATUITS  
 Sauf boissons

Sur réservation auprès de  
 Trajet Spectacle :  
 04 75 22 05 75  
 trajetspectacleze@gmail.com

Image: Marie Poulliaude

TRAJET SPECTACLE

*Les mots à la bouche*  
 déjeuner en chanson 25, 26, 27 avril à midi  
 Café le Voltaire 89 rue Camille Buffardel à Die

**RÉSERVATION**  
 À ENVOYER À TRAJET SPECTACLE  
 2 CHEMIN DE FONTGIRAUDE DIE AVANT LE 6 AVRIL

NOM.....

PRÉNOM : .....

NÉ(E) LE : .....

ADRESSE : .....

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : .....

SOUHAITE RÉSERVER : ..... COUVERT(S)  
 POUR LE DÉJEUNER DU : 25 - 26 - 27 AVRIL 2023  
 (ENTOUREZ LA DATE SOUHAITÉE).

CE DÉJEUNER SPECTACLE EST GRATUIT (SAUF BOISSONS)  
 POUR LES 60 ANS ET PLUS, DANS LE CADRE DE LA SEMAINE  
 DE L'ALIMENTATION.

POUR TOUTE INFORMATION  
 OU DEMANDE D'AIDE AU TRANSPORT :  
 CONTACTEZ TRAJET SPECTACLE AU 04 75 22 05 75  
 TRAJETSPECTACLE26@GMAIL.COM

*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** 95 impasse Roses trémières 26150 DIE  
 Tél : 06 76 25 90 15 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.