

# Le fil d'Ariane

*Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD*  
*N° 64 (juillet, août & septembre 2023)*



## EDITO



Le CVS ? Encore un nouveau sigle ! Retenons plutôt le Conseil de la Vie Sociale \*: une nouvelle instance qui a pour objectif de mettre en relation les personnes accompagnées, leurs familles avec l'organisation des EHPAD.

Y siègent des représentants des résidents, des représentants des familles, et des représentants des personnels. Ces personnes sont élues par leurs pairs. En font partie également les associations ayant signé une convention avec l'hôpital. Notre association APACH a été désignée pour participer au sein de ce CVS : nous nous en réjouissons !

C'est pour nous une opportunité, et nous voulons saisir cette chance, pour que s'ouvrent véritablement une belle coordination et une réelle communication entre tous : soignants, résidents (et leurs familles) et associations présentes au sein des établissements. C'est en œuvrant ensemble que peut s'établir le dialogue et que la place de chacun devient harmonieuse pour le bien-être des résidents des EHPAD !

Nous avons décidé de « sortir » un numéro un peu spécial du Fil d'Ariane dès la rentrée de septembre pour mieux présenter notre association, ses activités, son fonctionnement.

Nous avons besoin de l'adhésion des familles pour agir, nous avons toujours besoin de bénévoles pour être davantage présents auprès des résidents, nous avons besoin de vous.

Je vous souhaite un bel été, et retrouvons-nous rapidement pour mieux faire connaissance !

*Bénédicte, bénévole au Fil de Soi pour APACH*

\* Des dépliants sur le fonctionnement des CVS sont à votre disposition au sein des EHPAD.

## REJOUISSANCES



*ANIMATIONS  
PRINTEMPS 2023*



## SOUVENIRS



*POEME*



*RECETTE*



**ADHESIONS**

**Nous ont rejoint à l'EHPAD :**

**Mesdames :** CHIRON Mireille, GAUTHIER Monique, JEZOUIN Françoise, MARCE Séverine, PEZZO Aimée, ROBERT Jeanne, ROUSSELLE Jeannette, ROUVEURE Irene, SCHWERTZLER Lucienne & SIBELLAS Jeanine.








**Messieurs :** BILLON Jean-Jacques, EYRAUD Alexandre, MACAIRE Pierre, SCHWIND Jacques, VU DANG Quy, WLOSCHIK Daniel & ZERBINI Patrick.

**Nous ont quitté :**

**Mesdames :** BERTHIAUD Lucienne, CERCHI France, CHIRON Mireille, MANFREDI Colette, PASCAL Raymonde & PARCHET Elise.

**Messieurs :** EYRAUD Alexandre & PIEGAY Marcel.

**Les anniversaires**

 <b>Juillet</b>	 <b>Août</b>	 <b>Septembre</b> 
ROTTET Madeleine 1	DUBELLOY Hélène  7	BREYTON Geneviève 3
FOUCHAUX Micheline 4	FRASSE SOMBET Suzanne 7	ORTUNO Carmen 6
GRAS Jacqueline 5	MARCE Séverine 7	PROMPSAUD Thècle 6
ACHARD René 8	BUCHE Jean 11	MOULIN Marie-Jeanne 8
COLOMB Renée 10	WINTERHALTER Marguerite 16	AUBERT Françoise 12
SIROS Jacqueline 11	MARQUES PEREIRA Alice 17	VON FRITSCHEN Paulette 13
SCHLADENHAUFFEN Marie 14	BERNARD Gilbert 18	BOISSY André 16
GOMET Yvonne 16	SLOBODKIN Lucile 19	LAGIER Edith 16
POPLAWSKI Denise 18	SIBELLAS Jeanine 20	VU DANG Quy 16
SCHWIND Jacques 18	EYNARD Nicole 22	DIDIER Lucile 18
DUPUIS Jacqueline 22	CHAFFEL Jeanny 23	DOUILLERE Nicole 18
GRANGERON Solange 31	BALDERANIS Dimitri 30	MENARD Jocelyne 24
MARIN René 31		BODIN Pierrette 27
		CHAIX Nelly 27
		GARNIER Jacqueline 29



## Les grandes animations à venir pendant le 3ème trimestre 2023

### Aux Fleurs

#### Aux Ombelles :

jeudi 06 juillet ;  
jeudis 06 et 31 août ;  
jeudi 21 septembre

#### Aux Bleuets :

jeudi 20 juillet ;  
jeudi 17 août ;  
jeudis 07 & 28  
septembre

Itinérance  
médiation animale  
avec Charlène Siniscalchi  
(bénévole)  
de 14h30 à 17 h



### Au Fil de Soi

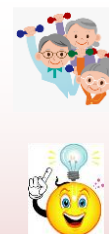
vendredi 28 juillet  
vendredis 11 et 25 août  
vendredis 8 et 22 septembre

« Rémémorances & redynamisations sensorielles »  
atelier de mise en mouvement 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

### Gymnastique douce avec Jacqueline RASSAT

Aux Fleurs  
Les lundis:

Jeux de mots, association d'idées avec  
Sabine DELIMAL



### ATELIERS APACH

les jeudis:

Jeux de société: jeux de cartes  
(belote). Divers: scrabble, triomino,  
chromino, etc. avec Malou ACHARD,  
Thérèse TEYSSIER



### Au Fil de Soi

Les mardis :

Lecture, jeux de mémoire,  
chants

avec Claude BINA et Bénédicte  
GARCIA



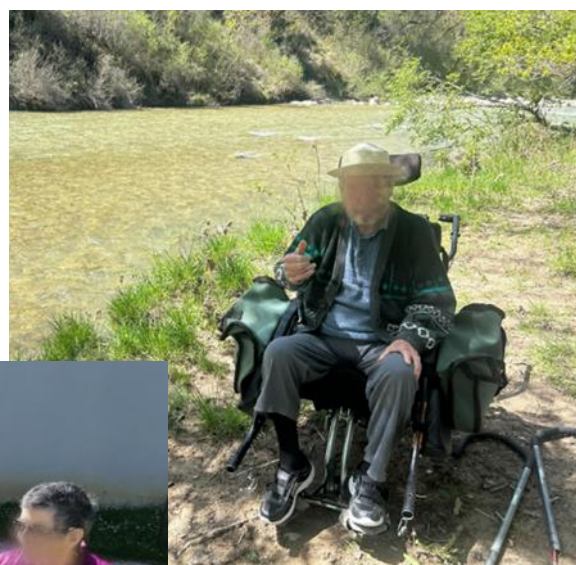
### ATELIER APACH



Qu'il pleuve ou qu'il vente, au printemps, les joëlettes sont de sortie ... et les résidents aussi !



Sorties en joëlette pour des résidents des Fleurs et du Fil de Soi (couverts comme il se doit !) avril 2023 - offertes par APACH



Tandis que certaines se concentrent avant d'affronter le parcours équilibre !



*Avec les premières chaleurs, il n'y a pas photo, on se jette à l'eau !*



**Ah, quel bonheur que de se laisser glisser dans le toboggan ...**



**... pour se lancer ensuite dans un match de basket ... plutôt mouillé !**



**Une pause bien méritée...**



**... avant d'étirer ses muscles !  
Equipe de Gym sur chaise du Fil de Soi**



## Faire des mains et des pieds !

La magie des gestes qui s'attirent, se touchent, se lèvent, capturée par l'objectif de Philippe Lamotte, photographe professionnel



Atelier Danse et Musique 24 mars au Fil de Soi.



Quelques habitués et des surprises avec les amis de Charlène Siniscalchi !  
Médiation animale avec les résidents des Fleurs  
juin 2023



21 Juin : c'est l'été et ça se fête !!!

en musique ... sous les tilleuls autour de la fontaine pour les résidents des Bleuets, des Ombelles et leurs familles avec Maxime Marronnier aide-soignant et Marcel Morize du comité des réjouissances de Die et chorale avec des soignants.



“La Compagnie de poche”





**Pique-nique à l'Aire de loisirs de Marignac pour les Fleurs avec Jean-Pierre Teyssier mercredi 28/06. Merci Jean Pierre !!**

Merci à la commune de St Marcel pour le Barnum et la mairie de Marignac pour l'aire de loisirs



**Pique-nique à l'Aire de loisirs de Marignac jeudi 29/06 pour le FDS  
Merci à Odile pour sa bonne humeur inépuisable !**





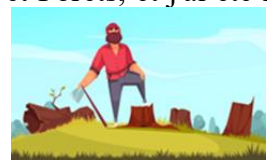
*Êtes-vous de la région ?*

Je suis né à Laval d'Aix en 1918 et j'en suis parti en 1936 pour entrer à l'armée. J'y suis revenu de temps en temps, très peu quoi. J'ai répondu à l'appel et j'ai choisi de rejoindre le régiment à Lyon, le « 5ème Dragon ». Alors, j'y suis resté jusqu'à la déclaration de la guerre et je suis parti en Belgique. Le gouvernement belge avait demandé au gouvernement français de l'aide militaire pour contrer l'offensive allemande. Évidemment, nous étions les premiers arrivés et les derniers partis. Nous étions pris, huit jours après, par les Allemands et faits prisonniers.

Je suis resté 6 mois prisonnier. Nous ne sommes pas allés en Allemagne parce qu'ils ont demandé 4 bonhommes pour décharger un wagon. Nous sommes allés décharger le wagon, c'était du saucisson et du lard. Retournés au camp, le soir, nous nous sommes aperçus que tout le monde était parti en Allemagne. Et nous, nous sommes restés sur place. J'ai travaillé là pendant 6 mois jusqu'à ce que je m'évade, parce qu'ils avaient dit : « *demain, vous partez en Allemagne* ». Alors pour vous dire, nous avions déjà préparé ça. C'était un curé, qui était à la frontière belge, là, qui nous avait préparé une carte d'identité et des habits civils. Nous étions 3 à partir, le 4ème ne voulant pas venir. Lui, il est parti en Allemagne tandis que nous, nous sommes rentrés chez nous, huit jours après.

*Qu'est-ce qui s'est passé après ?*

Entre temps, j'avais passé le concours des Eaux et Forêts, et j'ai été nommé forestier à la Motte-Chalancon. C'est là que je me suis marié, ma femme était originaire du coin. Après, je suis monté à Châtillon et j'y suis resté jusqu'à ma retraite en 1974.



Depuis que je suis à la retraite, je suis à Die. J'ai construit un pavillon à La Chargière, à côté d'où se trouve le Fil de Soi maintenant.

Ma femme est décédée au mois d'août dernier, en 2009 et moi, je suis venu là, à la maison de retraite. Cet été, j'ai eu quelques petits problèmes de santé. Il faut donc faire venir le docteur alors qu'ici, il est sur place. Le médecin passe souvent, donc j'ai décidé de rester là. D'ailleurs, c'est un homme très gentil.



A Laval d'Aix, j'y suis retourné quelques fois.

Quand j'ai quitté le village en 36, il y avait une centaine d'habitants et il y avait 28 gamins à l'école. J'ai eu la même institutrice pendant 5 – 6 ans, jusqu'à ce que je réussisse mon certificat d'études.

A la maison, on était 5 enfants et mes parents étaient agriculteurs. Sur les 5 enfants, il y en a 2 qui ont été faits prisonniers. Moi, j'ai passé 6 mois dans un camp en Belgique et mon frère a fait 5 ans en Allemagne. Il a travaillé dans les mines de sel ce qui lui a causé quelques problèmes de santé. Ainsi, il est mort à 77 ans. Il avait 10 de plus que moi.

*Avez-vous travaillé à la ferme pendant votre jeunesse ?*

Pendant ma jeunesse, moi, je n'ai pas travaillé à la ferme de mes parents. Quand je suis revenu de la guerre en décembre 1940, je me sentais désorienté et je ne savais plus quoi faire. Je suis retourné à l'armée à Mâcon jusqu'au jour – j'avais un copain qui était là-bas – il se lève le matin et il me dit : « *ça y est les allemands montent la garde* ». Alors, comme j'étais un prisonnier recherché, je suis reparti tout de suite à Laval d'Aix. J'y étais tranquille. Pourtant, je n'y suis pas resté longtemps parce que j'ai commencé dans les Eaux et Forêts et j'ai fait carrière jusqu'en 1974. A la Motte Chalancon pendant 5 ans ; après, Rémuzat, la Savoie, Glandage et je suis arrivé à Châtillon comme chef de district pendant 3 ans et j'ai terminé à Die en 74. Le temps est passé bien vite !

*A part votre métier comme forestier, faisiez-vous une autre activité, du sport, de la musique....?*

Pas beaucoup de sport, hein, je bougeais déjà pas mal toute la journée. L'été, on allait sur la Côte, à la Grande Motte, vous connaissez ?

On a dû y aller pendant 10 à 15 ans. On allait à l'hôtel et c'était bien, quoi. Au début, notre fils



venait avec nous, mais après sans lui quoi, il passait nous voir là-bas. Actuellement, mon fils a 64 ans et il est à la retraite. Les petits-enfants que vous voyez là sur la photo, il y en a un qui a 35 ans et l'autre a 40 ans. Le dernier a lui-même 3 enfants de 10, 5 et 2 ans.



*Sont-ils restés dans la région ?*

Non, ils sont installés en Provence, tous. Mon fils en fait, était forestier aussi. Il a commencé dans les Vosges et petit à petit il est descendu, et il est arrivé à Aix-en-Provence. Il était bien content de son métier et moi aussi. Moi, depuis que j'étais jeune et que je voyais passer à Laval d'Aix des forestiers, je me disais « *c'est un métier qui me plairait* ». Alors, il y a bien longtemps que je voulais le faire.

*Et l'hiver, le boulot devait être plus dur ?*

Non, il n'y avait pas tant de neige dans la Drôme Provençale et on n'habitait pas trop loin. Non, le plus dur c'était au printemps, pendant les mois de mai et de juin, on marquait les coupes à vendre. Alors là, souvent il faisait un temps comme ça, comme aujourd'hui. Et à ce moment-là, qu'il pleuve ou qu'il vente, de toute façon on devait travailler dehors et on y était pour la journée, hein ! Puis, il n'y avait pas de routes comme il y a maintenant, il fallait y aller à pied. Ils ont commencé à faire des pistes dans les années 55 – 60. Maintenant, les forestiers évoluent tous en voiture ; nous, nous étions à pied ou à vélo. C'est comme ça.



*Le temps a-t-il changé au cours des années ?*

Je pense que oui. Avant, il tombait beaucoup plus de neige et elle restait plus longtemps. Je me rappelle à la Noël, à Laval d'Aix, quand j'étais gamin, on faisait de la luge pendant les mois de janvier et de février. Maintenant, il n'y a presque plus de neige pour ainsi dire, sauf cette année-ci. Je pense que la température a remonté mais je ne pense pas que le climat soit plus sec maintenant. Il y a eu toujours des années sèches et des années pluvieuses.

*Retournez-vous encore à Laval d'Aix ?*

Tant que j'avais la voiture, oui, oui... Maintenant, il vient me chercher 2 – 3 fois, mon fils y habite encore. Mes petits-fils habitent dans le Midi. Il y en a un qui habite dans l'Oise. Il a fait des études d'ingénieur à Marseille et il a été nommé dans l'Oise. Il a fait un jardin là-haut, chez lui. Ils se sont trouvés à 4 et ont acheté une grande maison avec 4 chambres. Il fait le jardin pour tout le monde, beaucoup de



légumes, et de façon naturelle. Cela l'intéresse beaucoup et aussi la pêche. Par contre, il ne pense pas à se marier, lui. Je ne sais pas si cela l'intéresse, mais pour le moment il est toujours seul. Lui, il fait sa popote depuis qu'il est parti de chez ses parents. A Marseille, il avait la vie dure parce qu'il ne fallait pas doubler une année. Il était interne et on l'aurait mis dehors. Il est dans l'électronique. Il vient souvent me voir. Il descend en voiture par l'autoroute à des heures tranquilles. Il ne s'embête pas trop.

Oui, la vie est tranquille maintenant. Quand j'y pense, j'ai fait 30 ans de service et maintenant, j'ai bientôt 40 ans de retraite. A la retraite, j'ai travaillé pour finir notre maison et je cultivais un peu le potager. Et, petit à petit, j'ai abandonné le potager pour mettre le gazon. Et après, il me fallait quand même tondre le gazon. Maintenant la maison est libre, on va la louer.



On vivait bien plus simplement avant. On n'avait pas le matériel et les moyens de maintenant. Ça ! Maintenant dès que les gamins ont 15 ans, ils veulent tout avoir. Je ne sais pas si c'est meilleur ou pas. Pendant l'été, on travaillait dans les champs et tout le monde était content. Ça allait bien, quoi. Surtout moi, j'ai pu faire le métier que je voulais. Et les petits ont bien réussi aussi, bien que les études et les concours soient devenus plus difficiles.

Et, qu'est-ce qu'il y a, là ? J'ai reçu une lettre du Maire, qui m'invite, là. Etes-vous au courant de cela ? Ne serait-ce pas l'anniversaire de l'appel du Général de Gaulle du 18 juin, qu'on veut fêter ?

- *Oui, on va organiser une petite cérémonie pour tous les gens qui ont servi la patrie à cette époque. Ici, vous êtes 7 ou 8 qui sont invités. Ce sera une fête avec tous les résidents.*

— Oh, je vois, c'est un certificat de reconnaissance, pas plus...

*Quel âge avez-vous, maintenant ?*

Je vais avoir 92 ans, le 4 septembre. Oh, je pense que c'est trop vieux ! Ma foi, je n'ai pas trop à me plaindre, encore. Tant que j'avais ma femme, on était tous les deux bien. Mais, quand je me suis senti seul dans la maison, j'ai préféré entrer ici.

*Souvenirs recueillis par Gérard Pype en juin 2010*

## L'ÉCUME DES VAGUES

*L'écume des vagues a caressé  
tes chevilles blanches, tes jolis pieds.  
Tu as laissé sur le sable chaud  
des dessins de pattes de moineau.*

*Oiseaux blancs, gris, argents,  
attirent ton regard d'enfant.  
Tu as essayé de les attraper  
les bras levés sur la pointe des pieds.*

*Le vent marin, son doux parfum,  
ont chatouillé, ton nez.  
Algues échouées, embruns salés,  
dans tes poumons, un monde entier.*

*Trois châteaux en sable mouillé  
se sont dressés sans chevaliers.  
T'as piétiné tours et clochers  
pour pouvoir tout recommencer.*

*Les vagues voudraient t'attraper  
mais tu te sauves tout excité.  
Elles vont et viennent sans s'arrêter,  
comme toi jamais fatiguées.*

*Le vent marin, son doux parfum,  
ont chatouillé, ton nez.  
Algues échouées, embruns salés,  
dans tes poumons, un monde entier.*

*sabine delimal - 2021*

*L'écume des vagues a caressé  
tes chevilles blanches, tes jolis pieds.  
Tu as laissé sur le sable chaud  
des dessins de pattes de moineau.*

*Oiseaux blancs, gris, argents,  
attirent ton regard d'enfant.  
T'as essayé de les attraper  
les bras levés sur la pointe des pieds.*

*Tu sucés coquillages et cailloux,  
pour leurs couleurs et leur bon goût,  
ils atterrissent au fond du seau,  
c'est pour maman un beau cadeau.*

*Et tu dances, tu dances sur le chant,  
le chant des vagues et du vent,  
des galipettes, des pirouettes.*

*Tu chantes, tu chantes sur la danse,  
la danse des vagues et du vent,  
je te regarde en souriant.*

*Tu dances, tu dances sur le chant, le chant des  
vagues et du vent,  
je t'aime, je t'aime, je t'aime tant.*

*Tu te balances, sur le chant des vagues et du  
vent,  
je t'aime, je t'aime, je t'aime tant....*

### Il y a la possibilité pour les familles de prendre un repas avec leur résident

Le ticket de 7.15€ est à prendre au bureau des entrées du centre hospitalier (04.75.22.55.00) ou possibilité d'apporter son repas. La famille et son résident ne mangent pas dans la salle à manger mais dans une salle ou salon du service concerné. Merci de prévenir le service un peu à l'avance





## Tarte aux abricots en 5 étapes



**Ingrédients :** 1 pâte feuilletée ; 700 g d'abricots ; 100 g de sucre ; 100 g de crème fraîche ; 2 jaunes d'œufs ; 1 c. à c. de maïzena ; 1 c. à s. de semoule ; 1 c. à s. de lait

Temps total : 55 min    Préparation : 20 min    Cuisson : 35 min

**ÉTAPE 1 :** Garnissez le moule de la pâte feuilletée. Piquez-la à la fourchette. Saupoudrez de semoule mélangée avec 1 cuillère à soupe de sucre.

**ÉTAPE 2 :** Disposez les abricots dénoyautés. Sucrez.

**ÉTAPE 3 :** Prélevez 1 cuillère à soupe de jaune d'œuf. Mouillez-la avec une cuillère à soupe de lait pour dorer les bords de la tarte.

**ÉTAPE 4 :** Mettez la tarte à cuire à four chaud (thermostat 6/7) pendant 15 min.

**ÉTAPE 5 :** Pendant ce temps, mélangez la crème, les jaunes, la cuillère à café à peine rase de fécule. Couvrez en les abricots. Sucrez abondamment. Remettez au four 15 à 20 min. (Marmiton.fr)



*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.