

Le fil d'Ariane

Bulletin trimestriel réalisé avec et pour les résidents EHPAD

N° 76 (juillet, août & septembre 2026)



EDITO



Le printemps a tenu ses promesses — et même davantage. Dès la fin mai, la chaleur s'est installée comme en plein été, portant avec elle une belle effervescence : concerts, danses, fanfares, chorales, visites d'animaux dans les salons ..., pique-niques en plein air, premières sorties à la piscine ... Les promenades en biclou ont repris aussi, ce triporteur qui permet aux résidents qui le souhaitent de sortir en ville ou en extérieur avec un soignant, un bénévole ... ou, encore mieux, avec quelqu'un de leur famille ! Et pour celles et ceux qui ont pu se rendre à la ferme aux papillons, c'est tout un univers incroyable de plantes et papillons qui viennent vous frôler le visage, les jambes, voire se poser un instant sur vous ... une expérience incroyable !

L'été est maintenant bien installé ... et les activités vont de pair : toujours des sorties en perspective sous diverses formes pour goûter aux saveurs estivales et prendre un peu d'air frais ! Sans doute un peu moins d'animations et d'ateliers en juillet et août car, bien sûr, les bénévoles d'APACH partent aussi en vacances, avec les enfants, petits-enfants ... mais pas d'inquiétude ! Nous ne serons pas complètement absents et nous allons nous relayer au cours de l'été ... nous ne vous oublions pas ! Et Marie-Flora, Sarah, Sandrine, Marie-Pierre et les équipes soignantes seront là à vos côtés ... celles et ceux qui au quotidien veillent à votre bien-être !

Et pour la rentrée automnale, nous pensons déjà aux spectacles et animations que nous aurons plaisir à partager avec vous ... avec des surprises ! Vous découvrirez cela à l'automne ...

Bel été à toutes et à tous !



REJOUISSANCES



**ANIMATIONS
PRINTEMPS - ETE
2026**



*Les ateliers
hebdomadaires de
APACH*



RECIT DE VIE



Chanson



**MAGIE D'UNE
RENCONTRE**



Votre soutien

Nous ont rejoints à l'EHPAD :

Mesdames : ALLIOT Nicole, BŒUF Renée, BOUCHE Véronique, DUBRAY Brigitte, DUMONT Martine, FOUCHAUX Micheline, GERARDIN Carole, LANDRY Georgette, MATHIS Danielle, PICCA Claudie, ROCHETTE Lucette, TONNEAU Monique & VALLENTIN Jacqueline.

Messieurs : BARNAUD François, BOUIX Philippe, BRUNET Thierry, FAURE Jean-Pierre, GUILLET Gilbert, MOREAU Roland, QUEUDOT Jacques & RONAT Jean.

Nous ont quittés :

Mesdames : BERTOIX Odette, BESSAT Yvette, BRUN Monique, FRASSE-SOMBET Suzanne, ODDON Simone, LELIEVRE Jacqueline, POOK Renate, SCHLAGDENHAUFFEN Marie & VOZNIAK Maria.

Messieurs : COUSIN Jean, ISOARD Marc & MOULON Roger.

Les anniversaires

 Juillet		Août 		Septembre 	
MARCE Gaston	2	RICCI Marc	1	SPOLDI Jean-Pierre	4
FOUCHAUX Micheline	4	FRANCOIS Geneviève	4	GUILLET Gilbert	6
MANDALLAZ Monique	11	DUCORD Bruno	6	PROMPSAUD Thècle	6
PIOGER Colette	11	CASTILLO Antonia	7	AUBERT Françoise	12
DECERLE Claude	14	BARNARIE Claude	10	EUGUEHARD Elise	13
BERTRAND Eric	23	BUCHE Jean	11	VU DANG Quy	16
FAURE Jean-Pierre	23	LAMBERT Christiane	14	LEPINAY Paul	17
LEFEVRE Colette	25	CHAussy Jacques	17	DIDIER Lucile	18
GRANGERON Solange	31	PERIER Michel	20	DOUILLERE Nicole	18
		THOME Marie	20	ROCHETTE Lucette	23
		BAUDART Micheline	23	MENARD Jocelyne	24
		BRINGARD Robert	25	AUDRA Jean-Paul	25
		MATHIS Danielle	28	BODIN Pierrette	27
		PLANEL Nathalie	28	GARNIER Jacqueline	29
		ALLIOT Nicole	30		
		BALDERANIS Dimitri	30		
				Cartes d'anniversaire pour chaque résident réalisées par Dominique, bénévole APACH Merci Dominique !	

Les grandes animations à venir pendant le 3ème trimestre 2026

(animations programmées par le CH du Diois avec le soutien d'APACH)

Au Fil de Soi et aux Fleurs Sorties pendant les mois de juillet, août et septembre Pour le FDS, les vendredis Pour les Fleurs, les mardis	BALADES EN TRIPORTEUR avec Stéphane et les bénévoles de BICLOU ET VOUS avec une animatrice ou un bénévole <i>(avec le soutien financier de la commission des financeurs et de APACH)</i>	
Au Fil de Soi et aux Fleurs <u>En juillet et août</u> : une matinée par semaine <u>Du début à mi-septembre</u> : une après-midi par semaine	SORTIES PISCINE avec le personnel du CH	
Aux Ombelles à 14h30 jeudis 9 & 23 juillet <i>(avec le soutien de la commission des financeurs)</i>	Atelier théâtre « L'ADDICTION S'IL VOUS PLAÎT » avec TRAJET SPECTACLE avec Marie-Flora	
Aux Fleurs après-midi jeudi 30 juillet Jeudis 3 et 17 septembre Salon des Familles	MASSAGE EN MUSIQUE EN CHROMO Avec Marie Flora, Alexia, Carole et Musica Vostra <i>(avec le soutien de la commission des financeurs)</i>	
Au Fil de Soi et aux Fleurs jeudi 6 août matin et après-midi	MARCHE DES POTIERS Avec Sarah et Marie-Flora	
Au Fil de Soi Jeudi 20 août après-midi Salle Animation	BRADERIE DU FIL DE SOI avec Sarah et Marie-Flora	
Aux Ombelles à 14h30 Mardi 8 septembre	CAFE CONVIVIAL DU CVS avec Sarah R	
Aux Ombelles à 15h Reprise mercredi 9 septembre une semaine sur deux	CHORALE DES FLEURS avec Jean-Pierre, bénévoles et animatrices offert par APACH	
Au Fil de Soi à 15h Reprise mercredi 16 septembre 1 semaine sur 2 Alternance RDC et 1er étage	CHORALE avec Jean-Pierre, bénévoles et animatrices offert par APACH	
Au Fil de Soi Mardi 22 septembre place St Génix	SPECTACLE INTERGENERATIONNEL DE LA COMPAGNIE CIRCLIPS avec Elsa Bishop et avec des classes de l'école de Chabestan et du Collège	

Aux Fleurs
Les lundis de 15h30 à 17h30

Atelier gymnastique douce
 avec Jacqueline RASSAT



Au Fil de Soi
Les lundis
de 15h à 16h

Atelier yoga et gym douce
 avec Valérie ROCHETTE et Dominique FAVIER



Au Fil de Soi
Les mardis de 15h à 16h

Atelier contes, jeux et chants
 avec Claude BINA et Bénédicte GARCIA



Aux Fleurs
Les mardis à 15h

Lectures sur la vie dioise et partages
 avec Annick DUCOMET



Aux Fleurs
Les mardis à 15h

Réveil musculaire
 avec Maryline MARCEL



Aux Fleurs à 15h
Un mercredi sur deux
 (quand il n'y a pas chorale !)

Atelier lecture
 avec Christine SIMON



Aux Fleurs
Les jeudis à 15h

Atelier jeux de société
 avec Maryline MARCEL



Aux Fleurs
Les vendredis à 14h30

Atelier dessin et coloriage
 avec Geneviève MUGUET



Aux Fleurs
Les vendredis à 15h

Atelier lecture (livres, journaux...) et sorties
 avec Jip KETEL



Quelle aventure !

En **juillet**, on se lance ... et surtout on pédale !
 L'association Tout à Biclou vient de former au mois de juin 4 bénévoles d'APACH pour conduire le cyclobus ... qui permettra à 6 résidents du Fil de Soi de pédaler, accompagnés de soignants et de bénévoles sur le cyclobus emprunté normalement par les parents d'élèves pour accompagner chaque jour des groupes d'enfants à l'école (selon les quartiers).

APACH a souhaité en faire bénéficier les résidents encore valides et qui ont besoin d'exercice pour une sortie hebdomadaire sur des petites routes proches de l'EHPAD !

L'Epatante Épopée de la Cie « La Vagabonde » : rien que le titre évoque déjà l'émerveillement de la petite dizaine de résidents du **Fil de Soi et des Fleurs** qui ont pu assister au spectacle dans les locaux du Théâtre de Die le 19 mai. Nous avons tous été fascinés par la richesse artistique de cette représentation, où musique et émotions ont su toucher nos cœurs et réveiller en chacun de nous des souvenirs précieux ! Les décors, les costumes, la mise en scène nous ont transportés bien au-delà des murs de l'EHPAD !

Merci au Théâtre Les Aires pour l'offre des places aux accompagnants !

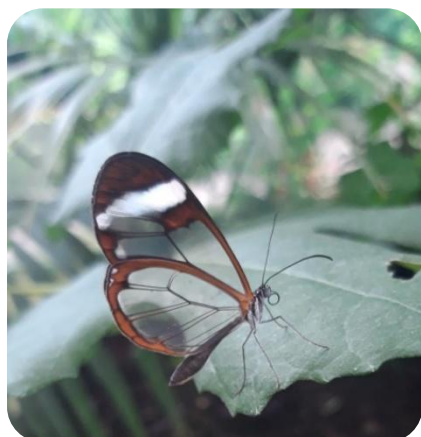
L'association APACH finançait la place des résidents.

Et vivement la prochaine aventure culturelle ensemble !

Magie d'une inoubliable après-midi théâtrale ...



... d'un moment suspendu hors du temps ...



Plongés dans une serre tropicale luxuriante, entourés de fleurs colorées et de plantes exotiques, c'est avec émerveillement que les résidents ont pu admirer les papillons virevoltant autour d'eux en liberté. Un moment hors du temps qui apporte joie et enchantement ... Les sourires se sont multipliés, les regards envoûtés témoignent de cette bulle de douceur partagée entre résidents et accompagnants. Une expérience sensorielle et apaisante que l'association APACH est heureuse de pouvoir financer.

**Sortie à la Ferme aux papillons
pour
les résidents des Fleurs et du Fil
de Soi**



... ou d'une visite "tendrement" inattendue !

Les visites de « nos compagnons à quatre pattes » réveillent en chacun de nous des souvenirs tendres et des émotions anciennes. Caresser le pelage soyeux des chiens ou écouter le ronron apaisant du chat fait naître des instants précieux, emplis de joie et de réconfort.

Médiation animale aux Fleurs et au Fil de Soi

Magie d'une après-midi de printemps ...

Comment mieux couper la routine des résidents de l'EHPAD, que de proposer l'organisation d'un thé dansant ? C'était le cas jeudi 18 mai **au Fil de Soi**.

Les ingrédients pour un après-midi bien réussi n'étaient pas compliqués :

- Justine à l'accordéon !
- plusieurs bénévoles APACH, avec toute l'énergie pour faire danser et mettre l'ambiance !
- les soignant(-e)s eux-mêmes heureux de sortir de leur routine de soins,
- quelques membres des familles
- et bien sûr les résidents eux/elles-mêmes, prêts/prêtes à fêter et à bouger !!

La musique était connue car c'étaient des chansons inscrites depuis longtemps dans les gènes de nos anciens.

Pas besoin de les convaincre pour les faire participer : tous ont bougé au rythme des chansons, on a dansé... frappé dans les mains... chanté, fait valser les fauteuils ...

Cet après-midi-là au Fil de Soi, il n'y avait plus de résidents ou de non-résidents, il n'y avait que des gens heureux, comme dans la *Ballade des gens heureux* de Gérard Lenormand !

Le thé dansant = un petit médicament magique pour sortir de son ennui et de sa solitude !!

Jip, bénévole Apach



Sous un ciel lumineux, dans le petit bois de pins de Marignac, les résidents des FLEURS et du FIL de SOI (sur deux jours consécutifs) ont vécu un moment magique : un véritable pique-nique en pleine nature - la commune de Marignac avait mis la base de loisirs à notre disposition ; la Commune libre de St Marcel avait très gentiment installé son grand barnum pour permettre d'ombrer davantage. Et l'association APACH finançait les prestations musicales : un sacré quatuor le mardi avec Entr'Amis et le mercredi : Gérard et Cathy de Jour de Fête, qu'il n'est plus nécessaire de présenter, avec orgue de barbarie, guitare et accordéon !

À l'ombre des pins, on se laisse bercer par les notes joyeuses d'un apéro en musique. Rires partagés, repas convivial entre résidents, soignants et bénévoles, et même quelques pas de danse improvisés... Tout avait été soigneusement préparé pour que ces deux journées soient des parenthèses où chacun peut oublier ses soucis et se laisser prendre par la douceur de la vie et de la musique...

Bénédicte, bénévole Apach





Un grand merci des résidents à Echo Diois !!

Samedi 20 juin, en avant-première pour fêter l'été, l'association APACH avait invité l'Écho du Diois à venir donner une aubade, successivement dans les deux sites de l'EHPAD.

Les musiciens de notre fanfare dioise sont venus avec leur enthousiasme et leur énergie réjouir les résidents ...

Pour les résidents, ce fut un très grand moment de souvenirs, d'émotions et de joie...partagés avec nous bénévoles et également soignants !

Les résidents ont chanté bien sûr ! Mais aussi dansé, en particulier au Fil de Soi, et aux Fleurs, ce sont surtout les fauteuils qui ont « valsé » !!!

Et de petits commentaires qui ont fusé ici et là « Ça me fait mal aux oreilles, mais c'est tellement bien ! » Hélène, avec des larmes pleines les yeux : « Ce morceau, ils le jouent pour moi ! ». Le clou de cette après-midi festive, nous a été offert par Patrick au Fil de Soi : ancien batteur et musicien, il est allé en fin de spectacle emprunter les baguettes d'un des tambours ; et là, tout son savoir-faire d'avant est revenu avec une joie sans pareil, qui est venue illuminer son visage. La fanfare s'est remise à jouer avec lui : magnifique !!

Si les musiciens leur ont apporté énormément de joie, la réciproque est là : nous tous, familles, bénévoles et soignants qui étions à leurs côtés, sommes repartis avec une énergie renouvelée ...

Pour APACH, Bénédicte



J'ai accompagné un résident sur une sortie en triporteur. M. P. s'installe à mes côtés sur la banquette.

Go pour la sortie en extérieur, direction quartier de Piscigne pour voir la nature sous le soleil. Nous ne voyons pas les nids de poules, mais qu'est-ce que ça secoue !!

Le parfum des acacias essaye de chatouiller le nez de M. P., pas de réaction, odorat disparu suite à un covid. Tant pis, on se concentre sur toute la palette des verts, M. P. me montre où habite un membre de sa famille.

Lors d'une montée ... surprise ! Notre chauffeur ne pédale plus, le triporteur grimpe tout doucement grâce au moteur électrique.

Pour le retour, la route descend légèrement, la vitesse augmente sans effort, un petit vent oblige M. P. à resserrer son écharpe rouge.

Retour intramuros, M. P. est content de son escapade.

Maryline, bénévole Apach

Mme M. née le 11 juillet 1955, à Digne-les-Bains

Entretiens réalisés par Brigitte Brunel des Écrivains publics de l'ESCDD pour APACH.

Janvier/février 2026

Je suis ici depuis un an et demi. Ma fille qui habitait Grillon m'a collée en EHPAD à Nyons. Comme mon compagnon habite Die, je l'ai rejoint. C'est à cause de mon pied : j'allais aux toilettes vers deux heures du matin, mon pied s'est coincé entre la porte de ma chambre et le mur, je suis tombée et je n'ai pas pu me relever. Je suis restée par terre pendant six heures sans pouvoir bouger. C'est mon compagnon qui m'a trouvée vers huit heures et qui a appelé les pompiers. Les soins se sont mis en place. Oui, ça m'a fait mal, mais c'est surtout ma fierté qui en a pris un coup. Je ne peux plus marcher. Je suis en fauteuil... Et depuis un an et demi que je suis ici, je n'ai vu un kiné que cette semaine !

Je suis née à Digne, puis mes parents sont partis à Montlaur-en-Diois où ma mère a été nommée institutrice. Elle est née en 1923. Mon père était militaire. L'armée, c'était sa vie... Il est né en 1915. Il a connu la guerre à Die et a été deux ans prisonnier en Pologne. Quand il a pris sa retraite à 32 ans – à l'armée on peut prendre sa retraite jeune, il est entré à l'ONF à Die puis à Luc-en-Diois. Il avait quatre enfants à nourrir, il ne pouvait pas se permettre de ne pas travailler. L'aînée, D., était visiteuse médicale pour une « boîte » suisse. Puis vient G., 76 ans, qui a travaillé sur les barges de pétrole à l'étranger. Je suis la troisième. Et enfin JP, militaire lui aussi.

Mon frère JP a eu le même parcours que mon père : même amour du métier, beaucoup de voyages, même famille avec quatre enfants. Il habitait Nîmes. Il est décédé : il s'est noyé en Guyane où il avait été envoyé. Un week-end, il est parti avec un copain sur un bateau de pêche. Comme le temps changeait, ils ont décidé de rentrer. Ils ont fait demi-tour, JP a remonté l'ancre du bateau. D'habitude c'était Michel, son copain, qui la remontait mais cette fois-là, on ne sait pas pourquoi, c'est lui qui l'a fait. Une lame de fond a retourné la barque, Michel s'est retrouvé à l'eau. Une deuxième lame a fait que JP s'est retrouvé le cou accroché à la chaîne de l'ancre. Il ne s'est pas noyé, en fait, il a été comme pendu. Il avait 38 ans. Je n'irai jamais en Guyane.

J'étais esthéticienne. J'ai toujours voulu l'être. À 13 ans déjà, je savais que je serais esthéticienne. Ma mère ne comprenait pas pourquoi. Faut dire qu'elle et les produits

de beauté, ça faisait deux ! De son côté, mon père m'a dit « *Passe ton bac d'abord !* ». Ce que j'ai fait au lycée de Die. L'école primaire, je l'avais faite à Montlaur, avec ma mère comme institutrice. On avait un appartement de fonction, au-dessus de l'école. Quand on quittait l'appartement, dès qu'on se retrouvait dans la cour, automatiquement on appelait ma mère « *Madame* » et on la vouvoyait. Elle avait tendance à être plus sévère avec nous. Elle avait peur qu'on l'accuse de favoritisme.

Après le bac, j'ai fait un an dans une école d'esthéticienne à Marseille. Je suis revenue à Die quand j'ai eu mon diplôme. Je n'ai pas trouvé de travail d'esthéticienne tout de suite. Alors j'ai fait des petits



boulots : j'ai ramassé les fruits, fait des ménages chez des particuliers ou du repassage chez moi pour le compte de particuliers. Un jour, j'ai vu une petite annonce dans *Le Dauphiné* : quelqu'un cherchait une jeune fille au pair en Italie. J'ai écrit et j'ai été

acceptée. J'avais appris l'italien au lycée et l'anglais en première langue. Je ne voulais pas faire allemand et il n'y avait pas d'autres langues, alors c'est l'italien que j'avais appris. Je suis partie à Biella, à côté de Turin, dans une famille très riche qui habitait une grande maison. Le papa avait une usine à Turin et une au Canada. Ses usines fabriquaient des jouets, des épées... La mère était avocate. C'était l'époque des Brigades Rouges, des enlèvements. Je n'avais pas peur mais les parents avaient peur. Je m'occupais des deux garçons de la famille : Eduardo et Vittorio. Je n'étais pas la première jeune fille au pair et les enfants parlaient déjà pas mal

le français. Les parents voulaient que je leur fasse des dictées, les enfants préféraient que je les aide pour leurs devoirs... Je devais aussi m'occuper de leur chambre, de leur salle de bains. Et j'aurais dû faire les allers-retours à l'école mais finalement c'est leur père qui les embarquait le matin. Il partait au travail au même moment et les ramenait le soir. Peut-être à cause de la peur des enlèvements. Les garçons étaient sympas et terribles à la fois. Surtout le petit Vittorio. Ils avaient environs 8-10 ans. Vittorio disait « *tous les français sont des crétins* ». Mais ce ne sont pas deux gamins qu'allaient me faire peur ! Et tout s'est bien passé. La



mère avait peur que je parte alors elle me laissait régulièrement rentrer à la maison. Tous les 15 jours, je revenais à Montlaur. Ils me payaient les trajets, le train, tout... Cette année passée en Italie m'a beaucoup plu. J'adore l'Italie, la langue, la cuisine, Rome, Florence. J'y ai eu mes premiers amoureux. Plein d'amoureux... Des

amours de jeunesse et le charme italien aidant...



Après l'Italie, je n'ai pas trouvé de travail d'esthéticienne tout de

suite. J'ai demandé à travailler à la piscine de Luc-en-diois. A la piscine je faisais la billetterie, l'ouverture, l'accueil. Je me baignais entre midi et deux quand il n'y avait plus personne. J'adore l'eau. C'est d'ailleurs à la piscine, celle de Die, que j'ai rencontré mon mari. Je ne sais plus trop quand. J'étais



admirative de son crawl. Mon père qui nous avait appris à nager avait tenté désespérément de nous apprendre le crawl. On a commencé à se parler, à boire un café, et il est devenu mon mari. Mais on a divorcé. On pourrait dire que c'est par incompatibilité d'humeur. Il était kiné, à l'hôpital de Die, et voyait beaucoup de monde. Moi, j'adorais sortir, et lui le soir n'en avait plus l'envie. Il voyait trop de Diois... On est resté en bons termes. Il est décédé maintenant, brutalement, à l'hôpital d'une crise cardiaque ou d'un AVC. Je l'ai su par ma fille. On a eu deux enfants. L'aîné, un garçon, 41 ans, vit à Thonon. Il travaille dans une brasserie. La seconde, 35 ans, était secrétaire de direction mais sa « boîte » a fait faillite et elle a dû déménager, je ne sais pas où elle habite maintenant. C'est elle qui m'a mise à l'EHPAD. Elle pensait que c'était mieux pour ma santé, ce qui est faux parce que ma santé est en train de partir en biberine... J'étais bien chez moi, des gens passaient m'aider : des infirmières, des auxiliaires de vie, mais voilà, je suis ici... Mes enfants ne viennent jamais me voir, je ne vois pas mes petits-enfants non plus.

Mon compagnon vient me voir deux fois par jour. Il est de Saint-Julien-en-Quint. Il est à la retraite maintenant. Il était plombier. On s'est rencontrés grâce



aux boules ; je jouais devant mon immeuble avec des enfants, il est venu regarder le jeu, c'est comme ça qu'on s'est connus. On ne s'est jamais mariés

parce qu'il n'a jamais divorcé, sa femme ne veut pas.

Ce que j'ai aimé dans ma vie, ce sont les voyages. J'en ai fait beaucoup. Des voyages organisés, avec ma sœur et sa « boîte » suisse, ou avec mon mari, des copains. Je

suis allée en Asie : Thaïlande, Birmanie, Vietnam. Le Vietnam a été mon voyage préféré. Mon père a fait la guerre là-bas, d'où mon amour pour ce pays. J'ai aimé leur hospitalité, la nourriture, tout... Je suis allée en Allemagne, en Angleterre où mon frère habitait, en Espagne, au Portugal. J'ai vu la Tunisie, la Guadeloupe, la Martinique, Saint-Barthélemy, Djibouti, l'Irlande...

Je suis aussi allée au Sénégal, avec ma mère, hébergées dans un domaine qui avait une boîte de nuit où j'allais danser. Deux jeunes femmes, des jumelles qui ont su que j'allais au Sénégal, m'avaient confié à Die un paquet pour un Sénégalais, un certain Alex qui avait un atelier de bijoux. A l'extérieur du domaine il y avait des cases d'artisans et je suis allée me renseigner sur ce petit marché. Aussitôt une nuée d'enfants m'a entourée. Tous disaient s'appeler Alex ! Mais ça ne pouvait pas être l'un d'eux. J'avais vu des photos d'Alex : il faisait très vieux et avait plutôt l'air d'un sage avec une barbe. Finalement on m'a montré la case d'Alex, qui a été très surpris de recevoir ce colis. Il était marié, il avait des enfants. Il m'a offert le thé et m'a demandé si je reviendrais le voir, si je voulais visiter le pays. J'ai été tout de suite d'accord. Je ne faisais pas les circuits organisés par le domaine. Un cousin à lui m'a emmenée au cœur du pays, chez l'habitant, et même dans une vraie boîte de nuit sénégalaise, autre chose que celle du domaine. Alex est venu me voir avec le survêtement que les filles de Die lui avaient fait parvenir. Elles avaient bien choisi, il lui allait très bien !

C'est vrai, j'ai beaucoup voyagé, mais pas autant que ma sœur aînée, qui habite Montpellier aujourd'hui. Elle a 79 ans et voyage encore...

Ces trois peluches sur mon lit sont des souvenirs. La grenouille évoque ma fille, que j'appelais Grenouille, parce que quand elle est née elle était toute petite, recroquevillée sur elle-même. L'élan est un souvenir d'un ami, le meilleur, qui s'est tué en voiture. Je ne sais plus d'où vient la troisième peluche, le nounours. Il est là, je le garde.



Maintenant, la seule chose dont j'ai envie, c'est de foutre le camp d'ici. Je ne connais personne, je n'ai pas envie de rencontrer des gens. Je n'y tiens pas. A midi, je mange en face d'un monsieur qui mange comme un cochon, alors, je les vois assez... Je préfère lire. Je lis beaucoup, des polars que je prends à la bibliothèque quand elle passe. En ce moment je lis *La princesse au petit moi*, de Jean Christophe Rufin.

LE SUD de Nino Ferrer

C'est un endroit
Qui ressemble à la Louisiane
À l'Italie
Il y a du linge
Étendu sur la terrasse
Et c'est joli

*On dirait le Sud
Le temps dure longtemps
Et la vie sûrement
Plus d'un million d'années
Et toujours en été*

Y a plein d'enfants
Qui se roulent sur la pelouse
Y a plein de chiens
Y a même un chat
Une tortue, des poissons rouges
Il ne manque rien



*On dirait le Sud
Le temps dure longtemps
Et la vie sûrement
Plus d'un million d'années
Et toujours en été*

Un jour ou l'autre
Il faudra qu'il y ait la guerre
On le sait bien
On n'aime pas ça
Mais on ne sait pas quoi faire
On dit "c'est le destin"
Tant pis pour le Sud
C'était pourtant bien
On aurait pu vivre
Plus d'un million d'années
Et toujours en été

Magie d'un printemps en
couleurs !



*Fresque collective réalisée en
atelier art-thérapie avec les
résidents du FDS et Sarah Rivière
animatrice art-thérapeute, sur le
thème du printemps : Branches de
cerisiers. Réalisation en peinture et
dessin. Taille : 2 mètres
Création réalisée au mois de mai.*

Quand les générations se rencontrent, les cœurs se rapprochent

Die — Vendredi 3 avril, à l'accueil de jour du centre hospitalier du Diois, ce n'était pas une rencontre ordinaire. C'était un moment suspendu, une parenthèse humaine où deux générations se sont apprivoisées, écoutées et profondément touchées.

Dans le cadre du projet « Coup de Pouce 3ème », partenariat entre la cité scolaire de Die et l'Espace Jeunes de l'ESCDD, une action solidaire s'est déroulée à l'EHPAD du Centre Hospitalier du Diois. Porté par les éducatrices de l'Espace Jeunes et les accompagnants de l'accueil de jour, ce projet a permis la rencontre entre les générations.

Huit adolescents sont venus à la rencontre de huit aînés. Très vite, les regards timides ont laissé place aux sourires, et les premiers mots aux confidences. En binômes — un jeune, un aîné — chacun a pris le temps de découvrir l'autre, au-delà des âges et des idées reçues (années de naissance de 1933 à 2010).

Au fil de l'après-midi, les échanges se sont poursuivis lors de balades en triporteur avec Biclou & Vous, financées par la conférence des financeurs. Portées par le calme du plein air, les conversations sont devenues plus naturelles, plus profondes. Des fragments de vie se sont racontés, des souvenirs ont refait surface.

Dans le hall du Fil de Soi, les mains s'activaient autour d'une fresque collective sur le thème « ce qui nous rassemble ». Dessins, peintures, collages...

chacun a laissé une trace. Cette œuvre sera bientôt exposée à la médiathèque et au centre hospitalier.

Au-delà des activités, c'est une véritable rencontre humaine qui s'est jouée. « On a vu des regards s'illuminer, des mains se tendre... c'était très émouvant », confie une professionnelle. La présence de Radio Diois a permis de donner une voix à ces instants précieux.

Ce vendredi-là, chacun est reparti un peu différent — les jeunes enrichis par les histoires de vie, les aînés portés par l'énergie et l'attention reçues. Tous avec le sentiment d'avoir partagé quelque chose de rare.

C'est la deuxième année que cette rencontre intergénérationnelle se déroule dans le cadre du projet Coup de Pouce 3ème. Pour les jeunes, l'objectif est de s'impliquer dans une action collective dont ils sont fiers, qui enrichit un parcours encore en construction. Pour les aînés, il s'agit de valoriser leur vécu en leur donnant une place active dans l'échange et en favorisant la transmission de leur expérience.

Pour nous, accompagnants, ce fut une réelle réussite. Nous remercions les aînés et les jeunes qui se sont impliqués et qui nous ont fait confiance.

[extrait du texte envoyé par Delphine et Harmony de l'Accueil de Jour du Fil de Soi]





VOTRE SOUTIEN EST PRÉCIEUX

Depuis plusieurs années, l'association **APACH** œuvre auprès des résident-es du Fil de Soi et des Fleurs pour proposer, tout au long de l'année, des animations musicales et culturelles gratuites.

Grâce à l'**engagement précieux de ses bénévoles**, APACH organise :

- des ateliers musicaux réguliers,
- des temps festifs et conviviaux,
- des moments de partage et d'émotion qui rythment le quotidien de vos proches.



Merci à toutes les familles, proches et soutiens qui contribuent déjà à faire vivre ces actions, par leurs dons, leur présence et leurs encouragements.

AUJOURD'HUI, NOUS AVONS ENCORE BESOIN DE VOUS

Pour maintenir et développer ces animations, assurer des sorties et multiplier les moments de joie auprès des résident-es, **le soutien financier des familles est essentiel.**

- ✦ Les ressources de l'association proviennent exclusivement des :
- subventions des communes du Diois,
 - adhésions et
 - **dons des particuliers** (familles, proches, bénévoles).

BON À SAVOIR

Association reconnue **d'intérêt général**, APACH vous permet de bénéficier d'une **réduction d'impôts de 66 % du montant de votre don dans la limite de 20% du montant imposable.**

FAIRE UN DON EN QUELQUES SECONDES

Avec votre smartphone : ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le QR code ci-dessous, puis touchez le lien qui apparaît à l'écran pour faire un don.



<https://www.helloasso.com/associations/association-accompagnement-et-animation-aupres-des-personnes-agees-centre-hospitalier-de-die/collectes/don-particuliers-apach-die>

Bulletin de don à l'association APACH

Contact : Association APACH, Centre hospitalier du Diois, 17 rue Léon Archimbaud - 26150 DIE

Mail : contact@apachdie.fr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail : Actualités / Invitations ☐

.....

Téléphone :

Don €

IBAN : FR76 1426 5006 0008 7842 5523 185

Nom du bénéficiaire : Ass APACH

BIC : CEPA FRPP 426

EN FAISANT UN DON, VOUS CONTRIBUEZ DIRECTEMENT AU BIEN-ÊTRE, AU LIEN SOCIAL ET À LA QUALITÉ DE VIE DE VOS PROCHES.
CHAQUE GESTE COMPTE, QUEL QUE SOIT LE MONTANT.

site : apachdie.fr

Merci pour votre soutien

 APACHDie