

Le fil d'Ariane

Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD

N° 65 (octobre, novembre & décembre 2023)



EDITO



Cette année le thème de la Semaine Bleue, « Vieillir ensemble : une chance à cultiver », met en exergue l'importance de « bien vieillir » par le maintien d'un état d'esprit actif, créatif et attentif aux événements et aux relations interpersonnelles.

La participation à la vie sociale et culturelle est reconnue depuis longtemps comme un facteur essentiel pour le maintien de l'autonomie mais cette participation doit être encouragée, favorisée, cultivée, en un mot, il faut nourrir la curiosité.

Ensemble avec le personnel des EHPAD, les bénévoles de l'association APACH sollicitent, au travers de multiples animations et ateliers, la curiosité en créant des opportunités d'échange et de partage. Vous verrez tout au long de ce Fil d'Ariane l'enthousiasme et l'énergie qui se dégagent des interactions entre bénévoles et résidents.

Cependant, comme le dit si bien Mme Roux dans ses souvenirs publiés dans les pages 8 à 10, « on ne viendra pas vous chercher, il faut aller vers les autres » ... Alors, venez et soyez curieux !

REJOUISSANCES



ANIMATIONS
D'ETE 2023



Souvenirs



Poème



Recette



ADHESIONS



Nous ont rejoint à l'EHPAD :

Mesdames : BARNIER Jacqueline, BUCKVALD Marie-Claude, FAURE Josette, FRANCOIS Ginette, MICHALON Suzanne, NICOLAS Yvette, ODDON Lucienne, ROUVEURE Irène, ROUX Marie-Thérèse & SAMUEL Ginette.

Messieurs : GUILLEMIN René.

Nous ont quitté :

Mesdames : CHAFFEL Jeanny, CHAIX Nelly, COLOMB Renée, DUC Jeanne, GARABIOL Marguerite, MONIER Huguette, RUEL Claudette, STROHMENGER Arlette & SYLVESTRE Simone.

Messieurs : BOISSY André & REY Simon.

Les anniversaires

Octobre 	Novembre	Décembre 
ROUX Olga 4	GRISAL Marie-Thérèse 2	MONIER Guy 1
TINLAND Lucette 4	SCHWERTZLER Lucienne 3	VOZNIAK Maria 3
RONIN Annie 5	ROUSSELLE Jeannette 5	BARNAUD Marie Louise 9
FAVIER Renée 5	SERRATRICE Cécile 12	ODDON Lucienne 9
BESSAT Yvette 9	RONAT Jean 12	CHASSAGNON THOMAS 12
BUIS Héliane 15	MARTY Lucette 13	Geneviève
MURE Paulette 16	CHAFFAL François 14	FAURE Paulette 13
NICOLAS Yvette 17	GIRARD Simone 16	BUFFERNE Jeanne 17
BARNIER Denise 19	GILLOUIN Yves 18	TERROT Noëlle 25
AUDIN Ginette 23	MEYZENC Fernande 19	LIOTTARD Noel 25
	VOULET Yvonne 20	ALBOUY Noëlle 25
	LANCEMENT Suzanne 21	ROLLAND Denise 26
		GRENIER Marie 26
		DUGAND Nicole 27



Les grandes animations à venir pendant le 4ème trimestre 2023

Aux Fleurs et
au Fil de Soi

Semaine Bleue Dioise
du 2 au 8 octobre



Au Fil de Soi
mardi 3 octobre
jeudi 2 novembre
lundi 4 décembre

Atelier de groupe de chromothérapie
dans le cadre de la
Conférence des financeurs 2023 - 2024
de 14 h 30 à 16 h salle animation



Aux Fleurs

Aux Ombelles : jeudi 05 octobre ;
jeudis 02 et 23 nov. ;
jeudi 21 décembre.

Aux Bleuets : jeudi 19 octobre ;
jeudi 9 novembre ;
jeudi 21 décembre.

Itinérance
médiation animale
avec
Charlène Siniscalchi
(bénévole)
de 14 h 30 à 17 h



Au Fil de Soi

vendredis 6 et 20 octobre
vendredis 3 et 17 novembre
vendredis 1 et 15 décembre

« Réminiscences & 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

Au Fil de Soi

vendredi 13 octobre
vendredis 10 et 24 novembre
vendredi 8 décembre

Atelier de médiation musicale avec
MUSICA VOSTRA et Marie-Flora
avec le soutien de la
Conférence des financeurs 2023 - 2024
de 15 h à 16 h 15 salle animation



Aux Fleurs

jeudi 19 octobre
jeudis 16 et 30 novembre
jeudi 14 décembre

après-midis en chambre pour les
binômes aidants / aidés :
Après-midi d'itinérance bien-être
au son de la harpe
avec le soutien financier de la
Conférence des financeurs



**Aux Fleurs et
au Fil de Soi
du 2/10 au
20/12 /2023**

Ateliers cuisine :
**Quiches, soupe de courgette, salade
d'automne, clafoutis aux prunes,
charcuterie, vin chaud ...**



**Au Fil de Soi
Jeudi 22 novembre
De 15h à 17h
- A CONFIRMER -**

MARCHE' DE NOËL
projet de Kelly - soignante
Hall d'entrée du Fil de Soi
Pour les résidents du Fil de Soi



**Aux Fleurs
mardi 19 décembre**

**Goûter de Noël des Fleurs
avec les familles**



**Au Fil de Soi
Jeudi 21 décembre
à partir de 16h**

VEILLE DE NOËL
avec les familles cette année !



La chromothérapie : de quoi s'agit – il ?

C'est une méthode énergétique douce et indolore sans aucune manipulation et sans effet secondaire qui vise l'harmonisation. Elle utilise le spectre de la lumière visible, qui résulte de la décomposition de la lumière blanche.

Chaque couleur correspond à une longueur d'onde déterminée. Et donc chaque couleur possède sa propre fréquence énergétique, sa propre vitesse de vibration et peut donc être associée à certaines parties du corps, à une émotion, ainsi qu'à une réponse à un besoin spécifique.

Le spectre de la lumière visible comprend une gamme de couleurs dont l'effet passe du plus stimulant au plus apaisant. La plupart des gens utilisent tous les jours une thérapie par les couleurs, en choisissant quelles couleurs porter, la couleur de la voiture qu'ils veulent acheter, la couleur des aliments et les couleurs choisies pour peindre leurs pièces.

Ce n'est pas un hasard si l'on devient déprimé en hiver, lorsque la quantité de lumière absorbée habituellement par notre corps diminue... La chromothérapie est en quelques sortes une lumniothérapie approfondie. Elle agit sur le plan physique, émotionnel et psychique.

Ateliers et séances de chromothérapie au Fil de Soi. En partenariat avec la maison départementale de l'autonomie et de la CFPPA. Séances à destination des aidants/aidés à partir de 60 ans.

Un atelier par mois : *La perception et l'action des couleurs. L'influence des couleurs dans l'alimentation, des vêtements, les réactions sur le plan physique, émotionnel et psychique.*

Les autres semaines : *Bilan chromatique et bain de lumière (projection de lumière de couleurs adaptées suivant le bilan). Intervenant au projet : Philippe Lamotte (photographe professionnel)*

Contact RDV pour les ateliers et les séances de chromothérapie : Carole Chapeau 07 67 39 08 41
contact mail : carolec190374@gmail.com.

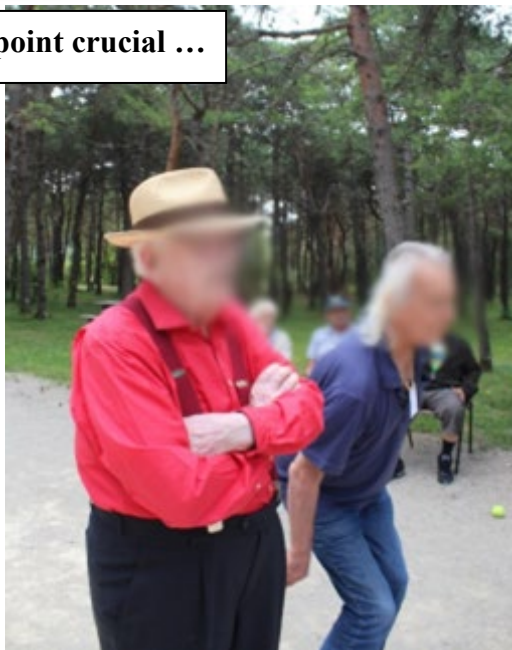
*Souvenez-vous... c'était le début de l'été ...
et la fête battait son plein sous les pins ...*



Danses, chants et jeux ont rythmé le pique-nique du Fil de Soi à l'aire de loisirs de Marignac – 29 juin 2023



Là on joue un point crucial ...



*... et sur
l'immanquable
terrain de
pétanque !*

... qui laisse tous pantois !

En plein été caniculaire, fraîcheur nécessaire !



Sortie piscine pour le Fil de Soi - Août 2023



Et l'automne arrive ...



... sur des effluves de basilic !
Effeillage du basilic au Fil de Soi – septembre 2023

Regards et gestes dans un échange plein de tendresse ...

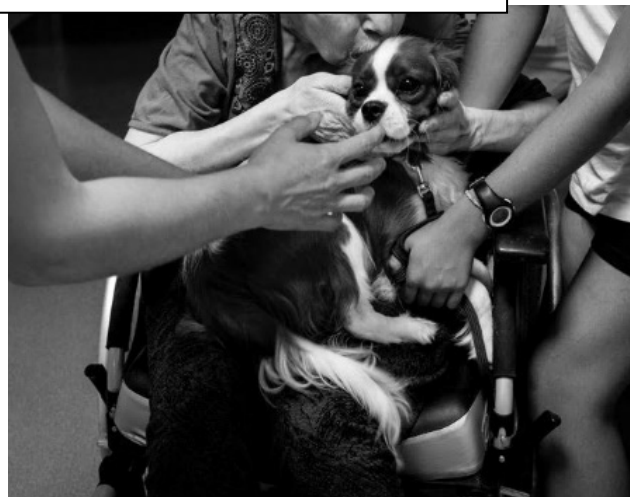
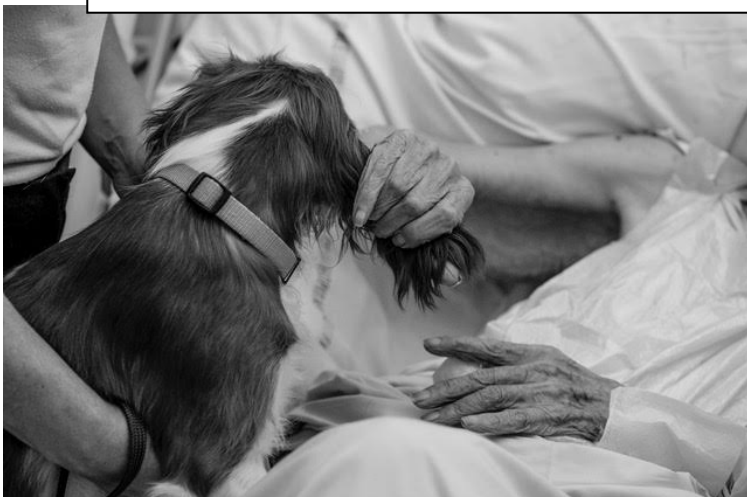


**Médiation animale avec
Charlène Siniscalchi dans le
cadre de la Conférence des
financeurs.**

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



... qui parfois surprend par son trop plein d'émotions !



Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Monique Roux, je suis née le 25 mai 1928 à Valence.

Pouvez-vous me parler de là où vous avez grandi ? De votre famille ?

Je suis l'aînée de six enfants aux âges rapprochés : j'avais deux ans et demi lorsque la troisième est née ! Au début, on habitait chez ma grand-mère, dans le quartier de Mauboule à côté du Rhône. J'en garde un très bon souvenir d'ailleurs, de cette grand-mère. Elle était assez autoritaire. Elle s'est retrouvée veuve jeune et a géré une ferme en ayant trois enfants. C'était une personnalité assez intéressante !

***Et l'école ?***

J'ai eu une scolarité normale jusqu'à mes 12 ans. Après il a fallu que j'entre en apprentissage. Je n'ai donc pas pu continuer mes études.

Apprentissage dans quel domaine ?

Dans la couture, c'est ce qui m'intéressait. Après j'ai rencontré mon mari, qui revenait d'un séjour de trois ans en Indochine. Il était typographe. Il avait fait une demande auprès de la Mission protestante de Paris pour un séjour en Afrique du Sud, au Lesotho exactement. Il y avait là-bas une importante imprimerie où des livres et des manuels scolaires en trente langues étaient imprimés. C'était un pays où il y avait beaucoup d'écoles. Nous y sommes restés six ans. C'était très agréable, la maison était confortable, nous avions même une salle de bain et du personnel.

***Vous aviez quel âge à ce moment-là ?***

J'avais 26 ans.

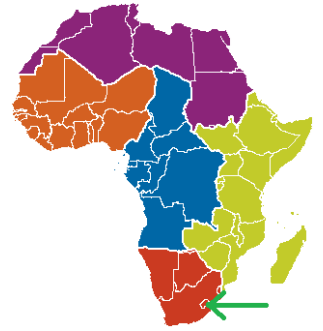
Vivre à l'étranger a dû être une expérience intéressante...

Le Lesotho était alors le Basutoland, un protectorat britannique. Nous avons appris à parler l'anglais mais aussi le sotho qui était la langue locale : on la parlait plus ou moins bien parce que c'était

difficile, mais c'était important de se faire comprendre des habitants.

Qu'y faisiez-vous ?

Moi, je ne faisais pas grand-chose, si ce n'est aider les personnes à coudre, à tricoter. Et j'ai cousu beaucoup de choses pour les amies dont les maris étaient missionnaires comme le mien.



Au bout des six ans, nous avons le droit à un an de congés. Nous sommes rentrés en France et nous avons décidé de ne pas repartir. Puis mon mari a changé d'orientation si on peut dire : il est devenu secrétaire régional des Unions chrétiennes de jeunes gens qui est un mouvement de jeunesse. Nous avons d'abord été dans la région parisienne une dizaine d'années puis ensuite dans la région lyonnaise pour se rapprocher de la famille.

Qu'étaient exactement ces groupes de jeunesse ?

C'était l'équivalent des YMCA américains, des groupes de jeunes de 15 à 18 ans qu'il fallait former. Il y avait des discussions, des activités, du sport comme du basket. Et l'été on faisait des camps avec les jeunes, au Chambon-sur-Lignon par exemple. Au début il n'y avait que des garçons puis ensuite des garçons et des filles.

Ça fonctionnait un peu comme les scouts ?

Oui c'est ça, d'ailleurs le scoutisme était issu des Unions chrétiennes.

Ensuite, mon mari a eu un poste de directeur d'un grand foyer de jeunes travailleurs à Villeurbanne. Des jeunes, de tout milieu, de toute profession y étaient accueillis. Il y avait 140 chambres. On vivait sur place dans un appartement.

Participiez-vous un peu à la vie du foyer ?

Oui, par exemple il y avait un grand restaurant où j'aidais un peu ; mais je n'ai jamais eu de poste officiel, je donnais un coup de main de temps en temps quand il manquait quelqu'un.

Et puis on n'était pas très loin de la famille. La famille de mon mari était dioise, mon beau-père avait une maison que nous avons décidé de garder et nous sommes venus à Die pour la retraite.

Vous avez eu une vie bien remplie !

Oui c'était une vie très intéressante, très riche en rencontres. A Paris et à Lyon, j'ai aussi beaucoup participé au Mouvement des Jeunes Femmes. C'est un mouvement qui est né après la seconde guerre mondiale car pendant la guerre, certaines femmes avaient pris l'habitude de se réunir pour parler de sujets divers, de politique, de problèmes spécifiques que les femmes rencontraient. Il y a eu une volonté que ça perdure avec une vraie dimension politique : on ne faisait pas que parler mais on faisait aussi remonter des observations et revendications pour orienter des lois ou les changer. Par exemple, c'est à partir de ces mouvements que le statut de « chef de famille » a été supprimé et que l'autorité parentale pour la mère a été reconnue (avant, une veuve devait avoir une sorte de tuteur pour prendre des décisions pour ses enfants, ce qui n'était pas normal). On travaillait vraiment pour l'émancipation de la femme et on essayait de faire changer les mentalités en partant de nos expériences de femmes.

***Où étiez-vous dans la région parisienne ?***

Nous étions à Asnières et mon mari s'occupait de groupes de jeunesse dans toute la région parisienne. Moi j'ai beaucoup visité Paris, j'aimais beaucoup ça.

Vos frères et sœurs sont restés dans le Valentinois ?

Oui, ils se sont mariés, certains sont partis sur Lyon, d'autres dans le Sud mais pas très loin.

Et je crois savoir que vous avez une sœur ici à l'Ehpad ?

Oui, je suis arrivée ici la première après le décès de mon mari : je ne pouvais pas rester seule à la maison. Comme ma sœur était à la retraite dans la région grenobloise, ma fille s'est débrouillée pour la faire venir ici. C'est un regroupement familial !

Donc vous avez des enfants ?

J'ai deux enfants : une fille, Catherine, et un garçon, Jean-Christophe. J'ai deux petits-enfants, un garçon et une fille. Ma fille habite à Valence. Mon fils aussi mais comme il est routier, il est souvent en déplacement. Nous les avons adoptés à

notre retour d'Afrique. Catherine avait quinze mois et Jean-Christophe trois mois. C'était une expérience très intéressante et très puissante.

Vous vous êtes donc aussi occupée de vos enfants...

Oui et ce sont eux qui s'occupent de nous maintenant !

Vous avez une grande famille aujourd'hui. Avec vos frères et sœurs, les enfants, les petits-enfants, les conjoints...

Oui, avec plein de « valeurs ajoutées ». C'est ma mère qui disait ça. Une fois une voisine lui avait dit : « vous avez beaucoup de pièces rapportées dans la famille ! » et ma mère a répondu : « non, ce ne sont pas des pièces rapportées, mais des valeurs ajoutées ! »

Et si nous revenions un peu à votre enfance... Vous êtes née en 1928 et avez donc connu la seconde guerre mondiale.

Oui mais pas beaucoup comme nous vivions à la campagne au bord du Rhône... Mais la vie à cette époque était quand même difficile : il y avait des restrictions sur le plan alimentaire ; mais nous avions un grand jardin dont ma grand-mère s'occupait. On avait aussi un poulailler, donc on pouvait se nourrir. On manquait surtout de pain, il était rationné et était dégoûtant d'ailleurs. Mais on était privilégiés par rapport aux personnes qui vivaient en ville ! Comme nous étions quand même beaucoup d'enfants et en pleine croissance, on était en catégorie « J3 » sur la carte de rationnement, avec ainsi plus de nourriture. Quand le boulanger passait, comme il était fumeur alors que mon père ne fumait pas, il nous donnait un peu plus de pain contre un paquet de tabac. C'était du troc.

***Vous souvenez-vous de la Libération ?***

Oui, je me souviens des Américains qui remontaient de la côte et des Allemands qui partaient. Ils montaient à bicyclette pour fuir les Américains. Je me souviens qu'ils avaient fait halte à côté de chez nous. Comme nous avions des bicyclettes, nous les avons cachées car on ne voulait pas qu'ils prennent



les nôtres. Et il y avait aussi des Allemands qui descendaient parce qu'ils préféraient être capturés par des soldats américains que par des résistants français ! Les résistants français étaient durs parce que les Allemands avaient été très durs avec eux. On n'y pense plus à tout ça mais c'était assez spécial et angoissant. Par exemple, les Allemands ont fait des exactions à Saint-Donat-sur-l'Herbasse, à côté de Saint-Romans : il y a eu des exécutions, des viols... Nous, on a été épargnés, ça dépendait des compagnies, des chefs...

Je vois que vous avez beaucoup de livres dans votre chambre, vous aimez lire ?



Oui, beaucoup, je passe tout mon temps à lire ! Les livres étaient très présents dans ma famille. A Noël, tout le monde recevait des livres et il arrivait que nous finissions la soirée chacun le nez dans un livre ! Ma grand-mère, elle, arrivait à lire et à tricoter en même temps...

Vous avez vécu dans beaucoup d'endroits avec votre mari, en avez-vous préféré un ?

Non, tous étaient différents, je me suis adaptée à tout, même à la région parisienne. J'ai bien visité Paris d'ailleurs, avec mon Guide Vert sous le bras, c'était formidable, j'étais libre. Lyon aussi est une belle ville, c'est intéressant à visiter, la Croix Rousse, c'est très riche.



Et Die ?

Nous avons une jolie maison dans Die que nous avons aménagée. Il y a beaucoup d'activités à Die, on n'était pas du tout isolés. Mais attention, on ne viendra pas vous chercher : il faut sortir de chez soi et aller vers les gens ; alors c'est facile de rencontrer d'autres gens ! Moi, je suis assez curieuse et j'ai l'habitude de m'adapter. Partout il y a un « entre soi », il faut donc aller vers les autres. Il y a beaucoup d'associations à Die, mes amis m'avaient dit que je trouverais forcément quelque chose qui me plairait. J'ai commencé par m'intégrer par la paroisse, j'ai aussi été dans un groupe de couture et petit à petit j'ai fait des connaissances. Et comme il n'y avait plus de pasteur, mon mari qui avait fait de la théologie y faisait des cultes.



Je suis arrivée à la maison de retraite par l'hôpital après m'être cassé le bras. Je ne pouvais plus vivre seule à la maison. Je ne sais plus exactement quand c'était. Je me plais bien ici, j'ai une chambre agréable, il y a des activités. Mais c'est comme partout, on ne viendra pas vous chercher, il faut aller vers les autres !

Entretien de Camille Darnaud du groupe des écrivains publics bénévoles avec Monique Roux, résidente des Ombelles.



Le Centre Hospitalier de Die accueille les photographies de Philippe Lamotte



EXPOSITION
PHOTOS - Galerie vitrée



Médiation
Animale

Médiation Artistique

Itinérance bien-être

Réminiscences et
redynamisations
sensorielles

du 2 au 30 octobre 2023



**A ne pas
manquer !**

Exposition peinture du 2
novembre au 11 décembre
2023.

Peintures à l'huile
d'Ali Benyahya
au 2ème étage du bâtiment
principal de l'Hôpital de
Die.

Les résidents, familles,
bénévoles et professionnels
sont invités à aller voir
l'expo.

Les champignons

Les champignons c'est goûté
il n'y a qu'à y goûter
pour se faire une idée
les champignons c'est goûté
il n'y a qu'à y goûter
pour se faire une idée

J'ai un pied dans la terre
un chapeau sur la tête
et.... je joue à cache-cache
dans les feuilles je me cache
me trouveras tu ?

Je suis gros ou menu

riquéqué ou joufflu
et je joue à cache-cache
dans les feuilles je me cache me
trouveras tu ?

Les champignons c'est mignon
mais il y a des fripons
il faut faire attention...
Les champignons c'est mignon
mais il y a des fripons
il faut faire attention..

J'ai un pied dans la terre.....

Sabine Delimal 07/10/2012



Un écureuil, sur la
bruyère,
Se lave avec de la
lumière.

Une feuille morte descend,
DouceMENT portée par le vent.

Et le vent balance la feuille
Juste au-dessus de l'écureuil ;

Maurice Carême

Le vent attend, pour la poser,
Légèrement sur la bruyère,

Que l'écureuil soit remonté
Sur le chêne de la clairière

Où il aime à se balancer
Comme une feuille de lumière.





~ Tarte tomates mozzarella ~



POUR 6 PERSONNES

1 pâte feuilletée, 200g de tomates cerises, 1 bouquet de basilic, 500g de mozzarella, 6 œufs, 500ml de crème liquide 20% MG, 100g de Gruyère râpé.

Chauffer le four à 190° C. Dans un plat allant au four, dérouler la pâte feuilletée puis procéder soit :

- en disposant sur la pâte les tomates cerise coupées en deux, la mozzarella coupée en tranches, les œufs battus avec la crème et le fromage râpé puis parsemez de basilic ciselé ou
- en mixant tous les ingrédients - mozzarella y compris - afin d'éviter d'avoir des fils au moment de la dégustation. L'aspect de la tarte ressemblera plus à un soufflé mais les saveurs restent intactes !

Le temps de cuisson est de 45 mn minimum. Bon appétit !

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

Contact : Mme **ACHARD Marie-Louise** 95 impasse Roses trémières 26150 DIE

Tél : 06 76 25 90 15

mail : 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.