

Le fil d'Ariane

*Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD
N° 66 (janvier, février & mars 2024)*

EDITO

Votre Fil d'Ariane vous a accompagnés tout au long de l'année dernière en témoignant de moments joyeux, divertissants, surprenants parfois, qui étaient pensés pour créer un moment convivial et de bonheur, mais surtout pour nourrir l'intérêt et stimuler la curiosité. Parmi les photos prises par le photographe Philippe Lamotte lors des ateliers, cette belle image résume l'harmonie, la joie, la participation, l'envie d'être ensemble



*... et c'est ce que nous vous souhaitons à toutes et à tous pour la
NOUVELLE ANNEE 2024,
qu'elle soit pleine de santé, d'amitié, de
joie et de bonheur !*

Daniela et toute l'équipe d'APACH

REJOUISSANCES



*ANIMATIONS
AUTOMNE - HIVER
2023*



C'est Noël !



Poème



Recette



ADHESIONS



Nous ont rejoints à l'EHPAD :

Mesdames : LAGET Marie, LAMARCHE Renée, MARCE Renée, OBRIER Jacqueline, PEZZO Aimée & SEMIN Huguette.




Messieurs : AUBANEL Yves, CUERVA Limberg, LAGET Michel, LEPINAY Paul & ROUX Michel.

Nous ont quittés :

Mesdames : ARCHAMBAULT Elisabeth, MURE Paulette, PETIT Micheline, ODDON Lucienne, ROUSSELLE Jeannette & SLOBODKIN Lucile.

Messieurs : JEAN DIT GAUTIER Claude & GUILLEMIN René.

Les anniversaires

 Janvier	Février 	Mars 
BELLONE Jean 2	DUHAUT Marie 3	BOEUF Jeannine 1
MONTBRAND Simone 5	SAUVAGE Nicole 3	ISOARD Marc 1
CARDOT Jeannine 8	BUCKVALD Marie- Claude 12	CHEVASSU Josette 11
POMMIER Anne 9	CHOPPIN Jeannine 13	MONZIES Gabrielle 16
CHALLABOUD Aride 12	VIGLIARON Louise 15	HUICI Benita 17
BERARD Maurice 12	MEUCCI Joëlle 16	GERVAISE Monique 19
BAUDOIN DIT 14	FRANCOIS Ginette 24	IZOARD Lucile 21
LAVALLEE Georgette 14	CHARRE Fernand 24	POURCEL Rose 23
CLAVEL-FRANCON Thérèse 14	BOUCHER Irène 27	GOURJON Thérèse 27
CRUCIL Yolande 17	BRUNEL Marie-Thérèse 27	ANASTAY Eliane 29
GUERRA Paulette 21		CHEGROUNE Philippe 31
LAGET Marie 24		
ROUVEURE Irène 25		
CHANCEL Jean-Claude 27		
BUFFEL François 27		

Cartes d'anniversaire pour chaque résident
réalisées par Dominique, bénévole
APACH
Merci Dominique !



Les grandes animations à venir pendant le 1er trimestre 2024

Aux Ombelles :

Lundi 22 janvier
à 14h30

CHORALE CHANTEQUINT

avec APACH



Au Fil de Soi

Jeudi 8 février
à 15h
au 1^{er} étage du FDS

Après-midi avec

ENTR'AMIS

2 musiciens chanteurs
Guitare et harmonica
offert par APACH



Aux Ombelles :

jeudi 29 février
à 14h30

Démonstration de danse des
années 40 - 50

Avec Mme Feultaine et son groupe



Les ateliers d'APACH

Aux Fleurs

Les lundis

Atelier après-midi convivial :
jeux de mémoire et petits chants
avec Sabine Delimal



Aux Fleurs

Les lundis

De 15h30 à 17h30

Atelier gymnastique douce

avec Jacqueline RASSAT



Au Fil de Soi

Les mardis

Atelier contes et chants

avec Claude BINA et Bénédicte GARCIA



Aux Fleurs

Les mercredis

Rencontres individuelles
sur la mémoire de nos anciens
Avec Annick DUCOMET



Aux Fleurs

Les jeudis

Atelier jeux de société

avec Malou ACHARD
et Thérèse TEYSSIER



APACH vous informe des activités planifiées ou envisagées dans les prochaines semaines ou mois à venir :

Les sorties au marché reprendront ce printemps.



Ce printemps, les résidents pourront voir l'exposition de peintures à l'huile d'Ali Benyaya à l'hôpital

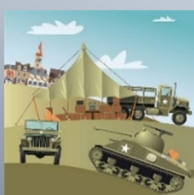


Les sorties joëlettes pourront aussi reprendre (avec le soutien financier d'APACH).

Les professeurs d'Activités Physiques Adaptées devraient faire un projet en rapport avec les JO.



La chromothérapie avec Carole Chapeau a commencé.



En 2024, des sorties en lien avec l'anniversaire du débarquement seront organisées.

A la demande de Carole Chapeau, nous publions volontiers cette information

Printemps des aidants (maison départementale de l'autonomie)

du 1er mars 2024 au 30 juin 2024.

Séances gratuites de chromothérapie

"bien-être par la lumière de couleur"

Pour les familles des résidents/aidants du Fil de Soi et des Fleurs.

Inscription à partir de janvier 2024 par téléphone.

Contact: Carole Chapeau 07 67 39 08 41

Le prochain Fil d'Ariane qui sortira en début avril sera un numéro hors-série ! Nous vous ferons découvrir un peu plus APACH, son histoire, son fonctionnement, qui sont ses bénévoles, et nous parlerons aussi de vous, les résidents et de vos familles ainsi que des émotions et des joies que vous nous apportez !

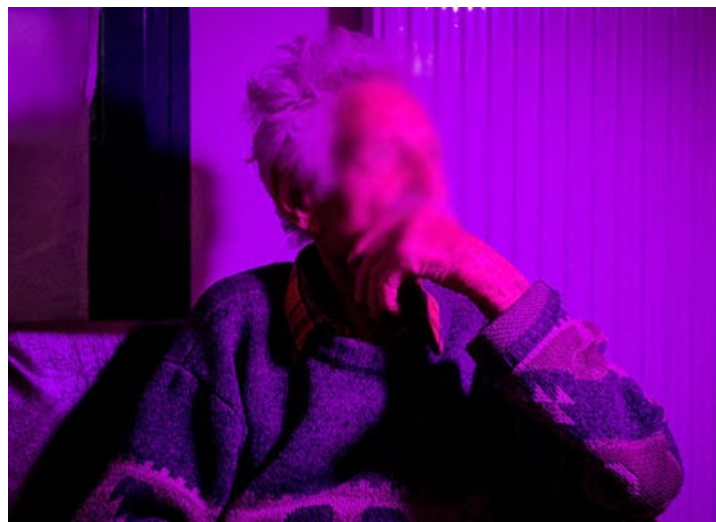
Vous souvenez-vous du thème de la Semaine Bleue en octobre dernier ? C'était « *Vieillir ensemble : une chance à cultiver* » qui soulignait l'importance de « *bien vieillir* » par le maintien d'un état d'esprit actif, créatif et attentif aux événements et aux relations interpersonnelles, en deux mots, en étant curieux ... et ce trimestre on peut dire que vous avez bien nourri votre curiosité ! Regardez ...



Un parterre attentif pour le ciné-débat au cinéma Le Pestel le 2 octobre 2023



Quand on dit : en voir de toutes les couleurs ...

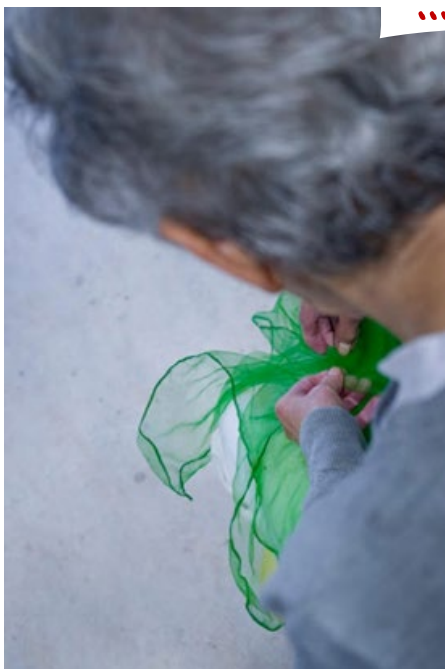


Séance de chromothérapie au Fil de Soi avec Carole Chapeau
avec le soutien de la conférence des financeurs
Octobre 2023
Les photos sont de Philippe Lamotte – photographe professionnel

... et quand aux couleurs s'ajoutent les parfums ...



... c'est la fête des sens !



Atelier de redynamisation et réminiscences sensorielles
1^{er} décembre au Fil de Soi
crédit photos : Philippe Lamotte

Oui, mais ... et le goût ? Vous voilà servis !



Atelier cuisine unité 3 Fil de Soi
13 novembre 2023



Purée courge butternut offerte par Mme Feuiltaine
Atelier cuisine unité 5 Fil de Soi
15 décembre 2023

Un soupçon de câlino-thérapie, c'est bon pour le moral !



Médiation animale aux Fleurs avec Charlène Siniscalchi et ses petits - amis - novembre 2023



Et puis profiter d'un massage au son de la harpe... c'est magique !!

Itinérance bien-être
au son de la harpe
aux Fleurs
14 décembre 2023
Avec le soutien
financier de la
conférence des
financeurs





Mardi 19 et jeudi 21 décembre, nous avons fêté les Noëls à l'EHPAD du Centre Hospitalier du Diois. Cette année, les familles étaient à nouveau invitées et ont pu profiter avec leurs aînés d'une après-midi joyeuse avec des chants de Noël que tous ont fredonnés et même dansés.



L'embaras du choix!

Il y avait de l'ambiance au goûter de Noël des Fleurs ce mardi 19 décembre ! Avec JOUR DE FÊTE



Au Fil De Soi, c'était un dîner avec les familles : tout le répertoire des chants de Noël y est passé et même des danseurs avec résidents et soignants ont animé la salle. Pour l'apéritif : vin chaud puis le menu servi par soignants et bénévoles avec velouté de légumes, pizzas, quiches, moelleux aux épinards, roulés à la charcuterie, toasts au fromage, puis les desserts avec tartes diverses, gâteaux au chocolat, et bûches de Noël, bien sûr arrosées de clairette ... tous ont bien fini les assiettes proposées ! L'ambiance était joyeuse et animée, tous échangeant avec leurs convives de table.

Et pour finir, une séquence ... irrésistible !



Itinérance médiation animale
avec Charlène Siniscalchi (bénévole)
5 octobre 2023

Le bonhomme de neige

*Dans la nuit sans faire de bruit
est tombée la neige
Tout est blanc maintenant
et moi j'suis content
Mes chaussures, mon bonnet
Mes moufles, un manteau épais
mes chaussures, mon bonnet
et me voilà prêt
Pour faire un bonhomme de neige
dans le jardin avec Quentin
un beau bonhomme de neige
plus grand que moi
épais comme ça
Dans la nuit sans faire de bruit
est tombée la neige
Tout est blanc maintenant
et moi j'suis content*



Pour le ventre, Boule blanche
Pour la tête, blanche boulette
Pour le ventre, Boule blanche
pas de pieds, pas de souliers
Pour faire un bonhomme de neige
dans le jardin avec Quentin
un beau bonhomme de neige
plus grand que moi
épais comme ça
*Dans la nuit sans faire de bruit
est tombée la neige
Tout est blanc maintenant
et moi j'suis content*
une écharpe, un chapeau mou
une carotte, deux p'tits cailloux
une écharpe, un chapeau mou
pipe en bois et puis c'est tout.

Sabine Delimal



~ gâteaux sablés façon palets bretons ~

Pour 15 gros gâteaux :

Ingrédients : 250 g de farine ; 125 g de beurre mou ; 125 g de sucre ; une pincée de sel ; 3 cuillères à soupe de rhum avec 1 cuillère à soupe d'eau mélangées dans un verre ; 1 sachet de levure chimique.

Temps total : 25 min Préparation : 10 min Cuisson : 15 min
Repos : 30 min

ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Mélanger la farine, le sel et la levure chimique

ÉTAPE 2 : Ajouter le sucre

ÉTAPE 3 : Incorporer le beurre pommade et mélanger à la main

ÉTAPE 4 : Ajouter à la préparation rhum + eau max 70ml ; en faire ensuite une boule et l'emballer dans un torchon humide et réserver au réfrigérateur environ 30 min.

ÉTAPE 5 : Étaler la pâte puis faire des formes (exemple : rond), puis mettre vos gâteaux sablés au four à 180°C (thermostat 6) environ 15 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

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.